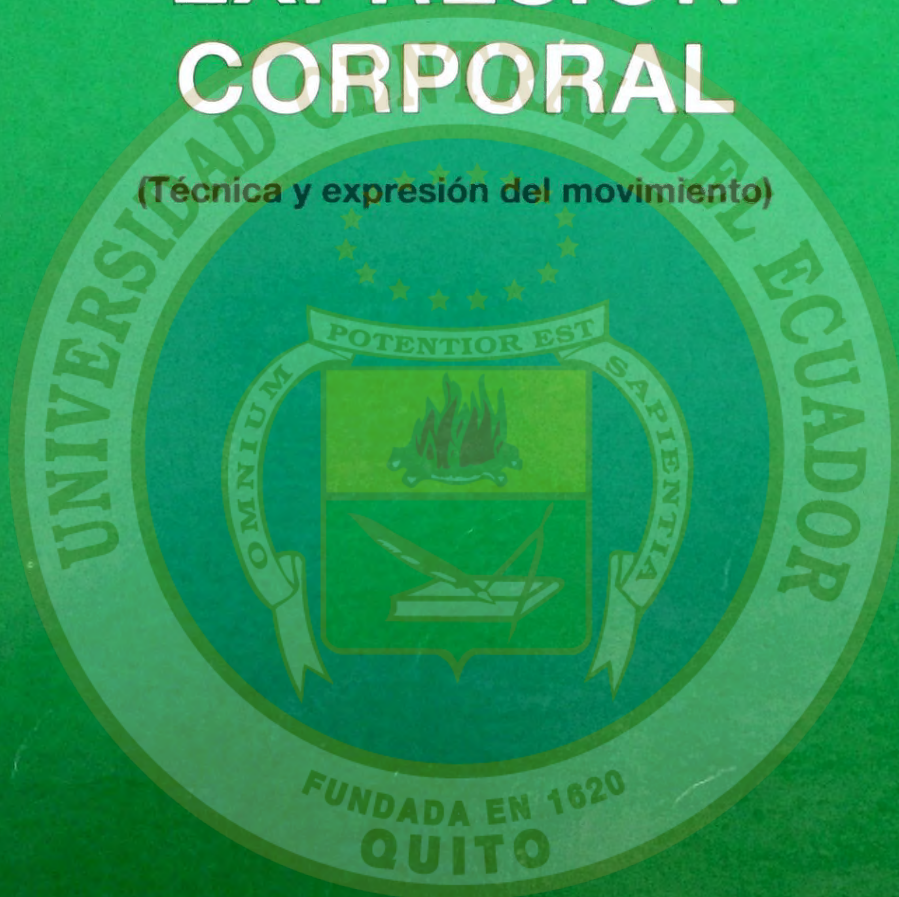


Segunda edición
revisada y ampliada

Marta Schinca

EXPRESIÓN CORPORAL

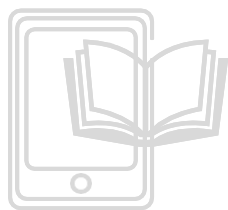
(Técnica y expresión del movimiento)



Monografías Escuela Española



EDITORIAL PRAXIS



BASE LEGAL PARA DIGITALIZACIÓN DE LIBROS CON DERECHOS DE AUTOR

El Sistema Integrado de Bibliotecas de la Universidad Central del Ecuador, digitalizará su acervo bibliográfico siempre y cuando sea para fines educativos y de investigación. No se permite la reproducción y distribución para la comercialización directa e indirecta del mismo.

La digitalización del material bibliográfico se lo realiza de acuerdo al Código Orgánico De La Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación Art. 212 numeral 9, Literal ii “(...) Una biblioteca o archivo podrá, además, realizar los siguientes actos (...) La reproducción electrónica y comunicación pública de obras de su colección para ser consultadas gratuita y simultáneamente hasta por un número razonable de usuarios, sólo en terminales de redes de la respectiva institución o para usuarios de esa institución bajo su control, en condiciones que garanticen que no se puedan hacer copias electrónicas de esas reproducciones” y literal vii “La reproducción, adaptación, traducción, transformación, arreglo, distribución y comunicación de una obra protegida por derechos de autor o una prestación protegida por derechos conexos, en uno o más formatos accesibles para el uso exclusivo de personas con discapacidad”.

Este material se considera un producto intelectual a favor de su autor; por tanto, la titularidad de sus derechos se encuentra protegida por el Código Orgánico De La Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación. La violación a dichos derechos constituye un delito que será responsabilidad del usuario.

Este libro está disponible físicamente en:

BIBLIOTECA		PISO	
		ESTANTE	
		BANDEJA	
CONVENIO INTERINSTITUCIONAL		UNIVERSIDAD	

5117999-00.

Marta Schinca

EXPRESIÓN CORPORAL



Marta Schinca

EXPRESIÓN CORPORAL

(Técnica y expresión del movimiento)



EDITORIAL PRAXIS, S.A.

Via Laietana, 30
08003 Barcelona
Tel. 93 295 57 00

Wolters Kluwer

Monografías Escuela Española

Mi agradecimiento a Helena Ferrari por su colaboración para que este libro viese la luz.

© Marta Schinca
Editorial Praxis, S.A., 2000
BARCELONA

Ni el Editor ni los autores aceptarán responsabilidades por las pérdidas ocasionadas a las personas naturales o jurídicas que actúen o dejen de actuar como resultado de alguna información contenida en esta publicación.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del Editor.

ISBN: 84-331-0422-5

Depósito legal: B.-5.818-2000

Impreso en España – *Printed in Spain*

Impresión: Gràfiques 92, S.A. – Avda. Can Sucarrats, 91 – 08191 Rubí (Barcelona)

PREFACIO

ORÍGENES DEL MÉTODO

El método de expresión corporal que se expone en este libro, parte de una base técnica de trabajo corporal de la escuela alemana, cuyas raíces hay que encontrarlas a principios de siglo en los nombres de Rudolf Bode, Hedwig Hageman, Jacques Dalcroze y Rudolf von Laban.

Maestros de Inge Bayerthal en la década de los años veinte, ésta implantó, años más tarde, su escuela en Montevideo (Uruguay). Sus bases de trabajo: el conocimiento corporal y su técnica del movimiento orgánico como juego fisiológico del sistema muscular, la introspección y sensibilización psicosomática, constituyeron mi formación, y son las mismas sobre las que he desarrollado y ampliado el método en el correr de más de treinta años de experiencia pedagógica e investigadora.

La evolución requerida por el contexto cultural y humano en el que durante estos años se ha desarrollado mi trabajo, concretamente España, ha favorecido y ayudado a ampliar el alcance y la proyección de la metodología. La labor que realicé desde 1978 en la Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid, así como la dirección del Schinca-Teatro de Movimiento, me han hecho ahondar en la esencia misma de la expresión, así como buscar caminos para que, al ejercer la pedagogía de esta materia, el alumno no sólo recibiera unos conocimientos para el control y manejo corporal, sino que obtuviera los materiales necesarios para desarrollarse en el ámbito creativo de la composición corporal.

MARTA SCHINCA

PREFACIO A LA 2.^a EDICIÓN

Aprovecho la oportunidad de dirigirme al lector que me brinda esta 2.^a edición, para reflexionar sobre la vigencia de la idea que dio origen a este libro: la necesidad de recoger en un volumen los principios básicos que configuran la materia «Técnica y Expresión del Movimiento», llamada más comúnmente «Expresión Corporal».

Esta necesidad, aunque desde otra óptica, permanece vigente. Desde aquellos tiempos han proliferado bajo el nombre de «expresión corporal» un sinnúmero de actividades mal delimitadas en su campo, confusas en su aplicación didáctica y exentas de una mínima sistematización, cuyo objetivo parecería que fuese exclusivamente *lúdico* o *desinhibitorio*.

Por eso hoy sigue siendo importante continuar defendiendo la dignidad de una disciplina que se constituyó a principios de siglo y que fue el objeto de trabajo de los grandes estudiosos del movimiento.

Uno de los iniciadores del estudio de esta disciplina fue el maestro de mi maestra: Rudolf Von Laban, quien estudió analíticamente el movimiento humano y animal, definió sus leyes y su lógica, los grados de esfuerzo, la estructuración del espacio personal y escénico y buscó su significado como trasmisor de emociones.

Sus aportaciones fundamentaron la danza moderna, pero, en general, se ignora o se olvida que sus investigaciones en el dominio del movimiento fueron especialmente dirigidas al mundo del teatro y la ópera.

Laban trabajó sobre todo con actores, y podemos afirmar que su pedagogía delimitó ese campo que después se llamó «Expresión Corporal». Dejemos que él mismo lo explique:

“Uno de nuestros propósitos es llegar a pensar en términos de movimiento. La creencia de que las «ideas de movimiento» son fruto exclusivo de la actividad racional es un error tan grave como suponer que arte del movimiento escénico se reduzca al ballet. El movimiento es un medio esencial de expresión artística, tanto para el Teatro Dramático como para la ópera. El «Arte del Movimiento» es una disciplina autónoma que habla por sí misma y en la mayoría de los casos con su propio y especial idioma.”

Él llamaba a esa disciplina, como hemos visto, «Arte del Movimiento», después se llamó «Expresión Corporal». Últimamente consideramos más adecuada la denomina-

ción «Técnica y Expresión del Movimiento», pues comprende su visión sistemática junto a la finalidad expresiva del estudio de ese lenguaje.

Los fundamentos que Laban transmitió a mi maestra Inge Bayerthal son mis raíces, a partir de ellas he ido desarrollando mi propio trabajo en una labor de décadas dedicada tanto a la pedagogía como a la creación escénica de espectáculos de Teatro de Movimiento.

Este desarrollo ha sido posible, gracias a mis más cercanos colaboradores, quienes han investigado junto conmigo, enriqueciendo constantemente el trabajo, y a quienes debo mi evolución y renovación pedagógica y artística.

A ellos quiero dedicar especialmente este libro, como también a todos los alumnos que me han ayudado a crecer y por los cuales he tenido el ánimo para seguir encontrando siempre algo nuevo, verdadero y esencial en este trabajo.

MARTA SCHINCA

(1998)



INTRODUCCIÓN

Expresión corporal

La Expresión corporal es una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio. Este lenguaje corporal puro, sin códigos preconcebidos, es un modo de comunicación que encuentra su propia semántica directa más allá de la expresión verbal conceptualizada.

Es una disciplina que partiendo de lo físico conecta con los procesos internos de la persona, canalizando sus posibilidades expresivas hacia un lenguaje gestual creativo. Hacemos hincapié en la palabra «disciplina» porque el trabajo que supone la búsqueda de este lenguaje es riguroso y exigente; existe una técnica a partir de la cual van surgiendo las herramientas que lo posibilitan. Estas herramientas de trabajo permiten, por un lado, que cada persona encuentre los matices de su propia expresividad, y por otro, que se establezcan elementos comunes para la comunicación y la creación entre dos o más participantes. Quiere decir, que a través del empleo de esos elementos comunes se establecen las coordenadas corporales, espaciales y temporales que permiten crear el sustrato para una real comunicación y la capacidad para la creación.

El trabajo corporal, que constituye la base del método que se desarrollará en este libro, podríamos definirlo como una sensibilización psicosomática que busca la integración de la conciencia del cuerpo con la vivencia del mismo.

Partiendo de las sensaciones corporales internas, la percepción ósea y el sentido muscular, las graduaciones tónicas, descubriendo los procesos de las sutiles corrientes del fluir del movimiento así como las modulaciones e inflexiones de esa energía, se entra en el mundo de la rítmica y la melódica, del diseño corporal y espacial.

Cuerpo - espacio - tiempo; he aquí las tres coordenadas que configuran el campo de acción de esta disciplina. El desarrollo de cada tema en sí y la interrelación de los tres, establece los elementos de trabajo para encontrar la expresividad del movimiento.

El estudio de estos tres campos se hace de dos formas que se asocian y complementan: un punto de vista racional, de conciencia, y un punto de vista emocional, de vivencia.

El profundizar en el conocimiento y vivencia del propio cuerpo permite llegar a descubrirse, a partir de la realidad física, en un encuentro con la esencia individual, con las



posibilidades potenciales, con la capacidad de respuesta ante los diferentes estímulos, con los recursos psicofísicos que se dispone y también con los obstáculos personales que bloquean el libre curso de los distintos canales expresivos. Es un camino introspectivo para luego poder extraer de sí mismo, manifestar, expresar.

Esta disciplina es aplicable tanto a la labor del actor como para toda persona que busque caminos de conocimiento de sí mismo, de comunicación con los demás y nuevas vías de expresión en el «arte del cuerpo». Con otras palabras, es un camino de apertura hacia el propio ser y el ser de los demás.

Técnica y expresión

Paso previo: sensibilización

Para llegar a un dominio del cuerpo, de la técnica del movimiento y de la expresividad, los pasos a seguir son lentos y graduales.

El gesto corporal participa de valores dinámicos, agógicos, rítmicos y espaciales que se conjugan para otorgarle su carácter expresivo emocional, su intencionalidad o simbología.

Pero antes de introducirse en el estudio de los elementos que configuran los matices expresivos del movimiento, es necesario acceder *al estudio y práctica de las posibilidades del cuerpo en sí*, como instrumento. En realidad sería más exacto comparar al cuerpo con una orquesta, no con un solo instrumento: la complejidad de aquella tiene que ver con la multiplicidad de zonas corporales (miembros, segmentos, articulaciones) capaces de «orquestrarse» entre sí en encadenamientos, sucesiones, yuxtaposiciones, oposiciones; puede existir el instrumento «solista» o la participación de la totalidad corporal. Llegar a sentir esta pluralidad sin perder de vista la síntesis de la organicidad es uno de los trabajos más arduos, pero que abre caminos a una expresión sutil de todas y cada una de las partes del cuerpo: *un acercamiento a la música interior*. Este concepto sobre el cuerpo se contraponen al tan actual de cuerpo como máquina cibernética, entrenada esforzadamente para realizar habilidades y hazañas por sí mismas en una gimnástica vacía de sentido.

Afinación de los sentidos

Por eso, antes y durante el aprendizaje de la técnica del movimiento consciente, es necesario despertar a las sensaciones internas corporales y a la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos.

La autoexploración por medio de diversos estímulos lleva a la persona a un grado de percepción más fino y profundo: por la vía sensorial, kinestésica y emocional.

La afinación de los sentidos responde a la necesidad de poder *captar, responder y crear*. Con este fin se realizan variados procesos de trabajo que se expondrán más adelante, pero queremos, en esta introducción, presentar más o menos sucintamente qué campos abarca dicha sensibilización.

Afinación de la percepción óseo-muscular para llegar a la interiorización de las sensaciones corporales en lo estático y durante el movimiento. De la percepción táctil y kinestésica a través de las sensaciones de peso, superficies o puntos de contacto con sus diferentes intensidades, transmisión de presiones, sensaciones totales y parciales sobre los cambios de tono muscular, el fluir del movimiento en sus diversos recorridos dentro del cuerpo, el juego muscular antagónico, la relación con la gravedad, las sensaciones articulares, como indicadores de las posiciones relativas de cada segmento corporal en la totalidad, la imagen interna del diseño corporal en su forma, tono, relación con el espacio exterior, etc.

Afinación de la percepción auditiva, por un lado, y del «oído interno», por otro. Captación de las relaciones temporales sonoras (rítmicas o melódico-rítmicas) y su reproducción por el movimiento, en un mecanismo que acciona los centros nerviosos en relación al aparato muscular. Favorecimiento del sentido del ritmo. Apreensión de los diferentes matices rítmicos y sonoros, las intensidades, duraciones, tonalidades, silencios, modulaciones e inflexiones. Desarrollo de la memoria auditiva y de la memoria muscular. Desarrollo de la musicalidad del gesto, el fraseo, la orquestación.

Afinación de la percepción visual-espacial para una concienciación del cuerpo en el espacio propio y en el espacio total; estructuración del espacio mediante la orientación, direcciones, dimensiones; desarrollo del sentido espacial en las relaciones y composiciones con los otros.

Crecimiento de la imaginación corporal en la búsqueda de la expresión propia, individual, en un equilibrio entre lo consciente y lo inconsciente.

¿Cuál es el fin de este trabajo de sensibilización? Es un camino de conocimiento y de acercamiento a las «herramientas» que podrán ser utilizadas para transformar el cuerpo en un instrumento de expresión y de arte.

Todo ese trabajo va indudablemente encaminado a encontrar la relación entre lo físico y lo emocional, que a través de los matices y cualidades del movimiento encontrará la forma de manifestarse.

Tanto el movimiento como la postura pueden convertirse en *signos*, es decir, *cargarse de un contenido*. Éste puede ser concreto o abstracto, pero su fuerza expresiva depende de cómo se modulen los elementos: intensidad (tono), temporalidad (tiempo, ritmo, fluir de la energía), espacialidad (uso del espacio, diseño, amplitud, proyección) e intencionalidad.

Las diferentes combinaciones de estos elementos dan como resultado lo que denominamos *calidades* del movimiento, creando así el lenguaje intrínseco del cuerpo; aquel que no tiene traducción al lenguaje verbal porque no es conceptual.

Este lenguaje crea las bases para un tipo especial de comunicación con el otro o los otros, una *comunicación que permite la creación conjunta* porque existe un sustrato de elementos que cobran una significación en el momento de ser utilizados y que permiten establecer una compenetración en un plano diferente al «estar» cotidiano. En ese plano la captación es aguda, porque se ha activado el mecanismo fundamental de la relación: *el dar-recibir*. En ese estado comienza la transmisión de intencionalidades, climas, acciones y respuestas espontáneas, creadas en la libertad de utilización de los elementos antes descritos, donde cada personalidad puede aportar sin trabas su fuerza creadora.

Lenguaje gestual cotidiano y expresión corporal

Existe un lenguaje del cuerpo manifestado diariamente, en la vida cotidiana de todas las personas. Este lenguaje no verbal es actualmente materia de investigación para psicólogos, psiquiatras, sociólogos, antropólogos, etc., por los numerosos datos que proporciona sobre el carácter, los comportamientos y el modo de relación entre las personas.

Podríamos aseverar que todos los seres humanos enviamos y recibimos mensajes corporales a través del gesto, el modo de movernos y las posturas que adoptamos, incluso aunque no seamos conscientes de ello. Los pensamientos, estados anímicos y emociones se hacen patentes mediante el lenguaje no verbal. La parte física y la parte psíquica están absolutamente entrelazadas, integradas en un todo. Los ejemplos más simples son los más fáciles de entender: la ternura hacia alguien provoca un gesto suave, o una determinada expresión del rostro, muy diferente al disgusto o la cólera. Todos los deseos, emociones e ideas se expresan corporalmente, así como las relaciones con los demás. Pero no sólo utilizamos «lo corporal» para manifestarnos: también lo hacemos con el espacio que empleamos, y con la musicalidad de nuestros gestos en diálogos silenciosos o verbales.

En toda acción está plasmado el movimiento, las distancias y direcciones, las fluctuaciones del tiempo y el ritmo, las intensidades tonales. Todo es Expresión corporal espontánea, natural.

Pero observemos: ¿de qué elementos hemos hablado además del propio cuerpo? Del espacio. Del tiempo. De la intención.

Cuando a partir de esta *ESENCIA* de la expresión, existe una mirada analítica sobre los elementos y mecanismos que se ponen en juego para configurar el Lenguaje gestual, surge la sistematización de la materia objeto de estudio: Expresión corporal.

Pero no la expresión corporal cotidiana para recrearnos en ella sino para trascenderla, para hacer con los mismos elementos algo personal que ayuda a expresar el mundo interior en múltiples planos y con múltiples significados.

Debemos ir hacia una búsqueda del lenguaje corporal expresivo, haciendo hincapié en la palabra «búsqueda» por una razón muy importante: ese lenguaje no está ya «hecho» sino que hay que inventarlo, *buscar uno nuevo cada vez que creamos algo*.

Creemos interesante transcribir aquí unas palabras de Peter Brook que expresan claramente nuestro punto de vista:

«Ha habido épocas en la historia del teatro en que la labor del actor se ha basado en ciertos gestos y expresiones aceptados: congelados sistemas de actitudes que hoy día rechazamos. Quizá sea menos claro que el polo opuesto —la libertad del método del actor en elegir lo que sea de los gestos de la vida cotidiana— resulta también restringido, ya que al basar sus gestos en la observación o en su propia espontaneidad el actor no realiza una profunda creatividad. Busca en su interior un alfabeto que también está fosilizado, puesto que *el lenguaje de signos de la vida cotidiana no es el de la invención, sino el que corresponde al condicionamiento del actor*. Sus observaciones sobre el comportamiento humano son a menudo observaciones de proyecciones suyas.»

En la clase de Expresión corporal se busca transformar el gesto convencional, vacío, en un gesto corporal con una validez subjetiva, creadora. No debe ser un sustitutivo de

la palabra, sino una forma metafórica. De este modo acción y expresión van unidos: son signos cargados de contenido o intención.

Estas precisiones son válidas cuando tratamos del lenguaje corporal puro.

Lenguaje verbal y corporal

Sin embargo, el actor no sólo utiliza el lenguaje corporal, sino también el lenguaje verbal. No existe la pugna entre ambos lenguajes; muy al contrario, se complementan y exaltan uno al otro.

Cuando decimos que el lenguaje corporal va «más allá» que el lenguaje verbal no estamos realizando un juicio de valor, sino indicando que su campo de acción es diferente. Para expresar algo que puede hacerse mediante palabras, no hay nada mejor que utilizarlas. Sería absurdo intentar hacerlo mediante el cuerpo, no tendría sentido.

La riqueza y alcance del lenguaje verbal no es ni siquiera cuestionable, pues hay zonas del pensamiento y de la emoción sólo transmisibles por su intermedio.

El trabajo del actor exige la más perfecta simbiosis entre lo que dice con su voz y lo que dice con su cuerpo. Sonido y movimiento parten de la misma fuente de energía: el cuerpo.

Las concomitancias y relaciones entre las manifestaciones corporales y vocales son el resultado de la unidad psico-física del ser humano, y su estudio forma también parte de esta disciplina que es la «Expresión corporal».

Antes de llegar al texto, al lenguaje verbal, se debe encontrar la relación del sonido con el movimiento. Este sonido podrá transformarse en palabras, en frases, después de haber sido trabajado en correspondencia con los elementos cualitativos del movimiento.

En un concepto abstracto sobre las relaciones sonido-movimiento, podemos aseverar que el espacio sonoro se corresponde intrínsecamente con el espacio físico. Un movimiento creado en el espacio tiene su traducción sonora a través de la duración, la intensidad, el volumen, la calidad. Los elementos plásticos del lenguaje corporal se corresponden con los elementos sonoros que componen el lenguaje verbal: fraseo, modulaciones, inflexiones, ritmo, acentuación, etc. El mutuo enriquecimiento de ambos lenguajes, como dos líneas energéticas que pueden yuxtaponerse, surgir por separado y hasta incluso oponerse, es uno de los campos de investigación abiertos a la creación.

Objetivos que persigue el estudio sistemático de la expresión corporal

Del planteamiento anterior podemos deducir cuáles son los objetivos básicos de esta disciplina; disciplina eminentemente formativa tanto para aquellas personas que persiguen una mayor integración psico-física como las que se encaminan hacia el arte del lenguaje a través del cuerpo.

Su aplicación al trabajo del actor es de fundamental importancia puesto que todos

los objetivos que expondremos son metas ineludibles para la formación individual y grupal de aquél.

- a) La introspección psicosomática que conlleva el estudio y la interiorización de las sensaciones corporales, desarrolla en primer lugar *la capacidad de concentración*. Centrarse en sí mismo, ir hacia adentro agudizando la capacidad de sentirse, es en este caso la concentración. Esta capacidad, en principio, ayuda a encontrar y descubrir la realidad corporal propia; pero como esta realidad corporal no es algo ajeno a la totalidad del ser sino que, por el contrario, es un camino para el encuentro de esa integración (las áreas física, afectiva e intelectual están en juego), conduce a un encuentro con las posibilidades personales en potencia, así como la detección de bloqueos psico-físicos. El descubrimiento de ciertas facetas ignoradas de la propia personalidad es revelador para el futuro actor y para toda persona que pretenda profundizar en sí mismo.
- b) A través de la disciplina de trabajo progresivo y consciente sobre el tono muscular, el control y la liberación de la energía en el movimiento, la dosificación entre lo vivido a nivel sensorial y lo racional, se obtienen elementos para que cada alumno pueda encontrar vías para desarrollar un mayor *equilibrio psico-físico*.
- c) El trabajo sobre la senso-percepción, del que hablamos en páginas anteriores, se dirige hacia *la sensibilización del individuo*, capacitándolo progresivamente a la recepción de estímulos internos y externos, lo que en última instancia favorece *su expresividad*.
- d) El ir encontrando la relación entre lo corporal y lo emocional permite encontrar *la unidad del comportamiento psico-físico*, en uno mismo y en los demás.
- e) El proceso de sensibilización, unido estrechamente al estudio técnico y racional, va despertando en el alumno la *posibilidad de una expresión personal*, a la vez que le proporciona elementos para *investigar* y desarrollar su creatividad, su espontaneidad y su flexibilidad mental. En otras palabras, *se incentiva su fuerza imaginativa y creativa*.
- f) Las manifestaciones a través del movimiento, al provenir del juego entre varios niveles de estímulo, y al obligar a una involucración de la personalidad íntegra, establecen *una corriente equilibrada entre lo racional y lo inconsciente*, permitiendo deshacer trabas psico-físicas que podían parecer insalvables. *La desinhibición* es, entonces, la resultante de un trabajo paciente y lento, y nunca debe pensarse en ella como un fin en sí mismo sino como un camino hacia poder ser como se es. A su vez es necesario aclarar que no es un acto de voluntad a través de una falsa «liberación», sino una consecuencia de un proceso interior. Conseguir este equilibrio entre razón y sensibilidad permitirá, en las sucesivas etapas del proceso de trabajo, aplicar la expresión a una labor actoral determinada y específica.
- g) Por último, el objetivo básico y más amplio de esta disciplina es estimular o despertar la *capacidad de comunicación*, capacidad que activa el mecanismo fundamental de la relación con el otro, lo que habitualmente llamamos el «dar - recibir»; captar al otro a través de los elementos del trabajo corporal que incluye *el gesto* (con su calidad, su energía, su impulso), su *desarrollo en el tiempo* (tiempo, ritmo, fluir, sonorización), su *desarrollo en el espacio* (transmisión, diseño, amplitud, composición, relación) y su *carga expresiva* con los climas, estados de espíritu y emociones que la comunicación despierta.

BLOQUE 1.
Toma de conciencia
del cuerpo



1. TOMA DE CONCIENCIA DEL CUERPO

Bases físicas

La toma de conciencia corporal, en su práctica, es progresiva y lenta. Las experiencias personales son intransferibles y se basan en la vivencia de sensaciones propioceptivas del cuerpo en reposo o en movimiento: **contracción muscular**, relajación, distensión controlada; vivencia de las sensaciones articulares, percepción del sistema óseo en las posturas y en el movimiento y su relación con el tono muscular; percepción de éste en lo estático (sensaciones de peso, contacto y apoyos) y en lo dinámico (modulaciones de la tensión muscular y del diseño corporal).

Independización muscular

Una primera etapa del proceso de aprendizaje corresponde a una exploración de cada músculo, su función o funciones y su manejo en la contracción y distensión. Es decir, aislar el trabajo de un solo músculo que actúa sobre un miembro o zona corporal determinada. Percibir ese músculo, cada segmento, cada zona, independientemente. Esto no quiere decir desatender la perspectiva total del cuerpo, que en el caso anterior debe permanecer sin tensiones, sin falsas contracciones.

En los movimientos naturales, realizados fisiológicamente, cada contracción muscular no se realiza aisladamente, sino que gravita sobre otro u otros músculos, encadenándose dichas contracciones con el paso de la energía del movimiento. Así, cada una de las partes se ejercita con miras a la síntesis, es decir, en su relación con el todo.

Fluir del movimiento orgánico (interrelación muscular-articular)

En relación al movimiento, en esta primera etapa es básico el descubrimiento individual de los mecanismos fisiológicos normales que lo posibilitan. Deducir, controlar y sentir cómo es el desarrollo natural (orgánico) del movimiento, cómo fluye la energía, cuál es su recorrido.

El descubrimiento del movimiento orgánico va realizándose gradualmente; un cuerpo normal debería responder siempre fisiológicamente, pero la experiencia demuestra,

en el trabajo con jóvenes y adultos, que esto no es siempre así. Existen tensiones, bloqueos, inhibiciones, falsos hábitos posturales y de movimiento que imposibilitan muchas veces la respuesta normal del cuerpo. Muchos de estos problemas son de orden psíquico, pero el cuerpo refleja totalmente las defensas y tensiones en su comportamiento rígido, bloqueado o descontrolado. El cuerpo poco a poco va venciendo sus resistencias, va deshaciendo sus contracturas inconscientes y va dejando paso a la reacción orgánica ante el «pasaje» del movimiento.

La conciencia de la acción muscular sobre las diferentes partes óseas se empieza a practicar en zonas específicas que serían puntos de emisión de la energía del movimiento, desde los que se propaga a otras partes del cuerpo. Es decir: partiendo de la independización de una zona muscular, encontrar primeramente la respuesta de las partes óseas que aquéllas accionan, y luego permitir que ese movimiento se transmita a otras zonas que van reaccionando en forma encadenada. *Así encontramos el principio básico del recorrido de movimiento dentro del cuerpo.* Por ejemplo, para sentir el recorrido por la columna vertebral es vital la sensibilización muscular y ósea de la región sacrolumbar (cruz) así como de la pelvis, puesto que todo movimiento iniciado en la cruz es un movimiento pélvico y viceversa. Una vez sensibilizadas esas zonas serán centros emisores de la energía del movimiento que se propaga por la columna hasta la cabeza.

Para sentir el recorrido del movimiento dentro del brazo es importante sensibilizar la articulación omóplato-humeral con sus variadas posibilidades según la acción de cada músculo, para luego poder dejar que el impulso nacido en esa articulación se propague hasta los dedos de la mano a través del codo y la muñeca. Según cómo se dirija el impulso en su nacimiento, el recorrido será directo o con torsión interna o externa, y su trayectoria en el espacio podrá también variar.

Todo dominio del movimiento conlleva previamente el dominio de la función básica muscular: contracción-relajación o contracción-distensión.

Los diferentes grados de tensión y de relax constituyen el «abc» sobre el que se fundamenta todo un idioma corporal, que puede llegar a orquestarse de forma muy rica y expresiva.

(Para la realización de algunos ejercicios prácticos sobre los temas 1.a) y 1.b) consultar el apartado 1.f.).

Relajación y distensión controlada

Para tratar este tema, consideramos necesario tener en cuenta algunas cuestiones de importancia. Cuando se habla de relajación, se piensa inmediatamente en la técnica que conduce al descanso y reposo psíquico-muscular voluntario, que lleva a la inmovilidad. Sin embargo, la relajación puede ser, también, parte del fluir de una secuencia de movimientos, o puede ser instrumentada como elemento expresivo, utilizándola para obtener una calidad que transmita una carga dramática determinada.

Centrándonos en las posibilidades básicas del trabajo del músculo (contracción-relajación), existen dos tipos de «aflojamiento»: el aflojamiento-relajamiento, y la distensión o descontracción controlada.

En el primer caso, el *aflojamiento-relajamiento*, la contracción desaparece instantáneamente por abandono total y rápido de la tensión de un músculo o varios, provocando así la caída del o los segmentos accionados; la mente da el mandato «soltar» y a continuación deja paso al funcionamiento natural de la mecánica corporal sin prever ni controlar dicha caída. Es dejar actuar la fuerza de gravedad sin ninguna resistencia.

En el segundo caso, *distensión controlada*, existen dos niveles de trabajo: por un lado un mecanismo pasivo que deja actuar la inercia muscular (propiedad de la elasticidad del tejido muscular); por otro una conciencia activa que controla cómo se lleva a cabo esa distensión, graduando la disminución del tono muscular y la duración temporal en que se realiza.

Ambos tipos de aflojamiento pueden ser parte integrante del movimiento, o caminos hacia el reposo y la inmovilidad.

La distensión juega un papel importante en los movimientos orgánicos. La inercia en el movimiento muchas veces es una distensión; *el juego entre esfuerzo e inercia crea cadencias o ritmos* que permiten una utilización mínima de la energía y evita desgastes inútiles. La energía del movimiento puede así ser administrada conscientemente, con una clara sincronización de las fases activas y pasivas, organizadas según la función expresiva de ese movimiento o secuencia.

En una sucesión de movimientos encadenados y realizados por diferentes partes del cuerpo, mientras unos músculos se contraen al paso de la energía, otros se distienden, y muchas veces la distensión es la transmisión orgánica entre un movimiento y otro.

El aprender, y sobre todo el asimilar corporalmente todos estos matices tónicos del movimiento, es arduo y lento. Pero ayudando a los alumnos con imágenes adecuadas, todo este bagaje de conocimientos racionales puede ser suplido por el empleo de la sensibilidad y la imaginación. Por ejemplo: imaginar los trazos fuertes y débiles de una escritura japonesa a pincel, los matices de trazos débiles que se hacen fuertes o viceversa, la continuidad de las líneas, etc. Al transportar esta imagen el movimiento corporal en el espacio, el cuerpo se desplaza mientras los brazos, con impulso de movimientos que se propagan en recorridos amplios dentro del cuerpo, pintan esos trazos. La tensión corresponde al trazo fuerte; la distensión, con sus diferentes matices, al trazo que se debilita; el ritmo de los brazos y su diseño va determinado por la propia rítmica corporal de los impulsos y la propagación de la energía.

Los matices de la tensión muscular durante los movimientos, y el empleo de la distensión entre los diferentes grados del esfuerzo muscular, se muestran muy claramente en acciones de trabajo como martillar, atornillar, aserrar, cavar, cepillar, cortar, coser, etc. Desmenuzando las sucesivas fases del movimiento en estas actividades veremos que existe una distensión antes de cada impulso o acción principal, que prepara para la repetición del gesto. El ritmo que se crea en la acción-distensión cuando se efectúa orgánicamente es un importante factor para la eficacia del trabajo, ya que dosifica la energía y evita que sobrevenga rápidamente el cansancio muscular.

Nos referiremos ahora a la relajación conducente al descanso y la inmovilidad.

Es bien conocido el valor de la buena relajación, que entendemos por un estado de reposo muscular voluntario, en el trabajo psicomotriz. No sólo conduce al buen funcio-



namiento de los mecanismos fisiológicos del sistema muscular por deshacer contracturas y ablandar las zonas articulares, sino que tiene un valor psíquico indiscutible. La relajación bien obtenida es tanto física como mental; el dominio del relax muscular voluntario prepara al individuo también psíquicamente a un ablandamiento y abandono compatible con una clara conciencia de sí, en un tranquilo encuentro consigo mismo.

La relajación puede ser parcial (zonal) o global. Para poder realizar independizaciones zonales o segmentarias por medio del movimiento es fundamental partir de la base de la relajación global, manteniendo voluntariamente este aflojamiento en las zonas no trabajadas.

Hemos venido planteando anteriormente lo importante que es poder llegar a sentir el fluir del movimiento, su cadencia natural, su ritmo fisiológico; para que eso ocurra es necesario que las diferentes zonas corporales que recorre este movimiento se encuentren preparadas para una respuesta, esto es, sin tensiones ni contracturas que bloqueen ese recorrido. Ese control de la tensión se educa mediante la relajación.

Partiendo de la vivencia de lo que es la relajación muscular, puede adquirirse la conciencia de los *diferentes niveles de la tonicidad*, conciencia fundamental para la elaboración de la imagen interna del cuerpo y para su conocimiento y control. Igualmente, la relajación es el medio para borrar tensiones, falsas contracciones y para obtener un descondicionamiento de los malos hábitos adquiridos en el empleo del cuerpo.

La relajación global puede realizarse de muchas formas, pero las características más importantes y comunes a todas ellas consisten en conducir a la persona a tomar conciencia y vivir el peso de su cuerpo atraído por la fuerza de la gravedad, los apoyos y superficies en contacto con el suelo, mediante una gran concentración interior y aislamiento del medio externo, procurando obtener, al mismo tiempo, la mayor pasividad muscular. Para intensificar estas sensaciones táctiles de apoyos, se pueden seguir dos orientaciones en el desarrollo del trabajo. Una vez formulada interiormente la imagen del dibujo de su superficie, o bien se sigue la idea del «inventario», revisando mentalmente todas y cada una de las zonas corporales con un recorrido lógico y gradual, o bien se sugieren imágenes de transformación de la materia corporal que se licúa, se derrite, etc., enfocando así el trabajo hacia una idea de totalidad, sin localización consciente de zonas determinadas.

Profundizando aún más, podemos aumentar la fuerza de estas sensaciones de peso y apoyo mediante dos formas:

- Imaginando y agrandando la extensión de las superficies de contacto (lo que conduce a un mayor ablandamiento)
- Presionando cada zona contra el suelo, para luego abandonarla.

También se pueden emplear algunas técnicas que actúan por medio de sensaciones contrastantes, y que son aplicables a relajaciones parciales o totales. Estas sensaciones contrastantes son:

- Apretar - soltar (músculos o zonas musculares)
- Levantar - dejar caer (miembros o segmentos)
- Estirar - dejar volver (alargamientos de los miembros del tronco, etc.)

Las relajaciones parciales son realizables con todos los segmentos del cuerpo, logrando localizar claramente las zonas de contracción muscular referidas a cada caso.

La relajación segmentaria favorece el dominio de la independización de unos elementos corporales en relación a otros: independencia de brazos entre sí, de piernas entre sí, de brazos y piernas, brazos-tronco y piernas-tronco, etc. El juego corporal de la relajación constituye, así, la base para todos los trabajos de coordinación, disociación, independencia y encadenamiento de movimientos.

(Consultar el apartado 1. f) para la aplicación de la relajación y distensión a ejercicios prácticos.)

Esquema corporal

El concepto de esquema corporal responde a la hipótesis de que cada individuo obtiene, tras un proceso de elaboración gradual desde su primera infancia, *una representación mental de su propio cuerpo como estructura organizada*. En esa elaboración confluyen sensaciones táctiles, visuales y kinestésicas, inseparables entre sí. Como escribió Schilder: «En el esquema corporal de los datos táctiles, kinestésicos y los datos ópticos no pueden separarse unos de otros sino mediante procedimientos artificiales. Lo que estudiamos son los cambios producidos en la unidad del modelo postural del cuerpo por un cambio de las sensaciones en la esfera táctil y óptica. El sistema nervioso obra como un todo en relación con la situación global. La unidad de percepción es el objeto que se presenta por los sentidos y a todos los sentidos. La percepción es kinestésica; y también el cuerpo, en cuanto objeto, se presenta a todos los sentidos.

La formación de la imagen corporal tiene fundamental importancia en el desarrollo de la personalidad. Henri Wallon estudia y demuestra a través de sus obras, la interacción entre el desarrollo de la conciencia corporal y la evolución psicológica del niño. No podemos detenernos aquí para transmitir sus ideas, pero sí destacar que para él la imagen que el niño elabora de su cuerpo no es algo separado de las condiciones psicosociales en que se hubiera desarrollado. Extraemos de su obra *Les origines du caractère*: «... la noción del propio cuerpo no se constituye como un compartimiento estanco. En cada una de las etapas, la noción del propio cuerpo deriva de los procesos generales de la psicogénesis, de la cual es un caso particular. Pero en la época en que se forma esa noción se adelanta a las demás, pues no hay otra más inmediata e importante en lo tocante a las necesidades *interoceptivas* y a las relaciones con el mundo exterior, ni más indispensables para los ulteriores progresos de conciencia. Abandona el primer plano sólo cuando ya hizo posibles otras elaboraciones». Es decir, que la noción del propio cuerpo se desarrolla y completa con la evolución de la personalidad a través de todo lo que el niño percibe del medio que le rodea en cuanto a condiciones de vida, ideas, formas de conducta, etc. Ese esquema del propio cuerpo no es algo inmutable y preestablecido sino, citando otra vez a Wallon, es «un todo dinámico que puede variar con las relaciones del ser respecto de sí mismo, respecto de los demás y respecto de los objetos».

En el trabajo práctico: para la obtención, profundización o mejoramiento de la imagen interna del propio cuerpo, se deben ir integrando y combinando una serie de experiencias vividas a partir de sensaciones propioceptivas de tipo articular y muscular siendo estas sensaciones el origen de la percepción kinestésica.

Por obra del sentido articular podemos percibir la situación de los huesos, su posición con respecto a otros y sus relaciones e inclinaciones angulares.

Las sensaciones que provienen de captar los diferentes grados del tono muscular, combinadas con las sensaciones articulares que determinan los cambios de posición de los diferentes miembros o zonas corporales, colaboran para producir la percepción del movimiento (kinestésica).

En principio, el sentido kinestésico tiene como fin poder regular el equilibrio y las coordinaciones en el desplazamiento del cuerpo. En las diferentes etapas del trabajo corporal las sensaciones kinestésicas, en colaboración con los datos visuales, van «afi-nándose» llegando a una gran precisión y sensibilidad para el dominio del cuerpo en sí y del cuerpo en el espacio.

Así, entonces, los primeros pasos en el trabajo para consolidar las bases de la representación del propio cuerpo son: el *conocimiento y percepción del sistema óseo* como sólida estructura corporal transformable por el juego articular que produce la acción muscular actuando sobre él parcial o globalmente; la vivencia de todas las sensaciones que tienen por objeto la *conciencia del tono muscular* (contacto con el suelo, con el propio cuerpo, con materiales, con objetos, con el espacio; peso, liviandad, grados de tensión o relax); la vivencia del *espacio corporal* interno o volumen corporal; las posibilidades de cambio de diseño corporal interno (desde dentro) y *externo* (desde fuera).

Hablamos de «vivencias» más que de adquisiciones cognitivas porque entendemos que aunque todas las experiencias pasan a la conciencia, existe en ellas una parte emocional que es la que realmente deja huella en la memoria personal, como algo *vivido* con placer o no, pero fundamentalmente en el plano afectivo.

Simetría – asimetría

Para la afirmación o mejoramiento del esquema corporal es importante el trabajo consciente sobre simetría a partir de sensaciones bilaterales similares de segmentación, articulación, tensión muscular y posición al eje corporal, base de la unidad y la lateralidad.

Las coordinaciones básicas, como puede ser el movimiento simultáneo o independiente de los diferentes miembros o segmentos corporales, los con-movimientos, los contramovimientos, el trabajo cruzado de miembros o simétrico sobre el eje horizontal, vertical o anteroposterior, potencian la obtención de la representación mental del cuerpo. En los ejemplos antedichos se juega con la simetría y la asimetría, cuya base es la conciencia del eje corporal imaginario. Este tema nos acerca al del centro de gravedad, punto clave para las experiencias con el equilibrio.

Buena postura. Centro de gravedad

La «toma del eje» corporal es fundamental para percibir una buena postura en la estación vertical de pie.

La posición pélvica, su irradiación a través de las piernas hasta la base de sustentación determinada por la posición de los pies, el apoyo de éstos, la posición erguida de la

columna vertebral, el ángulo recto entre cuello y barbilla, constituyen una forma de coordinación muscular estática sustentada en el centro de gravedad y equilibrada a lo largo del eje vertical. Esta postura se mantiene en base a un constante juego de cambios de tensión muscular pequeñísimos que controlan el equilibrio.

El CENTRO DE GRAVEDAD del cuerpo está situado en la pelvis. Es un punto que podemos imaginar en el centro de una línea oblicua que iría desde el ombligo hasta el coxis, exactamente en el centro pélvico. Cualquier desplazamiento anormal del centro de gravedad, produce deformaciones posturales que si son constantes terminan siendo óseas.

La posición pélvica define el estiramiento de la columna vertebral, con sus suaves curvaturas hasta llegar a la cabeza, y también la posición de piernas y pies.

Cualquier cambio en la posición pélvica (y por lo tanto, del centro de gravedad), influye en el resto del cuerpo que se adecúa a ese cambio compensando las curvaturas de la columna.

Por ejemplo, cuando la pelvis está colocada en una anterversión exagerada, la zona lumbar se arquea más de lo normal, los músculos abdominales se distienden y la columna tiende a compensar esta curvatura aumentando la curvatura dorsal. Las piernas se superestiran (rodillas) y se recarga la función de sostén de los músculos sacroespinales en la zona lumbar (lumbares).

La buena postura supone un equilibrio de tono entre los músculos extensores, posteriores del tronco, y los flexores anteriores, equilibrio fundamentado también en los músculos de sostén profundos.

A partir de esa buena equilibración, los omóplatos tienden a acercarse a la columna sin rigidez, para que la cintura escapular no pierda flexibilidad y liviandad.

La cabeza, centro cerebral, deberá mantener su enorme movilidad mediante las vértebras cervicales, libre y distendida la nuca. La liberación de las tensiones que se acumulan en la parte superior depende de la fluidez del recorrido energético proveniente desde el centro pélvico hasta la cabeza.

Desde el centro de gravedad debe haber dos corrientes: enraizamiento hacia abajo, a través del contacto de los pies con la tierra, a la vez que se establece una energía hacia arriba a través de la columna hasta la cabeza. Ambas fuerzas contrarias, en buen equilibrio, aseguran el dominio del cuerpo en acción.

El movimiento, fisiológicamente, se desarrolla siguiendo ambas corrientes, desde el centro hacia la periferia: es por naturaleza, centrífugo. Así es que, desde la pelvis, exactamente desde el punto situado entre la quinta vértebra lumbar y la primera sacra (el sacro), fluye hacia la cabeza, y si así lo decidimos, puede llegar a las manos siguiendo las articulaciones de los brazos: desde las manos, incluso, puede prolongarse al espacio. Simultáneamente puede pasar también desde la pelvis a los pies, a través de las articulaciones de las piernas, o inhibir este pasaje independizando las zonas que queremos. Es decir, que en los movimientos globales la energía del movimiento fluye en varias direcciones corporales a la vez, siempre desde el centro hacia afuera; en los movimientos parciales nacen en las articulaciones más cercanas al centro de gravedad. Por ejemplo: el movimiento de un brazo nace en la articulación del hombro (omóplato), el movimiento de la mano nace en la muñeca, el movimiento de un dedo nace en el metacarpo.

Las energías de movimiento pueden ser detenidas en cualquier momento cuando ese fluir es conducido, quiere decir que podemos hacer un stop en cualquier parte del recorrido. No es así cuando el fluir es libre, como en el caso del péndulo o del látigo.

El hecho de que en condiciones naturales el movimiento se dirige hacia la periferia, no significa que no se puedan realizar movimientos centrípetos, desde la periferia al centro. Lo que pasa es que éstos pueden realizarse de dos diferentes formas: empezando también en el centro, como un replegarse, o iniciándolo conscientemente en una articulación periférica, y realizando el movimiento a la inversa de su recorrido fisiológico.

Equilibrio

El equilibrio, entonces, tanto en lo estático como durante los desplazamientos corporales, depende del control del centro de gravedad, y de la mantención de las fuerzas opuestas que permiten el movimiento del tronco a la vez que el buen apoyo de los pies en tierra.

Como hemos dicho, el centro de gravedad, que está en la pelvis debe controlarse perpendicular a una buena base de sustentación. También es sabido que cuanto más bajo esté con respecto al suelo, en los diferentes caminares o tipos de pasos, confiere más seguridad. De ahí que los desplazamientos en nivel bajo dan más aplomo.

Todo desequilibrio es producido por la salida de la base de sustentación, ya sea de la pelvis, del tronco, pierna o cualquier parte del cuerpo que llegue a los límites. Ese desequilibrio es automáticamente (o conscientemente) compensado por otra zona corporal en una especie de balanza, de lo contrario se produciría la caída.

Practicar el equilibrio estática o dinámicamente, explorando sus límites hasta jugar con la gravedad, para volver a restablecerlo, origina un juego de compensaciones de inercias e impulsos interesantes para el control de la energía y el ritmo corporal.

Este juego con la gravedad puede transformarse en jugar *la caída*, ya sea de segmentos o de todo el cuerpo, buscando múltiples formas en las que siempre se utiliza la distensión controlada y la relajación muscular.

El andar

El andar es bipedestación, característico del ser humano, es un continuo juego fisiológico con el equilibrio y la gravedad, en base al tono muscular y la coordinación de múltiples micromovimientos.

El andar perfecto, como modelo neutro, es una aspiración pero no una realidad. Todos tenemos nuestro *modo de andar* singular, significativo muchas veces de características personales plasmadas en nuestro cuerpo.

La posición de pelvis-tronco al andar, la amplitud de los pasos, la posición de los pies-piernas, los balanceos frontales o laterales de tórax-cabeza, los de los brazos a partir de la movilidad o no de los omóplatos, definen ese *modo* peculiar.

El análisis de estas peculiaridades físicas conecta con otras más ligadas al ser íntimo del individuo como su tonicidad muscular, su pesantez o liviandad, la estrechez o ampli-

tud del movimiento en general, y puede aportar muchos datos para la investigación sobre tipologías psico-físicas, fundamental en la creación de personajes, para el actor.

A partir del andar, todos los tipos de locomoción, giros, saltos, volteretas, son movimientos globales donde se potencian el equilibrio dinámico y el control de la energía sobre la base de un buen dominio del cuerpo en su representación mental: el esquema corporal.

Respuestas corporales e independización zonal

Todas las sensaciones propioceptivas a las que hemos venido haciendo alusión colaboran para una buena percepción del movimiento. Lo más importante con respecto a la percepción kinestésica es encontrar, cada uno en sí mismo, *el principio del movimiento corporal*. Por ejemplo: podemos independizar los omóplatos del resto del cuerpo y trabajar con ellos acercándolos (cerrándolos) o alejándolos (abriéndolos) de la columna. Una vez que hemos podido moverlos aisladamente del resto del cuerpo, y que hemos sentido claramente los músculos que los accionan, descubrir cómo influyen los omóplatos sobre la columna, cuál es la respuesta fisiológica de ésta al abrirlas o cerrarlas, y luego, cuál es la respuesta de los brazos, cómo se propaga por el brazo el impulso nacido en el omóplato, cuál es ese recorrido (brazo, antebrazo, mano). Una vez descubierta la respuesta natural del movimiento hay que practicarla de muchas formas, a través de muchos estímulos, para que el cuerpo «aprenda» y aplique eso que ha aprendido de forma espontánea. La vivencia del fluir de energía en el movimiento se aplicará constantemente, sin racionalizar, en la expresión libre y en la creación del lenguaje corporal propio, como base semántica de ese lenguaje. Por eso es muy importante *tener múltiples experiencias desarrollando los mismos recorridos corporales en distintas direcciones espaciales y en cambiantes posturas o tipos de desplazamiento*.

La representación esquemática de nuestro cuerpo nos da la imagen del todo corporal y de sus partes sin perder la referencia a la totalidad. Por eso, aunque aislemos una parte de nuestro cuerpo concentrando en ella toda la atención, sólo transitoriamente podemos perder la perspectiva de esa totalidad, volviendo a ella cuanto antes.

Dentro del tema de la independización de zonas, debemos destacar el trabajo sobre el rostro, las manos, los pies y todas y cada una de las articulaciones del cuerpo puntualizando su riqueza en la expresión.

Rostro: Primero es el trabajo técnico, reconociendo y sintiendo los músculos faciales, sus posibilidades de aislación, disociación y combinación, creando una rica gestualidad. La sensibilización partiría de aislar gestos comunes y sencillos encontrando los músculos que los accionan: por ejemplo, levantamiento de cejas simultánea o separadamente, fruncimiento del entrecejo, abertura desmesurada de ojos, entrecerramiento de párpados, guiños, levantamiento de las aletas de la nariz, cerrar orificios nasales, sonrisa equilibrada, sonrisa lateral izquierda y derecha, levantamiento y descendimiento de las comisuras de los labios, apretar labios, abertura amplia de la boca, avance de los labios cerrándolos y abriéndolos, avance de la mandíbula inferior, movimientos laterales de mandíbula, etc.

A partir de la búsqueda de combinaciones de gestos, dar la máxima movilidad y flexibilidad al rostro. Luego vendrá la parte expresiva, sintiendo la reacción emocional ar-

te las diferentes modulaciones del gesto facial. La máscara crea al personaje y provoca la actitud total del cuerpo y su estado de ánimo. (También el proceso puede ser a la inversa, pero de la primera manera se escapa más al estereotipo.)



Manos. Las manos son las partes del cuerpo más ligadas al ser íntimo del individuo. Es de todos conocido que el lenguaje de las manos exterioriza rasgos característicos de cada persona. La gestualidad manual es esencialmente expresiva y es capaz de alcanzar matices de gran sutileza, a veces «a pesar» del que las mueve. Las manos consuelan, inspiran miedo o confianza, imploran, piden, amenazan, tranquilizan, pueden ser firmes o suaves, vacilantes o decididas, pueden cogerse desesperadamente o desprenderse con rechazo, etc.

Para explicar la gran flexibilidad, movilidad y expresividad de las manos se han hecho estudios llegando a la conclusión que en el cerebro humano los campos corticales correspondientes a manos y dedos son mucho más extensos y diferenciados que los correspondientes a los otros segmentos de los miembros. Son diez veces más importantes que los de los pies.

Se sobreentiende, pues, la importancia de las manos en el trabajo del actor. Como ejemplo de su elocuencia, en la danza hindú, en el drama coreográfico musical kathakali los actores-bailarines se expresan con sus manos mediante una serie de gestos simbólicos, llamados mudra. Cada mudra es efectuado como una posición de manos que representa una palabra, una idea, acción o personaje determinado, y existen cerca de quinientos mudras diferentes.

Aparte de algunos ejercicios para manos que detallaremos en el capítulo 1. 1.f), los matices en la calidad de movimiento de las manos se pueden desarrollar tocando y jugando imaginariamente con materiales de diferentes consistencias: estirar elásticos, sumergir y dejarlas flotar en agua, salpicar, jugar con pompas de jabón, con sustancias pegajosas, moldear arcilla dura y otras materias de diferentes texturas, determinar objetos imaginarios de distintos tamaños, pesos y consistencias.

Efectuar acciones como palpar, golpear, deslizar, retorcer, apretar, asir, apresar, sostener, atrapar, sacudir, perforar, y acciones concretas como escribir a máquina, jugar a los naipes, comer, cortar pan, tocar instrumentos musicales, coser, llamar por teléfono, etc.

Partiendo de esas acciones concretas o abstractas puede buscarse la esencia de cada movimiento y abstraerlo hasta el absurdo sin perder esa esencia.

También encontrar el lenguaje simbólico de las manos creando diálogos improvisados entre la izquierda y la derecha, o entre las dos manos de A y las dos manos de B. En los diálogos de movimiento no debe pensarse en «las palabras» que dirían esas manos sino en la transmisión de intenciones; de ahí que hablemos de lenguaje simbólico como lenguaje propio del cuerpo, sin verbalización.

Pies. Los pies tienen una tarea muy diferente a la de las manos en el movimiento corporal. Su labor en la sustentación y la locomoción los diferencia del tipo de motricidad fina de que son capaces las manos. Sin embargo, tienen también una expresividad muy peculiar en las posturas y en los diferentes tipos de locomoción, por sus distintos modos de apoyo y de desplazamiento. Las actitudes al andar, que expresan muchas veces la personalidad, se determinan por la influencia de una parte del cuerpo sobre las otras, y en ellos destacan los pies.

La ejercitación de los pies debe ir dirigida sobre todo a fortalecerlos y darles elasticidad, como buena base de sustentación para el paso y el salto.

Diseño corporal

El cuerpo es indisociable del espacio; la forma corporal se recorta en el espacio que la rodea y «sostiene». Esa forma se visualiza en la inmovilidad.

Así como la forma se percibe en el silencio corporal, en el no-movimiento, la transformación es movimiento. Para pasar de un diseño a otro, de un silencio a otro, debemos engendrar un movimiento. Muchas veces las formas se encadenan unas a otras en una transformación continua, sin silencios, y se forman secuencias o frases de movimiento.

Cuerpo y espacio se complementan como el negativo y el positivo de una fotografía, como el aire que está dentro y fuera de la vasija.

Las formas que el cuerpo crea a través del movimiento y que se fijan en la inmovilidad, constituyen el diseño corporal. Creado por cada uno y percibido interiormente, sin la ayuda del espejo, es el primer paso para la percepción de los diseños espacial y temporal.

Aunque cuerpo y espacio están integrados, el análisis metódico hace que los separemos a la hora de trabajar con ellos.

El fin del trabajo de sensibilización y conciencia es poder percibir en plenitud el diseño corporal. Con la ayuda de sensaciones articulares, relaciones intercorporales, tono muscular, globalidad, pesantez, esfuerzo, la percepción sirve para llegar a la composición, al modelado.

No se trata, por lo tanto, de realizar formas preestablecidas desde fuera, como en códigos dancísticos, con una función estética o puramente técnica. El fin es componer plásticamente, y usando las posibilidades que confiere cada nivel de dominio, con el propio cuerpo, en base a la conciencia adquirida y a la imaginación incentivada y estimulada por las propuestas del profesor: ya sea en un código plástico, dramático o simbólico. Es decir: puede tratarse de la esculturalidad sin un significado intencional, puede tratarse como acción dramática o acciones concretas incluyendo la inmovilidad como toma de conciencia corporal en cada situación, o puede pertenecer al orden del diseño-símbolo, con un sentido previo o emanado del propio trabajo.

Respiración

La respiración es una función natural y espontánea que se realiza normalmente sin participación activa de la voluntad, pero también puede responder a un control consciente y voluntario.

Los ejercicios respiratorios tienen como fin tomar consciencia de ese proceso natural, mejorar y ampliar la capacidad respiratoria y la ventilación pulmonar, facilitar su control durante el movimiento; corregir anomalías referentes a esa función.

En los ejercicios respiratorios es necesario no forzar al alumno; respetar ante todo la espontaneidad del acto respiratorio y usar la intervención voluntaria para sentir los procesos naturales, ampliarlos y aplicarlos a determinados movimientos o secuencias. La adecuación de la respiración al movimiento evita fatigas indebidas, pero esa adecuación debe dirigirse más que nada a evitar que por falsas tensiones o desajustes rítmicos se corte el fluir libre de esa función.

Aquellas personas que presenten un caudal respiratorio muy pequeño deben ejercitarse especialmente y de forma individual para ampliarlo, a fin de que su poca capacidad respiratoria no coarte el proceso del movimiento corporal.

Relación entre el movimiento y la respiración

No entraremos aquí a especificar ejercicios respiratorios determinados, pues entendemos que existen muchas publicaciones destinadas a este tema; escaparía a los fines del presente libro. No obstante, quisiéramos apuntar la conveniencia de la ejercitación respiratoria en casos individuales y concretos: aquellos alumnos que presentan debilidad y poco control de los músculos respiratorios; los que adolezcan de poca capacidad respiratoria o una ventilación pulmonar escasa; los que practiquen cotidianamente una respiración defectuosa como puede ser la costal superior; los que por motivos psíquicos (ansiedad, nerviosismo) inhiban durante el movimiento el libre fluir de esta función produciéndose una gran fatiga y nuevos motivos de ansiedad, etc.

Planteando ahora el tema que nos ocupa, la coordinación del movimiento con la respiración puede responder a tres diferentes casos: a) la adaptación natural del fluir respiratorio al proceso de movimiento, sin obstaculizarlo, b) la utilización de la respiración

para favorecer la relajación y c) la utilización de la respiración para la emisión sonora durante el movimiento.

Analizaremos el caso a). Hemos señalado ya que la adecuación de la respiración al movimiento debe realizarse de modo orgánico, evitando la inhibición inconsciente de esta función para no sobrecargar el esfuerzo muscular realizado. Sin embargo, para llegar a esta adecuación natural y poder «olvidarse» de la respiración, en muchos casos se hace necesario ejercitar su control consciente mediante ejercicios destinados a ese fin. Durante el movimiento y sus evoluciones la respiración debe ser un acto involuntario capaz de adaptarse a los cambios tónicos y rítmicos que la acción corporal requiere.

b) Cada movimiento, primariamente, tiene una parte activa y otra pasiva. La parte activa es la que está realizada por sucesivas contracciones musculares que desarrollan una o varias energías. La fase pasiva corresponde a la distensión controlada o al aflojamiento-relajamiento de los músculos trabajados en la fase anterior.

Para utilizar la respiración como auxiliar en la relajación, es decir, para favorecerla y potenciarla, se coordina la inspiración con la fase muscular activa y la espiración con la fase pasiva. Ya se trate de relajaciones segmentarias, aflojamientos parciales o globales, al yuxtaponerse con la salida lenta o rápida del aire (espiración) las sensaciones de peso y abandono a la gravedad se intensifican por el «vaciar» de los pulmones.

c) Si en el caso anterior la coordinación de movimiento-respiración respondía a la relación de fase activa del movimiento con la inspiración y la fase pasiva con la espiración, en el que ahora nos ocupa, *que es el caso de la emisión sonora durante el movimiento, la fase activa de éste corresponde a la espiración.*

La inspiración, que puede realizarse sin movimiento, constituiría lo que podría considerarse una «toma de energía» que luego sale transformada en dos «corrientes» que se yuxtaponen: sonido y movimiento. Ambas «corrientes», (discurso sonoro y discurso corporal) son dos formas de manifestación con una total correspondencia, aunque se pueden exteriorizar conjunta o separadamente. Este tema se desarrolla más ampliamente en el apartado 3.4 «Relación entre movimiento y sonido», donde se estudia esa interacción a nivel de sonido puro o convertido en lenguaje verbal.

En la vida cotidiana, cuando hablamos y subrayamos nuestras palabras con movimientos y acciones, estamos aplicando este principio; las modulaciones dinámicas, agógicas y rítmicas del lenguaje verbal, mediante las que expresamos la carga emocional que queremos transmitir, están en íntima relación con las modulaciones tónicas del lenguaje corporal.

Algunos ejercicios prácticos, planteados como ejemplos ilustrativos de los temas tratados

Independización muscular

En el primer paso, se «descubre» la existencia del músculo como protagonista del movimiento. Por medio de la contracción y distensión (o relajamiento) de cada zona por separado, sentimos por primera vez la ubicación y la función de algunos de los músculos o grupos musculares más importantes.

Ejercicio 1: Partir de la posición tumbado boca arriba en el suelo. Realizar la relajación global mediante la cual se llega al abandono de las tensiones musculares en todo el cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza, ahondando en las sensaciones de peso y contacto de las distintas superficies corporales con el suelo.

Ejercicio 2: Sensibilizado así el cuerpo con la relajación, con los brazos en cruz, palmas mirando hacia arriba, iniciar el levantamiento de un brazo que en sí está inerte, en total entrega a la gravedad. Debe efectuarse lentamente, hasta unos 15 cms., localizando la contracción en la zona muscular que sobrepasa la articulación del hombro (formada por la unión de omóplato, húmero y clavícula). Cuando las fibras musculares se decontraen, el brazo cae en total relajamiento. (Músculo: pectoral mayor.)

Ejercicio 3: Tumbado de perfil en el suelo, un brazo por debajo de la cabeza, el otro descansando en el suelo por delante del tronco. Las piernas relajadas, una sobre otra semiflexionadas. La independización muscular se refiere ahora a la zona que sobrepasa la articulación del fémur con la pelvis en el lateral. Desde allí se levanta la pierna entera que en sí cuelga inerte, así como el pie desde el tobillo. Al soltar la contracción la pierna cae. (Músculo: glúteo mediano. Si la pierna se levanta desde la posición flexionada, sería el tensor de la fascia lata.)



Ejercicio 3

Ejercicio 4: Sentado en una banqueta, con la columna vertebral erguida, sostenida por sí misma. Las plantas de los pies en el suelo y las rodillas en ángulo recto. La contracción se localiza ahora en la zona que sobrepasa la articulación del fémur con la pelvis, pero en la parte delantera del muslo. Se levanta éste un poco más que la horizontal; la pierna y el pie cuelgan sin tensión. Al soltar la contracción, cae la pierna entera con todo su peso sobre la planta del pie. (Músculo: psoasílico.)



Ejercicio 4

Ejercicio 5: Posición de ganeo con rodillas y codos en el suelo. Los omóplatos cerca de la columna, cerrados. Distender la zona muscular que mantiene erguida la columna cervical, soltando finalmente toda la tensión de manera que la cabeza cuelgue y se balancee, sintiendo su peso y la independencia con respecto a la columna dorsal que per-

manece en la misma postura. Levantarla lentamente, reconstruyendo y elevando las vértebras cervicales. (Grupo muscular: trapecio fibras superiores, complejo mayor, esplenio de la cabeza, esplenio del cuello, músculos vertebrales.)

De igual forma podemos aislar cada músculo o grupo muscular del cuerpo. Basten como ejemplos los anteriores.



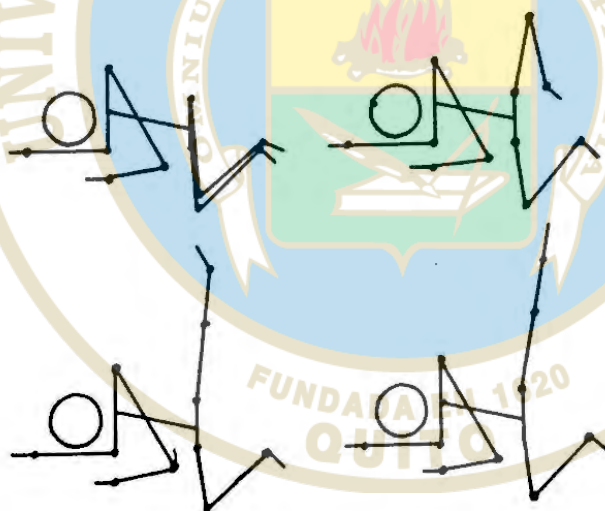
Ejercicio 5

Independización segmentaria

El trabajo del músculo, realmente, no puede experimentarse sino en cuanto a la acción que realiza sobre un miembro, un segmento o una articulación. En esta fase el cuerpo «se descubre» como «ser articulado» y se siente cada segmento como unidad independiente, accionado o soltado por su grupo muscular.

Segmentos de la pierna: muslo, pierna y pie.

Ejercicio 6: Tumbado de perfil en el suelo, un brazo por debajo de la cabeza, el otro cómodamente suelto delante del tronco; piernas una sobre otra, muslos en ángulo recto con relación al tronco.



Ejercicio 6

- Levantar lentamente el segmento muslo a la vertical dejando pierna y pie completamente relajados, sintiendo su pesantez. Aflojar dejando caer. (Músculo: tensor de la fascia lata. Sinergistas: glúteo mediano y menor).
- Fijar el muslo en la vertical y extender rodilla levantando el segmento pierna. Aflojar sólo pierna. (Músculo: cuádriceps).



- c) Fijar muslo y pierna verticales con rodilla super extendida, estirar el tobillo levantando el pie. Aflojar sólo el pie. (Músculos: gemelos y sóleo.)
- d) Efectuar el levantamiento por segmentos: muslo, pierna y pie. Aflojar pie, pierna, muslo.

Hacer el mismo proceso con la otra pierna.

Segmentos del brazo: brazo, antebrazo, mano.

Ejercicio 7: Realizamos el mismo trabajo de independización. Sentados con columna erguida, piernas cruzadas delante del tronco. Un brazo extendido lateralmente con la palma de la mano hacia abajo.



Ejercicio 7

- a) Tomando como punto giratorio la articulación del hombro, describir con el brazo entero circunferencias, pasando por delante del tronco y volviendo a la posición de partida.
- b) Fijar el segmento brazo en el lateral y, tomando como punto giratorio el codo, describir circunferencias con el antebrazo.
- c) Fijar brazo y antebrazo con el codo extendido y, tomando como punto giratorio la articulación de la muñeca, describir circunferencias con la mano-dedos.

Realizar el mismo proceso con el otro brazo. Después, simultáneamente con los dos.

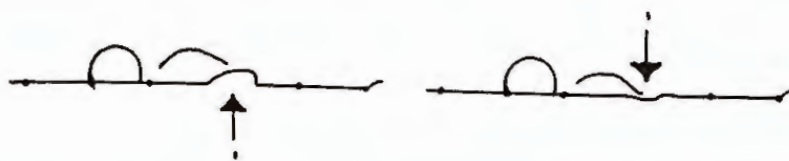
Independización de zonas óseo-musculares importantes

La independización de pelvis y escápolas es básica, por ser zonas muy importantes para la emisión de las energías hacia la columna, los brazos y las piernas, como se verá al tratar el movimiento orgánico. Esta independización es de gran utilidad para su localización y percepción, aunque supone un considerable esfuerzo por la inmediata tendencia de otras zonas a responder «en bloque» a sus movimientos. Por ejemplo, al intentar movilizar los omóplatos muchas veces se hace el esfuerzo desde la columna o desde los brazos. Para independizar una zona es necesario siempre fijar otras partes que tienden a responder activamente.

El cinturón pélvico está formado por los dos huesos coxales y el sacro, que circunscriben la cavidad llamada pelvis. El coxal se compone de tres piezas óseas soldadas: el ilion en la parte superior, el pubis abajo y adelante, y el isquión abajo y atrás. Los fémures articulan con los huesos ilíacos.

Ejercicio 8: Tumbado boca arriba en total relax. Independización pélvica. Volear la pelvis hacia adelante, haciéndola girar sobre su eje transversal, de modo que se acentúe al

máximo la curvatura lumbar. Este movimiento se denomina antroversión de la pelvis. Por distensión de los músculos lumbares, dejarla volver pasivamente a la posición normal.



Ejercicio 8

Girarla ahora hacia atrás hasta que la zona lumbar toque el suelo. Este movimiento, realizado por la acción sinérgica de los glúteos mayores y los rectos abdominales, se llama retroversión pélvica. Por distensión de los músculos citados, dejarla volver (pasivamente) a la posición normal,

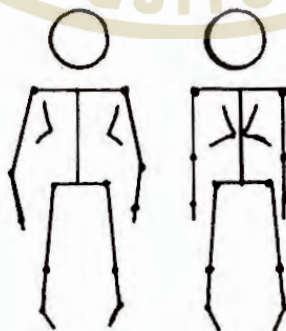
La antroversión y retroversión de la pelvis son movimientos básicos para transmitir energías hacia la columna o las piernas.

Ejercicio 9: El giro pélvico sobre su eje longitudinal provoca una rotación: levantar el ala pélvica derecha, volver por distensión y elevar el ala izquierda. Una pierna gira sobre la otra llevada pasivamente por el propio movimiento pélvico.

Ejercicio 10: El giro sobre el eje anteroposterior provoca una pequeña flexión lateral pélvica sobre un lado y otro, con acortamiento de una pierna (acoplamiento), y luego de la otra.

El cinturón escapular está formado por los omóplatos y las clavículas. Éstas articulan por su extremidad interna con el esternón y por su extremidad externa con el acromión del omóplato. En la cavidad del omóplato articula el húmero. El cinturón escapular conecta los miembros superiores con el tórax.

Ejercicio 11: Tumbados boca abajo, la frente apoyada en el suelo y los brazos dirigidos hacia atrás a los lados del cuerpo, totalmente relajados. Los hombros están apoyados en el suelo ya que los músculos que acercan los omóplatos a la columna están completamente distendidos en esa posición. Por esta razón, es ésta la postura inicial para la independización de los omóplatos. Se trata de cerrar los omóplatos, es decir, acercarlos a la columna dirigiéndolos a la vez hacia la pelvis. Distender lentamente los músculos contraídos y sentir cómo vuelven pasivamente a la posición de origen. (Músculos: romboides, fibras inferiores del trapecio, infraespinoso y redondo menor.)



Ejercicio 11

Ejercicio 12: Tumbado boca arriba, practicar el movimiento de cerrar omóplatos: se acercan a la columna deslizándose por el suelo. Se experimenta una elevación de toda la caja torácica. Distender y *pasar a abrirlos activamente* separándolos de la columna: los hombros se dirigen hacia arriba-adentro. (Músculos: pectoral mayor, subescapular, redondo mayor, serrato mayor.)

El cinturón escapular tiene enormes posibilidades de movimiento, puesto que los omóplatos pueden moverse simultáneamente o por separado. De ahí que puedan efectuarse todo tipo de balanzas, torsiones, disociaciones y coordinaciones, con movimientos y contramovimientos. Como veremos al tratar el movimiento orgánico, todos estos impulsos pueden transmitirse hacia los brazos, con lo cual el juego del encadenamiento articular se transmite hasta los dedos de las manos.

Ejercicios para manos

Ejercicio 13: Iniciar la sensibilización de la muñeca investigando las posibilidades de esa articulación. Mano pasiva.

Ejercicio 14: El mismo ejercicio anterior pero ahora dejando pasar la energía hacia los dedos, que se estiran o encogen según las ondas del movimiento.

Ejercicio 15: Estiramiento de muñeca-dedos seguido de la semi-flexión de los mismos por elasticidad, en movimiento ondulante. Combinarlo con rotaciones de muñeca para hacerlo en diferentes direcciones.

Ejercicio 16: Abducción de dedos (separación máxima). Aducción de dedos (acercamiento máximo).

Ejercicio 17: Palma de la mano mirando abajo. Iniciar un abanico por abducción del meñique al que siguen, uno a uno, los otros dedos hasta cerrar la mano. Volver también empezando por el meñique.

Ejercicio 18: Palma de la mano mirando arriba, abierta. Replegar los cuatro dedos sobre sí mismos a excepción del pulgar que permanece extendido. Por la flexión interfalángica llegar a tocar con las yemas las articulaciones metacarpo-falángicas. Agregar la flexión del metacarpo de modo que se forme el puño sobre la palma.

Ejercicio 19: Replegar cada dedo sobre sí mismo, en sucesión, independientemente uno de otro. Estiramiento en sucesión.

Ejercicio 20: Colocar el pulgar en oposición a los demás, todos los dedos muy estirados. Fijando el pulgar, tocarlo sucesivamente con cada dedo. Aumentar la velocidad del movimiento sin perder el orden de sucesión, que puede ser de índice a meñique y en la vuelta de meñique a índice. Coordinación simultánea o sucesiva de las dos manos.

Ejercicio 21: El pulgar en oposición con los demás. Tocarlos con los cuatro dedos a la vez. Agregar rotación externa de muñeca abriendo dedos. Volver a juntarlos con el pulgar con rotación interna de muñeca.

Ejercicio 22: Teclear con impulso fuerte con cada dedo estirado.

Ejercicio 23: Teclear con impulso fuerte con cada dedo semi-flexionado.

Ejercicio 24: Levantar el brazo desde el hombro y apoyar la mano en un plano verti-

cal imaginario, con los dedos dirigidos hacia arriba. Deslizar la mano por el plano en distintas direcciones, con mucha flexión de muñeca.

Ejercicio 25: Golpear con la mano extendida sobre planos imaginarios en el espacio. Retraer la mano por distensión antes de golpear otra vez.

Con respecto al lenguaje de las manos recordar también los ejercicios de improvisación que se establecen en el capítulo 1. 1.d).

Movimiento orgánico

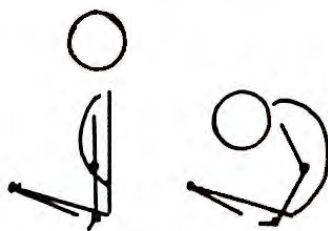
Al hablar del proceso de descubrimiento del movimiento fisiológicamente realizado, hemos dicho que primeramente debe explorarse cada músculo o zona muscular para sentir cómo acciona sobre un miembro, un segmento o una articulación por medio de contracciones, distensiones y relajamientos. También destacamos que en los movimientos naturales las contracciones musculares no se realizan aisladamente, sino que gravitan sobre otro u otros músculos, produciéndose así una sucesión del trabajo de los agonistas y sinergistas mientras se contraen o relajan los antagonistas. Este encadenamiento de contracciones es lo que produce el movimiento, que, en consecuencia, tiene siempre un recorrido o pasaje de energía dentro del cuerpo.

La vivencia del «paso de energía» a través de las diferentes zonas es el primer escalón para poder concienciarse del fluir del movimiento orgánico.

Ejercicio 26: Sentados con las piernas cruzadas delante del tronco y las rodillas hacia afuera. Las piernas relajadas. La columna erguida, sostenida por sí misma. Sentir que el mantenimiento de la postura se debe a la tensión de los músculos sacroespinales, desde la zona lumbar hasta la nuca.

Por distensión controlada y lenta iniciar un desmoronamiento de la columna sobre sí misma hasta llegar al aflojamiento total, que culmina con el abandono de la cabeza, colgando hacia adelante con el mentón sobre el pecho. En esta posición la columna, vista de perfil, forma un arco desde la pelvis hasta la cabeza. Es una distensión a lo largo del eje, sin perderlo.

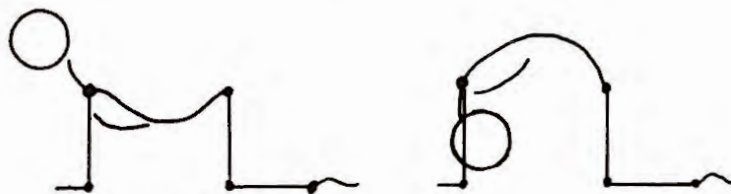
Una vez aquí, «reconstruir» nuevamente. Sentir dónde se inicia tanto la reconstrucción como la distensión de un modo fisiológico. Se notará que parte de la «cruz» (punto situado entre el sacro y la quinta vértebra lumbar). Desde allí se inicia la reconstrucción, colocándose vértebra por vértebra. Igualmente, el aflojamiento de la tensión en ese punto produce el desmoronamiento con el mismo recorrido, pero de forma pasiva.



Ejercicio 26

Ejercicio 27: Posición de ganeo con rodillas y manos en el suelo. Hacer con la columna vertebral un arco con la convexidad hacia arriba (lomo de gato) y luego hacia abajo (silla de montar). La columna no se mueve «en bloque» sino que hay un recorrido, otra vez, de pelvis a cabeza, vértebra a vértebra, tanto del lomo a la silla como a la inversa.

El proceso continúa tomando como base los ejercicios de independización de pelvis y cinturón escapular, para sentir y permitir la respuesta orgánica de otras zonas corporales.



Ejercicio 27

Ejercicio 28: A partir de los movimiento pélvicos, trabajar el paso de la energía hacia las piernas descubriendo cómo reaccionan en cada uno de ellos:

- Anteroversión pélvica: las piernas reciben la energía pélvica estirando articulación por articulación hasta llegar a los dedos de los pies. Estos se deslizan por el suelo mientras pasa el movimiento por cadera, rodilla y tobillo.
- Retroversión pélvica: las piernas se recogen pasivamente.
- Torsión pélvica: las piernas responden hasta quedarse de lado, una sobre otra.
- Flexión lateral pélvica: avanza la cadera derecha deslizando por el suelo mientras se transmite la energía hacia el pie (desacoplamiento de pierna); la otra retrocede produciéndose el movimiento inverso (acoplamiento de pierna).

Ejercicio 29: A partir de los movimientos básicos de omóplatos, abrirlos y cerrarlos, sentir la repercusión en los brazos:

- Al cerrar omóplatos los brazos giran hacia afuera; seguidamente los antebrazos y finalmente las manos con ese orden de sucesión (rotación externa de brazos).
- Al abrir omóplatos se produce, en el mismo orden de sucesión, la rotación interna de los brazos.

Ejercicio 30: También los movimientos de omóplatos repercuten en la columna produciendo una respuesta inmediata:

- El estiramiento y aplanamiento a nivel dorsal cuando se cierran.
- La flexión dorsal-cervical cuando se abren.

Los movimientos iniciados en el omóplato o el hombro recorren el brazo según la dirección y el impulso de la energía pudiendo llegar o no hasta la mano y los dedos. Debido a las infinitas posibilidades de movimiento de omóplatos y cinturón escapular, la respuesta de los brazos puede ser de una gran riqueza y variedad.

Partiendo de la pelvis también se puede mandar la energía hacia la columna, y como consecuencia responderán los brazos si no cohibe su movimiento. Hemos llegado al

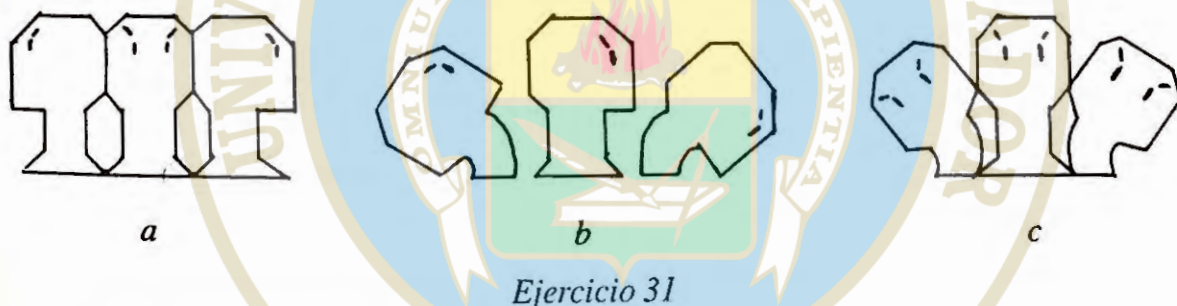
centro energético corporal; el punto clave de la emisión de la energía es la «cruz» –pelvis a la altura del centro de gravedad, porque desde allí pueden desarrollarse recorridos en todas direcciones. De todos modos hemos visto que el cinturón escapular también puede funcionar como emisor, así como cualquier articulación corporal o punto de la columna. Por esto el lenguaje corporal es tan inmensamente rico y existen tantas posibilidades de pequeño o gran recorrido, de segmentación, disociación o globalidad.

En el cuerpo humano todas las zonas están íntimamente relacionadas entre sí, de tal modo que los impulsos provocan corrientes de movimiento que recorren varias articulaciones pudiendo morir en una zona periférica, central o incluso salir al espacio. Pueden también desarrollarse varias energías a la vez en diferentes direcciones, con intensidades y rítmicas cambiantes. La clave está en conocer los sutiles mecanismos del movimiento: el cuerpo es como una gran orquesta donde es posible la conjunción de todos los instrumentos, las diferentes voces, melodías y ritmos, los solos de las disociaciones y los «tutti» de las coordinaciones globales.

Serie práctica realizada en relación a los ejercicios básicos anteriormente descritos

Ejercicio 31: Independización cabeza-cuello

De pie. Eje corporal vertical. Pies paralelos, los omóplatos permanecen cerrados durante la ejecución de los movimientos. La cabeza centrada, el mentón en ángulo recto con el cuello.



- Movimiento de rotación de vértebras cervicales sobre dorsales fijas: la cabeza gira sobre el eje vertical a derecha e izquierda, manteniendo el ángulo recto del mentón con el cuello.
- Movimiento de flexión atrás y adelante: efectuarlo con antagonismo o por aflojamiento-relajamiento.
- Movimiento de flexión lateral puro, manteniendo el rostro frontal.

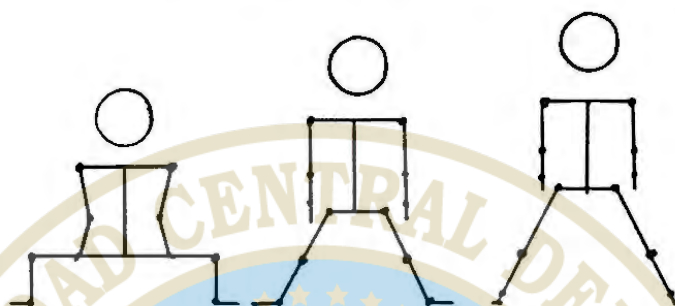
Ejercicio 32: Piernas: articulaciones

De pie. Pies separados, dirigidos un poco hacia afuera.

- Pasar a nivel bajo: flexión de rodillas y tobillos con las plantas en el suelo.
- Nivel medio: estirar rodillas con las plantas en el suelo.
- Nivel alto: subir sobre los dedos de los pies.

Pasar de un nivel a otro impulsiva o ligadamente. Combinar los niveles con traslados de peso, como por ejemplo:

- Partir con peso corporal en el eje, en nivel medio. Pasar el peso a la pierna izquierda en nivel bajo, volver al centro en nivel medio y pasar a la pierna derecha en nivel bajo.
- Partir con peso corporal en el eje, en nivel bajo. Pasar a pierna izquierda o derecha en nivel medio o nivel alto.
- Efectuar combinaciones de niveles en el caminar y con ritmos definidos.

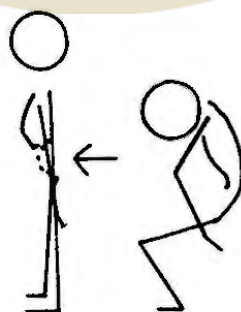


Ejercicio 32

Ejercicio 33: Independización pélvica y repercusión

De pie. Pies un poco separados.

- a) Movimiento pélvico sobre el eje transversal: antroversión y retroversión sin repercusión hacia columna o piernas.
- b) El mismo ejercicio con repercusión hacia las piernas: con la retroversión se pasa a nivel bajo, y con antroversión a nivel medio.
- c) El mismo ejercicio anterior agregando también la repercusión a columna y omóplatos: Con la retroversión se pasa a nivel bajo dejando que toda la columna haga un «lomo», abriendo omóplatos. Al volver a nivel medio por medio de la antroversión, el estiramiento continúa por la columna hasta la cabeza, cerrándose los omóplatos.



Ejercicio 33 c)

Ejercicio 34: Independización escapular y repercusión hacia brazos

La misma posición de partida, con brazos en cruz y fijando pelvis-piernas.

- Abrir omóplatos dejando responder los brazos, que pasarán a rotación interna con recorrido de energía, a la vez que se acercan entre sí por delante del tronco.
- Cerrar omóplatos pasando los brazos a rotación externa, a la vez que vuelven a la posición en cruz.

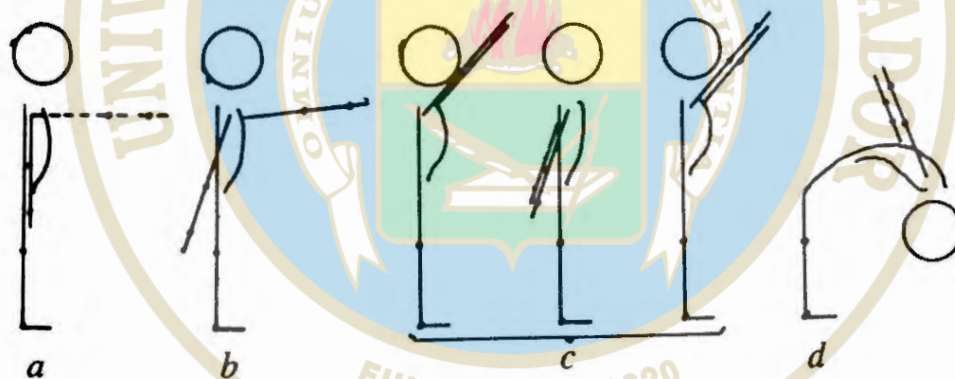
Ejercicio 35: Coordinación global

La misma posición de partida anterior sin fijar pelvis.

- Unir el movimiento de pelvis-piernas con el de omóplatos-brazos [movimiento b) del ej. 33 y movimiento a) del ej. 34]. La cabeza sigue el recorrido de la columna flexionándose adelante.
- Agregar al movimiento anterior el levantamiento de una pierna extendida adelante, horizontal, usando para ello la retroversión pélvica.
- Al pasar a la anteroversión apoyar el pie en el suelo y dar un paso.
- Al iniciar el siguiente movimiento hacerlo con la otra pierna y así sucesivamente, en locomoción.

Serie sobre balanceos

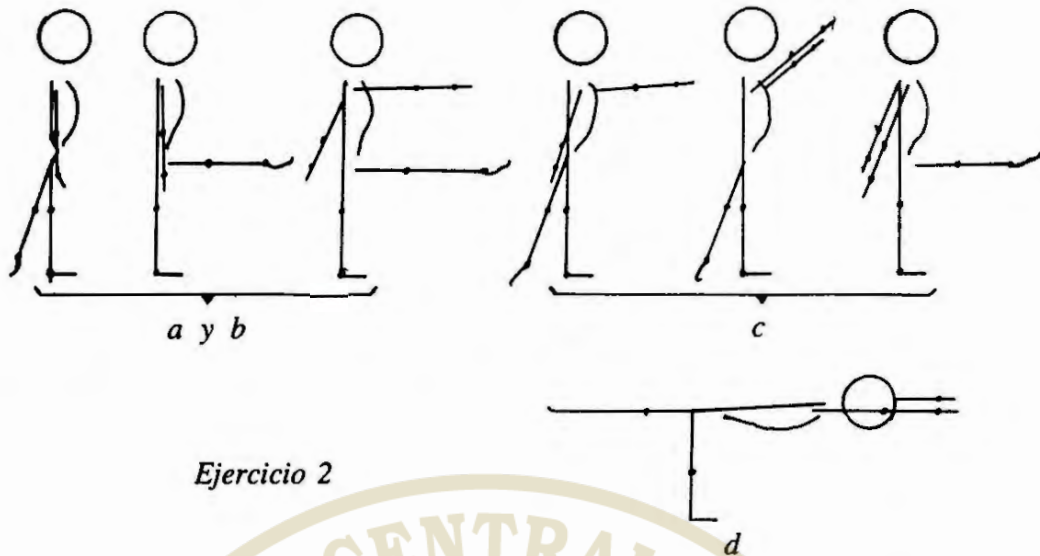
Ejercicio 1: De pie. Pies paralelos. Eje vertical.



Ejercicio 1

- Levantamiento de brazos adelante, posición horizontal. Soltarlos dejando que reboten hasta que se detengan por sí mismos.
- Levantamiento de uno adelante y otro atrás. Soltar.
- El mismo ejercicio anterior utilizando la caída para dar un nuevo impulso y continuar el balanceo en contramovimiento. Sin torsión del tórax. El péndulo ya no es libre, sino controlado.
- Con los brazos en con-movimiento.
- Con integración del tronco en el balanceo: caída de la columna desde la cruz cuando caen los brazos y reconstrucción al subir adelante y atrás.

Ejercicio 2: Misma posición de partida anterior



- Péndulo de una pierna manejándola desde la pelvis. Anteroversión: pierna atrás. Retroversión: pierna adelante. Péndulo controlado.
- Unir al ejercicio anterior el contramovimiento de brazos. Coordinación: pierna derecha y brazo izquierdo adelante.
- Hacerlo con con-movimiento de brazos.
- Con integración del tronco adelante en silla horizontal.

Ejercicio 3: Tumbados de perfil en el suelo

- Péndulo de la pierna superior desde pelvis (el mismo trabajo ya visto del péndulo en posición de pie). Fijar columna, brazos y cabeza. Péndulo con ritmo controlado.
- Péndulo del brazo, controlado.
- Coordinar el péndulo de pierna y de brazo en contramovimiento.
- Circunferencia completa del brazo dejando reaccionar columna-omóplatos pero fijando pelvis-piernas. Al llevar el brazo atrás dejar que el hombro (omóplato) se apoye en el suelo mediante torsión del tórax. Volver al perfil cuando el brazo va hacia adelante.

Ejercicio 4: Sentados con los pies planta contra planta. Columna erguida. Manos apoyadas en el suelo, no demasiado atrás.

- Apoyar, por balanceo pélvico sobre los isquiones, el lado externo de cada pierna, dejando desprender del suelo la cadera opuesta.
- Agregar al movimiento anterior el estiramiento y la rotación externa de la pierna cuya cadera se eleva. La pierna se estira elevándose.
- La pierna que se levanta hace ahora rotación interna pasando por delante del tronco, que permanece frontal, mediante torsión pélvica.

Ejercicio 5: De pie con los pies paralelos

- Desmoronar el tronco hacia adelante, aflojándolo totalmente desde la zona lumbar y dejando colgar brazos y cabeza. Las rodillas se flexionan. Reconstruir color

cando primero la pelvis en retroversión, luego vértebra por vértebra a lo largo de la columna llevando también los brazos adelante-arriba.

b) Mismo ejercicio anterior, con levantamiento de brazos atrás en la reconstrucción.

c) Péndulo total. Unir:

Aflojamiento-reconstrucción con brazos adelante.

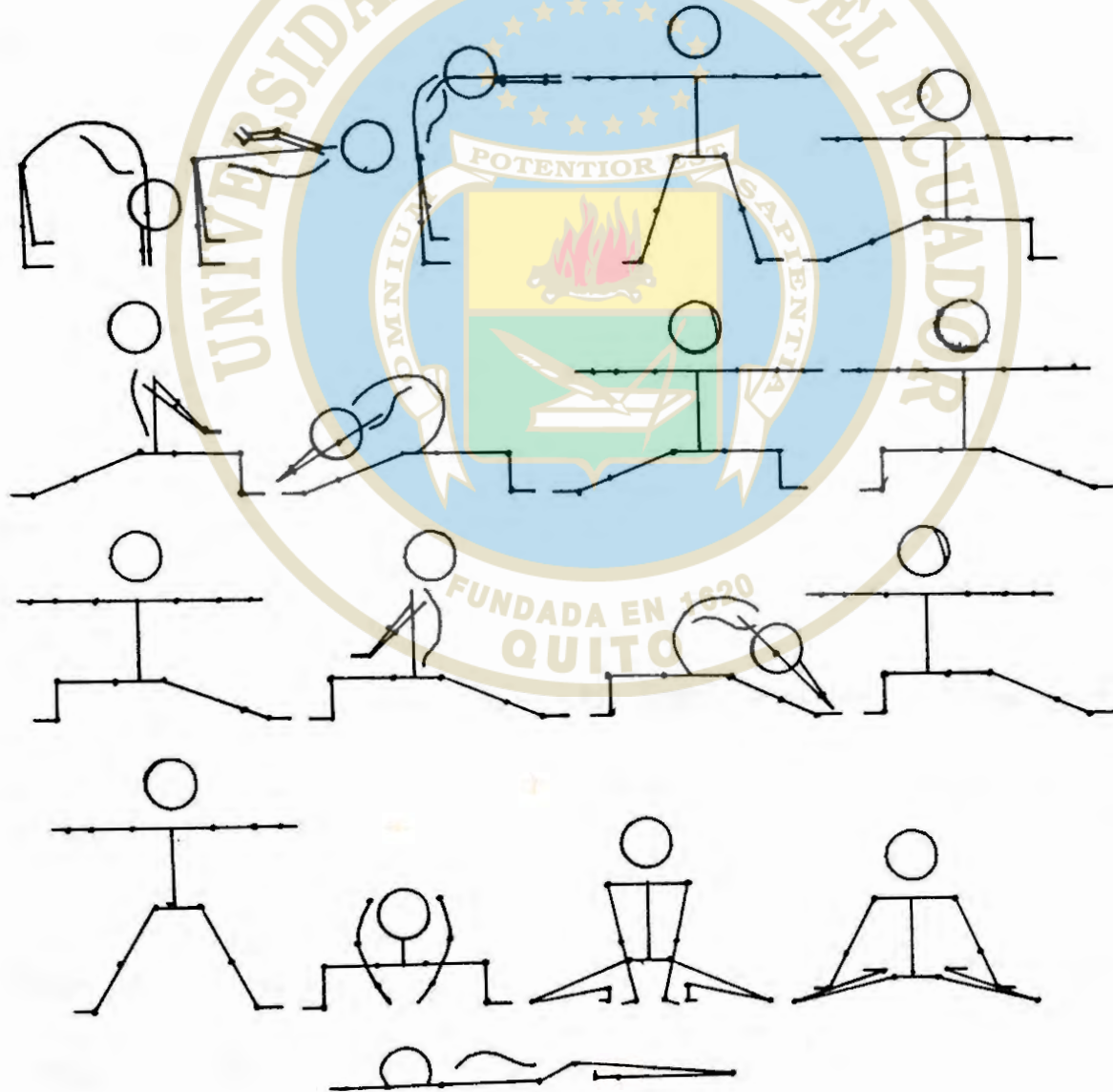
Aflojamiento-reconstrucción con brazos atrás.

En este movimiento sentir el pasaje de energía desde pelvis a la columna y brazos.

Serie de movimientos encadenados entre sí

La ejecución de esta serie se realiza primero practicando detenidamente cada ejercicio, para después pasar en sucesión de uno a otro.

De pie, eje vertical. Piernas separadas, brazos en cruz.



Bases expresivas

La expresión corporal es una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del instrumento-cuerpo, un lenguaje corporal propio. Este lenguaje corporal puro, sin códigos preconcebidos, es un modo de comunicación que encuentra su propia semántica directa más allá de la expresión verbal conceptualizada.

¿Cómo encontrar y desarrollar ese lenguaje del cuerpo? Indudablemente ello no se obtiene sólo en función del dominio gimnástico del cuerpo, así se prepararía un deportista. Por supuesto, cuanto mayor es el dominio mayores posibilidades tiene este sutil instrumento pero para llegar realmente a la expresión intervienen otros elementos.

Conocer estos elementos desde el punto de vista técnico, para luego poder hacer uso de ellos de un modo consciente y a la vez espontáneo, vital e imaginativo, es un objetivo fundamental.

Para llegar a estos elementos habría que saber antes cuál es el mecanismo natural y esencial de la expresión y de la comunicación humanas, ahondando en cómo y por qué un movimiento expresa, en cómo y por qué se carga de un contenido. Es decir, ir a la esencia de la expresión y la comunicación.

Para ello debemos retroceder, ir al desarrollo psicomotor del individuo y analizar cómo, desde que nace, un niño siente y expresa.

Antes de efectuar este análisis, queremos aclarar que el ir a la génesis de la expresión natural en su grado más primario y elemental nos sirve sólo para recoger unos datos sobre su esencia. El comportamiento tónico del niño nos brinda el punto de partida base, porque es su forma de comunicación esencial.

¿Cómo expresa el recién nacido la necesidad, la satisfacción, la tranquilidad, la ansiedad, etc.? Es a través de la actividad tónica que el niño expresa y entra en relación con su madre y con los demás. Así, el hambre, el dolor, la ansiedad provocan en él reacciones hipertónicas generalizadas, como la satisfacción y el placer (después de mamar o de ser acunado) provocan un relajamiento global o generalizado. El primer lenguaje, entonces, es corporal y se manifiesta por la función tónica. La comunicación entre el niño y su madre es como una simbiosis cuya base es el ajuste tónico-emocional. El niño recibe todos los matices de la tensión o del equilibrio de su madre y del ambiente que lo rodea. Este intercambio del niño con el mundo circundante por medio de las reacciones del tono muscular es lo que J. de Ajuriaguerra llama el «diálogo tónico». Es el diálogo con las personas que le rodean, en un constante «recibir y dar».

En el adulto las reacciones tónicas no son tan generalizadas, presentan otros matices. Pero lo que es importante destacar es la relación entre los estados afectivos o emocionales y el tono muscular.

Geissmann y Durand en su libro *Los métodos de relajación* dicen algo que transcribimos textualmente:

«De nuestra experiencia deducimos que el acompañamiento muscular del funcionamiento mental no es una mera coincidencia sino casi una condición de ese funcionamiento mental en la medida en que precisamente esos dos órdenes de fenómenos, tensión psicológica y tensión muscular, son dos términos, dos dimensiones de una misma función energética ligada a lo más profundo de nuestro funcionamiento psíquico... El cuerpo no contiene psiquismo, él es psiquismo.»

El individuo se expresa en posturas, actitudes, mímica, gesto. El acuerdo, la tranquilidad, la violencia, el temor, el rechazo, etc., son vividos en el propio cuerpo en íntima relación con el tono. Muchas veces los cambios en el tono son producto de la influencia de otra persona que transmite su hipertensión o su apatía.

Existe en todos nosotros un lenguaje gestual cotidiano. Sin embargo, la expresión corporal, como disciplina, no busca ahondar en códigos gestuales convencionales o espontáneos de la vida diaria, la mayor parte de las veces determinados por formas externas influidas por factores culturales y educacionales. Por eso, lo que nos interesa, realmente, son las fuentes profundas de la expresión, no el movimiento o postura codificado y estereotipado.

En la vida, el cuerpo expresa verdaderamente cuando existe una emoción. La emoción es el fenómeno psicosomático por excelencia; sólo podemos comprenderla a través de la unidad psico-física. Cuando se produce una emoción hay una serie de alteraciones somáticas, entre ellas el tono muscular. «La emoción tiene por sostén el tono muscular», escribió Wallon.

En resumen, redondeando las ideas anteriores, diremos que *la emoción y los diferentes estados anímicos actúan sobre el tono y éste determina la actitud postural o el gesto, como una unidad de comportamiento.*

En clase de Expresión corporal hay que partir de lo físico para revivir y expresar los estados psíquicos, también encontrando esa unidad de comportamiento.

Queremos destacar la importancia de este concepto para la comprensión de la esencia de la enseñanza de la Expresión corporal. Y nos referimos estrictamente a la clase de expresión corporal: si en ese ámbito todos nuestros impulsos, actitudes y movimientos parten de estímulos basados en el cuerpo, *debemos encontrar a partir de él las resonancias emocionales que forman el sustrato de esa unidad funcional.*

En la enseñanza de esta materia hay que ir en sentido contrario al proceso natural para encontrar el punto en que los dos caminos se unen.

Basándonos en la importancia del elemento tónico, integramos este elemento al ámbito expresivo de tres formas:

- a) Relación entre los grados de tensión muscular y el espacio. Antagonismo.

- b) Relación entre tonicidad y actitudes psíquicas en las posturas estáticas.
- c) Relación entre grados de tensión muscular y actitudes psíquicas en el gesto y el movimiento.

a) Antagonismo cuerpo-espacio

La conciencia del cuerpo en el espacio es un tema muy amplio y profundo que desarrollaremos más adelante, como eje fundamental de la educación psicomotriz, con todas sus implicaciones simbólicas y de estructuración racional.

Pero ahora nos referiremos al espacio como elemento íntimamente *ligado* a cualquier evolución del cuerpo; al espacio como medio en el que éste se manifiesta con su presencia o su movimiento; al espacio como antagonista del cuerpo.

Podemos imaginar que el espacio, con mayor o menor intensidad, ofrece resistencia al cuerpo en movimiento. Ese antagonismo, con sus diferentes gradaciones, es la base de todo trabajo corporal, tanto desde el punto de vista expresivo como del entrenamiento muscular.

¿Qué quiere decir antagonismo con el espacio? La imaginación transforma al espacio en materia; esta materia ofrece distintos grados de resistencia al movimiento según sea su consistencia. El movimiento cambia realmente de esfuerzo según esa consistencia. Cabe pensar que si sólo es la imaginación quien da sustancia al espacio, el antagonismo resultante sería puramente imaginario. Sin embargo no lo es, ya que en realidad el solo hecho de pensar que el espacio tiene corporeidad pone en funcionamiento un mecanismo muscular de contraposición o lucha.

Este mecanismo consiste en que a los músculos agonistas, que son los que realizan la acción, *se oponen, contrayéndose también los antagonistas*, que ejercen el trabajo muscular contrario a los primeros. Esta contrafuerza que se establece puede graduarse voluntariamente dando más o menos intensidad a la *oposición* que ejercen los músculos antagonistas. Tomando conciencia de que a cada músculo de nuestro cuerpo corresponde otro que es su antagonista, *el principio de esta oposición* puede aplicarse tanto a movimientos locales como a los que implican a varios grupos musculares. Todo movimiento resulta del trabajo realizado por los músculos agonistas y sinergistas (que ayudan a los primeros) mientras se contraen (o relajan) los antagonistas.

Así, el trabajo práctico sobre este tema puede encararse desde el propio cuerpo, tomando conciencia del antagonismo y sus grados en la percepción interna de las tensiones, o desde la imagen de la sustancia espacial con sus distintas consistencias. En este caso es la imagen la que cumple una función primordial; si se integra el yo físico a la imaginación, se cumplen los mismos objetivos que partiendo de la realidad corporal. Incluso puede llegarse más lejos, ya que la imaginación permite proyecciones creativas que aportan nuevos puntos de vista al trabajo común.

En la práctica del tema las dos vertientes en el enfoque de la relación espacio-cuerpo serían:

- El espacio como materia moldeable por el cuerpo.
- El cuerpo como volumen variable, transformado por un espacio activo de diferentes texturas, consistencia, flexibilidad, etc.

Si las experiencias individuales son convertidas en experiencias de dos o más cuerpos que evolucionan en el mismo espacio, entramos en una comunicación que permite captar y sentir al otro desde una perspectiva nueva, a través de la vivencia común en ese medio que acerca, separa, transmite, encierra o libera según la simbología que surge del propio desarrollo.

b) Tono y actitud psíquica en las posturas

La postura corporal es casi siempre determinante de una actitud psíquica.

Según se distribuyen las tensiones musculares, su grado de intensidad o suavidad, su localización particular en zonas significativas o su extensión más generalizada, las formas de apoyo de unas partes del cuerpo en otras, en un objeto, una pared, un sillón (si hay abandono de peso o si el tono muscular es elevado como cuando el gato está al acecho), todos estos detalles configuran la postura.

El cuerpo siempre transmite mensajes, siempre «habla» con su sola presencia.

Incluso cuando se pretende dar una imagen distinta a la auténtica, es decir, cuando se pretende expresar algo diferente o contrario a lo que se siente, puede haber detalles significativos que «descubran» ese desfase.

Si una persona atiende con muchísimo interés a otra, en su cuerpo se localizan puntos clave de tensión (variables según los individuos); en cambio, si escucha sin atención o decididamente aburrida, su actitud física es completamente distinta. En un estado depresivo el cuerpo «pesa» más; en un estado vital y alegre todo es ligero, nada cuesta esfuerzo y las posturas estáticas transmiten esa vitalidad también. La expectativa, la placidez, el nerviosismo, la angustia, el abatimiento, etc., son identificables; algunas veces porque la totalidad del cuerpo participa del mismo tono, otras porque se manifiesta la actitud en el pequeño detalle significativo de la tensión concentrada en una zona.

Para entrar en la práctica de este tema, se debe partir de lo físico puro para poder sentir realmente los detalles que después serán tan importantes.

Primeramente, sentir el cuerpo «desde dentro» en cada cambio de posición: cambios del centro de gravedad; cambios en su base de sustentación, es decir, de pie sobre los dos pies, o con el peso sobre una pierna, o de rodillas, en cuclillas, sentado, reclinado, tumbado; cambio de zonas en contacto con el suelo, con objetos, con el propio cuerpo; sensaciones de peso o liviandad; zonas de tensión o relajación; relación de la postura con el propio eje o centro: abierta, cerrada, intermedia... A medida que se vivan las diferentes posiciones, buscar desde lo físico el entronque con la actitud mental o emocional que subyace.

Es muy diferente partir de lo corporal que partir de una idea de estado de ánimo o de una actitud mental; en este último caso casi siempre hay un *estereotipo de actitud*. En

cambio, al basarse en la experiencia física se despiertan sensaciones y asociaciones que favorecen la unidad de comportamiento psicofísico tan buscada. Así, por ejemplo, una determinada modulación del tono muscular que nos lleve a una actitud levemente cerrada, en la que sucesivamente el rostro, las manos, los pies vayan tomando significación, nos hace encontrar, tal vez, una manifestación de timidez. Nos encontramos, entonces, con una timidez nueva, no prototípica, no preconcebida mentalmente, que probablemente no se correspondería con una imagen previa de la timidez.

No queremos decir con esto que sea erróneo el camino inverso, es decir, el partir de la imagen de la actitud, pero sí insistimos en que los resultados del proceso anterior son menos trillados y más enriquecedores, por la investigación que supone desde el punto de vista personal.

En el trabajo individual, profundizando más en el tema y siempre partiendo de lo corporal, se puede experimentar cómo influye o puede influir la actitud tónica de una zona en la totalidad. Una mínima actitud de mano, hombro, rostro, puede configurar el principio de la adecuación de otras partes del cuerpo que conformen una nueva postura-actitud.

En el trabajo entre dos, tres, o más personas, es importante estudiar las actitudes complementarias por identificación del tono muscular, las actitudes contrapuestas o antagónicas, la composición en el espacio de las diferentes actitudes y posturas improvisándolas mediante una búsqueda de «tempo» común, ritmo, sucesiones, contrapunto, etc. Esta investigación entre varias personas, incluso en grupos contrapuestos, puede llegar a ser de gran riqueza si cada aporte individual es captado, recibido y «devuelto» por los otros, puesto que en estos ejercicios se maneja, sobre el trasfondo emocional, el sentido del espacio común y las improvisaciones rítmicas.



c) Relación entre grados de tensión muscular y actitudes psíquicas en el gesto y el movimiento

El movimiento corporal debe tender a ejecutarse de la forma más perfecta desde el punto de vista técnico (orgánico).

Antes hemos dicho que todo movimiento se impregna de la personalidad del ejecutante; en general, todo gesto realizado respondiendo a un estímulo de manera orgánica y espontánea, es expresivo. Esto no tiene que ver con lo formalmente bello; cumplir con la realización de una forma plásticamente hermosa no siempre es expresivo.

Lo más importante del movimiento para convertirse en gesto es su carga expresiva, su significación. No pensemos en un significado concreto, traducible a palabras. Significación en el gesto es intencionalidad, es transmisión de sensaciones, estados anímicos, climas. Es la identificación entre acción y expresión. También aquí *es el elemento tónico el que da la carga emocional*, unido al diseño espacial y a la temporalidad.

Hemos dicho que cuando el movimiento es significativo pasa a ser *gesto*. El lenguaje del movimiento puede compararse al lenguaje oral. Los gestos, como las palabras, están formados por una serie de elementos. Una secuencia de movimientos organizados con una determinada intencionalidad o simbología abstracta o concreta es una *frase de movimientos*, comparable, por analogía, a una frase oral compuesta de una serie de palabras que transmiten un significado.



Los elementos que componen el *gesto* son: la intensidad, el uso del espacio, la duración y la intención o contenido.

La intensidad depende del antagonismo muscular y puede ir desde lo más suave a lo más fuerte pasando por muchos matices intermedios. También depende de la dinámica del impulso o de la continuidad del pulso.

El diseño espacial se refiere a la dirección, la forma y la amplitud o estrechez del movimiento.

La duración es el elemento temporal, y la intención o contenido es la carga emocional que surge de la interacción de los elementos anteriores con la subjetividad del ejecutante o con lo que desee expresar.

Así, una frase de movimientos es una secuencia de gestos que persiguen una coherencia interna para expresar algo. En una frase los gestos pueden tener igual o diferente duración, creando el ritmo de la secuencia; pueden tener igual o diferentes intensidades, creando las modulaciones tónicas; pueden tener igual o diferente uso del espacio, creando el diseño espacial total, pero lo importante es la coherencia para la finalidad expresiva que se pretende.

Una composición compuesta de varias frases de movimiento puede compararse a un «monólogo».

Si, en cambio, se utilizan las frases de movimiento entre dos personas, se llega al «diálogo».

Y entre varias personas sería una «conversación» a diferentes voces (de movimiento).

En el trabajo práctico se puede partir de frases de movimiento estipuladas o improvisadas. La improvisación en función de un trabajo previo de los elementos antedichos permite poner en juego la capacidad de «comprender» y reaccionar ante lo que el otro expresa en un plano puramente simbólico pero con contenido emocional, sin imaginarse conceptos o palabras, encontrando el lenguaje propio del cuerpo.

La raíz de ese lenguaje está en el manejo de la modulación tónica en uno mismo y la captación de la modulación tónica del o de los otros.

Calidades de movimiento

La palabra «calidad» en este caso, se refiere a la cualidad expresiva que el ejecutante confiere a su movimiento y al grado de *esfuerzo* con que lo realiza.

El esfuerzo se refiere al modo en que se administra la energía generadora del movimiento, y de qué manera se modula en las secuencias.

Todo movimiento utiliza una determinada energía, desde el más suave al más fuerte, desde el más pequeño al más amplio, desde el parcial al total.

La energía se propaga desde la zona del impulso, y puede dejarse fluir libremente o puede ser conducida o detenida antes de llegar a la periferia del cuerpo. La propagación del pulso o del impulso inicial indica un orden de sucesión en las partes del cuerpo que

se ponen en acción. El fluir libre significa dejar reaccionar o responder las diferentes zonas; dirigirlo significa someter el recorrido del movimiento al dominio consciente del que lo ejecuta.

El ESFUERZO se manifiesta por diferentes GRADOS según la combinación de varios factores que actúan sobre el cuerpo en movimiento: la intensidad y gravedad, el espacio, el tiempo y el fluir.

Esas diferentes combinaciones de los factores son los «barómetros» que miden la expresividad, que la alimentan y le dan un significado al movimiento.

La gama de combinaciones es infinita en la creación gestual.

Existen cuatro calidades teniendo en cuenta sólo los factores Gravedad e Intensidad; pero cuando agregamos las variaciones de espacio, tiempo y fluir llegamos a las mutaciones o transformaciones que abarcan los grados emocionales con más matices de que es capaz el ser humano.

Teniendo en cuenta que ya hemos expuesto cómo los grados de la tensión muscular, desde suave a fuerte, o dicho de otra forma, desde sin antagonismo a con él, se relaciona íntimamente con el gesto expresivo o la actitud psicofísica, pasaremos ahora a analizar suscitadamente los otros factores.

GRAVEDAD. — El cuerpo humano, como cualquier otro cuerpo, está afectado por la fuerza de la gravedad. Este condicionamiento puede, sin embargo, ser utilizado como elemento expresivo, usando voluntariamente de esa fuerza para acentuar el carácter del movimiento.

Existen dos posibilidades fundamentales de trabajo:

- A favor de la fuerza gravitatoria.
- En contra de esa fuerza.

Respecto de la primera posibilidad, la utilización expresiva de la fuerza de atracción puede ser activa o pasiva. Es activa cuando nuestro esfuerzo va en la dirección de esa fuerza, y pasiva cuando a través de la relajación dejamos que ella actúe sobre nuestro cuerpo.

Respecto a la segunda posibilidad, la utilización expresiva en contra de la gravedad puede hacerse con antagonismo muscular, o superando todo esfuerzo muscular, con una intensidad suave, llegando a un imaginario estado de ingravidez (sensación de flotar).

Estas posibilidades enunciadas tan esquemáticamente, cobran su verdadero valor cuando en el trabajo, tanto a favor como en contra de la gravedad, utilizamos diferentes tipos de tensión activa y diferentes tipos de distensión o relajación.

Resumiendo el tema de la intervención del antagonismo en el trabajo con la gravedad, podemos plantear un esquema básico para la mayor comprensión del alumno. En relación a *la gravedad*, los movimientos pueden ser PESADOS o LIVIANOS; y en relación a *la tensión o grados de antagonismo muscular* pueden ser SUAVES o FUERTES.

Según lo planteado, podemos establecer cuatro tipos de calidades de movimiento:

- PESADO y SUAVE: *A favor* de la gravedad, *sin* antagonismo (ceder a la atracción de la gravedad usando la relajación muscular).
- PESADO y FUERTE: *A favor* de la gravedad, *con* antagonismo (esfuerzo a favor de la fuerza de atracción, con energía muscular).
- LIVIANO y FUERTE: *Contra* la gravedad, con antagonismo (esfuerzo en contra de la fuerza de atracción, con energía muscular).
- LIVIANO y SUAVE: *Contra* la gravedad, sin antagonismo (movimiento flotante, superado todo esfuerzo muscular; el cuerpo actúa como suspendido en el espacio, sin sensación de peso).

ESPACIO. — El recorrido del movimiento dentro del cuerpo también se desarrolla en el espacio: según que tenga una sola dirección espacial, o vaya cambiando de dirección aplicando la sensación de ubicuidad, será *directo* en el primer caso y *flexible* o *indirecto* en el segundo.

El grado de extensión del movimiento es también fundamental por las implicaciones emocionales y expresivas que ello sustenta. Puede ser *estrecho* o *amplio*.

El movimiento estrecho es el que aparentemente no sale al exterior, el que se desarrolla en el ámbito espacial más íntimo, más cercano a nuestro centro, a nuestra piel. El movimiento amplio sale al exterior, utiliza el espacio con trayectorias y diseños variables de amplia proyección. El contenido implícito en ambos tipos de movimiento es muy diferente y, por tanto, su utilización depende de las necesidades expresivas.

El tema del espacio se tratará más adelante, pero a los efectos requeridos para su aplicación a la calidad del movimiento es suficiente lo explicado aquí.

Fluir del movimiento

Hemos hablado ya de la importancia de conocer a fondo los mecanismos naturales del movimiento orgánico para adquirir un lenguaje corporal. Sabemos, entonces, que los movimientos tienen un recorrido dentro del cuerpo partiendo de un punto que o es el centro de gravedad o la zona más cercana a él si se mueve de forma parcial.

Desde el punto de partida la energía se propaga a través de diferentes articulaciones que con su paso van respondiendo sucesivamente. Según el tipo de movimientos efectuados, pueden transmitirse varias energías a la vez, en direcciones contrarias o distintas. Esta vivencia es lo que llamamos fluir del movimiento. Este fluir puede ser *conducido* o *libre*.

Cuando sin dificultad puede ser interrumpido súbitamente en cualquier momento de su recorrido, es conducido. Cuando, por el contrario, no se puede detener en cualquier punto, es libre y fluido.

TIEMPO. — Todo movimiento tiene una *duración* en el tiempo, así como una intensidad. La duración es el recorrido dentro del cuerpo y en el espacio.

Existen dos modalidades básicas de duración: sostenido y súbito.

El movimiento sostenido es aquel que «sostiene» una determinada duración, medible como tal; el movimiento súbito es el que se realiza impulsivo, en el instante, y se corta.

A partir de estas dos modalidades y todos los demás elementos musicales que se coordinan, el universo del lenguaje corporal y el musical, se identifican.

Los elementos del sonido: la intensidad sonora se corresponde con la dinámica muscular; la duración sonora, con la duración del movimiento. Las diversas tonalidades del sonido (altura sonora) no tienen una traducción «codificada» en el movimiento, pero pueden interpretarse subjetivamente por su modo de inflexión. El timbre se relaciona con la identidad y calidad específica del movimiento del ejecutante, su forma de manifestarse. El silencio es el cese del movimiento.

Los elementos musicales más complejos tienen una concomitancia con el lenguaje corporal:

El ritmo se manifiesta por las experiencias repetidas de contracción y decontracción muscular en todos los matices de duración, rapidez y energía.

El fraseo es la modulación de las frases de movimiento con sus matices dinámicos, agógicos y su plástica espacial.

El contratiempo puede darse por el contramovimiento o la oposición de movimientos en el propio cuerpo o entre dos personas o más.

Los acordes son gestos combinados simultáneos (de la misma persona o del grupo).

El motivo es la frase que se repite, alrededor de la cual se genera el discurso corporal.

La orquestación corresponde a la coreografía o movimiento combinado de una o varias personas en el espacio y el tiempo.

Estas correlaciones se traducen como **MUSICALIDAD DEL MOVIMIENTO**. En realidad cuando hablamos del factor **TIEMPO** estamos refiriéndonos a la musicalidad, que implica las combinaciones de los distintos elementos que se emplean en cada caso.

Se hace imprescindible, en este momento, hacer referencia a la escuela alemana del arte del movimiento, cuyo teórico, el músico suizo Emile Jacques Dalcroze, creó un método de enseñanza musical a través del trabajo corporal, basándose, justamente, en la esencia de ambas artes.

Heredera yo misma de esta escuela a través de los maestros de mi maestra Rudolf von Laban y Mary Wigman, quisiera dejar hablar al propio Dalcroze, ya que hace pocos años atrás me encontré con su libro *Le rythme, la musique et l'éducation*, que no conocía:

«Se trata de hacer conocer (a los actores y bailarines) las relaciones íntimas que existen entre la música y el movimiento corporal, entre los desarrollos de un tema y los sucesivos encadenamientos y transformaciones de las actitudes, entre la intensidad sonora y el dinamismo corporal, entre el silencio y la detención, entre el contrapunto y el contragesto, entre el fraseo melódico y la respiración, y —por decirlo en dos palabras— entre el espacio y el tiempo.»

Para Dalcroze lo gestual no es «sólo el movimiento corporal, sino también el cese del movimiento; no sólo la marcha sino también la actitud; no sólo la función muscular, sino también el estado nervioso».

Con referencia a la utilización de este aprendizaje en el teatro, escribió: «Un día el cuerpo ya no necesitará del auxilio de los instrumentos para que le dicten sus ritmos, porque todos los ritmos estarán en él y se expresarán con absoluta naturalidad mediante movimientos y actitudes».

Para este maestro la base de toda su enseñanza está en el ritmo con sus variaciones:

«Hay que remarcar que existe una conexión instintiva del ritmo en todos sus matices, y el gesto...»

(Para un músico)... «el cuerpo es naturalmente el medio de expresión del pensamiento».

Georges Pitoëff, hombre de teatro importante en los años 20, consideró fundamental la enseñanza de este método, que se llamó «Rítmica», para la formación del actor, y escribió a este propósito:

«Para que el hombre pueda descubrir sobre el escenario el ritmo interior de su espíritu, es preciso ante todo que su cuerpo esté iniciado *en el secreto del ritmo*. Y es aquí donde interviene Dalcroze... El cuerpo que ignore el ritmo que está en él, no podrá dirigir nunca su espíritu...».

Como hemos señalado anteriormente seguidores de las enseñanzas de Dalcroze fueron Rudolf von Laban y Mary Wigman. El primero fue quien sentó las bases para la educación por el movimiento mediante un método que partió del análisis exhaustivo de todos los movimientos posibles del ser humano.

Mary Wigman estudió con Laban para luego llegar a ser la exponente más importante de la danza expresionista alemana.

Tanto Dalcroze como Laban y M. Wigman tenían el concepto de que el arte del gesto y la danza trascienden al individuo y dotaron a las generaciones futuras unas sólidas bases para continuar las investigaciones en este campo. De hecho, personalidades como Pina Bausch o Carolyn Carlson provienen de la misma fuente, aunque sus caminos fueron muy diferentes, pero ambas fueron pioneras del Teatro-danza.

Rudolf von Laban, figura clave en un estudio riguroso del movimiento expresivo, es quien ahora va a centrar nuestra atención por lo que aportó al tema que hasta ahora nos viene ocupando: las calidades de movimiento.

Las ocho acciones básicas del esfuerzo

La investigación de Rudolf von Laban fue muy completa para su época; de ella vamos a extraer dos temas:

- El desarrollo espacial de los movimientos corporales.
- Los esfuerzos rítmicos en los movimientos humanos.

El tema sobre el espacio será planteado en el Bloque 2. El segundo tema, el estudio de las bases del movimiento humano en la actividad cotidiana, es lo que nos va a servir para redondear el planteamiento sobre las calidades del movimiento.

Al principio del capítulo que denominamos «Calidades de movimiento» hemos indicado lo que significa para nosotros el concepto «esfuerzo» y cómo éste se manifiesta por medio de diferentes grados según la combinación de los factores que actúan sobre el cuerpo en movimiento: intensidad y gravedad, espacio, tiempo y fluir.

Al estudiar todos los movimientos posibles que el ser humano puede realizar, Laban reunió en ocho lo que él llamó «acciones básicas del esfuerzo». Estas acciones son: PRESIONAR, GOLPEAR, RETORCER, HENDIR EL AIRE, DESLIZAR, TECLEAR, FLOTAR y SACUDIR (dar latigazos leves).

En cada una de estas acciones básicas cambia la relación de la fuerza con que se ejecuta, con la dirección del movimiento, la pesantez y el tiempo.

Más adelante definiremos explícitamente cada acción, pero antes quisiéramos detenernos un poco en los orígenes de este estudio.

Para Rudolf von Laban las acciones de trabajo, con las herramientas o instrumentos de que se vale el hombre para llevarlas a cabo, son específicamente humanas y constituyen una fuente de análisis de los esfuerzos musculares, grados de intensidad de las contracciones y decontracciones, repeticiones, etc. Son una síntesis del mundo del movimiento. Existen otras acciones cotidianas como la gestualidad del rostro o de otras pequeñas zonas corporales acompañando las palabras, como gestos de indicación, que son casi siempre inconscientes y que acompañan «como una sombra» a una acción específica. Estas expresiones faciales y de manos son bastante características del esfuerzo personal de los individuos.

Los elementos de esfuerzo que componen los movimientos cotidianos y los del trabajo, son idénticos a los que denotan estados de ánimo o emocionales. Esto significa que las combinaciones de esos elementos reflejan dos aspectos: el externo de la vida diaria, por un lado, y los procesos del interior del hombre, por otro.

Según Rudolf von Laban «las características de esfuerzo del hombre son mucho más variadas y variables que las de los animales». Remontándonos al baile mímico de los pueblos primitivos, una de sus más conocidas formas es la imitación del movimiento animal. Esta «imitación» permite entrar en la calidad de esfuerzo del animal; cada especie realiza combinaciones limitadas de esfuerzo, y las ha mantenido a través de generaciones.

Así como el ser humano es capaz de generar la calidad de esfuerzo de un animal, éste no puede adquirir la de otro ser vivo.

A partir de estas ideas, Laban definió la esencia misma de la expresión por el cuerpo como: «La capacidad personal de cambiar la calidad de esfuerzo, o sea el modo de liberar la energía nerviosa, al variar la composición y la secuencia de sus componentes, junto con las reacciones de otros a esos cambios.»

Y en relación al actor: «El hombre expresa en el escenario su actitud interna de intención por medio de configuraciones de esfuerzo cuidadosamente elegidas, y así representa una especie de ritual corporal en la presentación de conflictos que se originan a partir de las diferencias de esas actitudes internas.»

Pasemos a definir cada acción de esfuerzo teniendo en cuenta que la práctica de to-

das ellas debe iniciarse en zonas sin dificultad, como las manos, para ir integrando luego todas y cada una de las articulaciones y segmentos de brazos y piernas así como el tronco y la pelvis. Todas las acciones se practicarán primeramente con movimientos simples para después llegar a realizar combinaciones de direcciones opuestas o diferentes, a distintas alturas o niveles (de pie, de rodillas, sentado, tumbado) o aplicadas a la locomoción.

Presionar: acción de ejercer presión sobre una resistencia real o imaginaria. Aquí predomina el trabajo muscular antagonístico. El protagonista de la acción puede localizarse en cualquier parte del cuerpo, en dos partes a la vez que actúen en la misma o distinta dirección, o en el cuerpo como totalidad. Es un movimiento con fluir conducido.

Golpear: acción de dar puñetazos o arremeter. En un golpe real contra un objeto éste ofrece una resistencia; sin el objeto real, esa resistencia se crea por una súbita tensión de los músculos antagonísticos. En esta acción, como en todas las demás, la ejecución puede ser realizada por cualquier parte del cuerpo: piernas, brazos, pelvis, hombros, etc. Es un movimiento con fluir conducido.

Retorcer: acción de girar sobre los ejes corporales de los diferentes segmentos o el cuerpo en total; ejemplos: las rotaciones internas y externas, las torsiones parciales o totales sobre el propio cuerpo o sobre el espacio. Generalmente se realiza con fluir conducido, pero puede también ser libre.

Hendir: acción de cortar el espacio como en un latigazo flexible y súbito, sin la detención que produce la resistencia final del golpear. Generalmente esta acción súbita se va deshaciendo para transformarse en flotar. Se realiza con fluir libre.

Deslizar: acción de desplazarse sin resistencia como sobre superficies lisas, por eso desaparece el elemento antagonístico. Se realiza con fluir conducido.

Teclear: acción de dar toques leves, directos, con cualquier parte del cuerpo y en cualquier dirección espacial. Puede ser conducido o libre.

Flotar: acción de mantener, sin ningún tipo de resistencia, suspendido el cuerpo o la zona que se trabaja sin tensión y sin peso. Generalmente es con fluir libre pero puede ser también conducido.

Sacudir: acción de dar latigazos leves, suaves, a partir de cualquier articulación. Puede realizarse contra la gravedad (liviano y suave), o con la gravedad (pesado y suave). El adjetivo suave corresponde, como sabemos, al grado de tensión muscular. Este movimiento tiene fluir libre.

Según las características inherentes a cada acción básica en cuanto a:

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| —Tensión muscular (antagonismo): | fuerte o suave |
| —Gravedad: | pesado o liviano |
| —Espacio: | flexible o directo |
| —Tiempo: | súbito o sostenido |
| —Fluir: | conducido o libre |

se puede trabajar sobre cada una de ellas y, cambiando uno de los elementos de esfuerzo, transformarla en otra.

Para mayor claridad expondremos un cuadro esquemático de las ocho acciones básicas y su relación con los factores gravedad, tensión muscular, espacio y tiempo.

	Tensión muscular (antagonismo)	Gravedad	Espacio	Tiempo
golpear	fuerte	pesado	directo	súbito
presionar	fuerte	pesado	directo	sostenido
torcer	fuerte	pesado o liviano	flexible	sostenido
hendir	fuerte	pesado	flexible	súbito
sacudir	suave	liviano o pesado	flexible	súbito
flotar	suave	liviano	flexible	sostenido
deslizar	suave	liviano o pesado	directo	sostenido
teclear	suave	liviano	directo	súbito

Si observamos con atención este cuadro podemos deducir claramente cómo se pueden transformar unas acciones en otras cambiando cada vez *un elemento del esfuerzo*. Si en la acción de golpear, cuyos elementos de esfuerzo son fuerte, pesado, directo y súbito, cambiamos solamente el elemento temporal a sostenido, la habremos convertido en presionar.

Si a la acción de presionar que es fuerte, pesado, directo y sostenido, cambiamos el elemento espacial a flexible dejando los otros sin variar, la habremos transformado en retorcer. Cambiando ahora lo sostenido a súbito, obtendremos hendir; cambiando el grado de tensión muscular a suave, pasaremos a sacudir; cambiando lo súbito a sostenido entraremos en flotar; cambiando lo flexible a directo transformaremos el flotar en deslizar; y por último, cambiando el elemento sostenido a súbito llegaremos a teclear.

Las transformaciones a través del cambio de un solo elemento son muy útiles y graduales, por tanto su aplicación expresiva es muy sugerente en cambios de estado de ánimo y en transiciones coherentes de un tipo de movimiento a otro. También pueden efectuarse transformaciones cambiando simultáneamente dos elementos de esfuerzo.

En el trabajo práctico sobre este tema, el conocer racionalmente cómo modular los cuatro factores del esfuerzo, tener conciencia de esa integración y de las combinaciones posibles, es comparable a la labor del instrumentista musical cuando hace escalas, acordes o pasa de un tono a otro.

Las acciones básicas constituyen una fuente inagotable de recursos. Usadas en el pequeño gesto de cualquier zona corporal o en el empleo de la globalidad del cuerpo, cada acción tiene sobre el ejecutante su resonancia emocional, según el contexto en que se desarrollen. Estados de espíritu, situaciones anecdóticas y hasta caracteres de distintos personajes pueden descubrirse al profundizar el estudio de estas calidades de movimiento.

También mediante ellas se descubren las raíces del movimiento cotidiano; ayudan a reconocerlo, ir hasta su esencia y, así, poder «descomponerlo», volver a «armarlo» y hasta incluso abstraerlo a partir de los elementos que lo componen. En la labor del actor es fundamental desentrañar y dominar el movimiento para poder recrearlo en cualquier tipo de situación concreta o abstracta.

También, y por supuesto, aparte de esta «racionalización» del movimiento, debe haber una vivencia de él que abra el camino hacia la resonancia anímica que produce, para llegar a expresar, por su intermedio, lo que se pretende comunicar.

Las posibilidades dramáticas se multiplican si a partir de este trabajo se integra la voz (la voz previamente educada), pues las calidades de movimiento pueden también expresarse vocalmente mediante las diferentes entonaciones, modulaciones y el sentido general de lo que se quiere transmitir, en una total simbiosis.

En la creación de personajes es importante observar qué calidades de esfuerzo prevalecen en cada uno de ellos, según su carácter.

El carácter de cada individuo determina un modo de movimiento, un grado de tonicidad, un «tempo», unos ritmos, una utilización del espacio peculiar. También se suman a la propia personalidad, ciertos rasgos que corresponden a su condición social y educación. Todo ello condiciona para que cada ser humano posea un patrón o patrones de esfuerzo que lo caracterizan. Esta calidad puede estar presente casi constantemente, mientras que existen también otras modulaciones de esfuerzo circunstanciales, en función de las situaciones por las que el personaje en cuestión pasa.

Como se ha dicho en páginas anteriores, el ser humano es el que emplea con más amplitud todas las calidades de esfuerzo. Esto no se contradice con lo que ahora planteamos; todos utilizamos en diferentes circunstancias gamas completas de calidades. Sin embargo, hay patrones afines al carácter. Por ejemplo, si un personaje utiliza normalmente una combinación de deslizar-flotar, y en un momento se encuentra con ira, su ira se expresará de diferente forma que si su base de esfuerzo fuera presionar-golpear.

Existen posibilidades de cambios de los esfuerzos pero dentro de los límites de la «escala habitual» de cada persona.

En el proceso de búsqueda del personaje por el actor, tendrá que indagar, a través de su psicología, su condición social, su edad, qué patrones de esfuerzo seleccionará, lo que dará como resultado el encuentro de actitudes, «tempos» y dinámicas de sus movimientos.

También modelará la «morfología» de su personaje, cómo es su cuerpo, qué posturas adopta; en este aspecto también las acciones básicas quedan impresas.

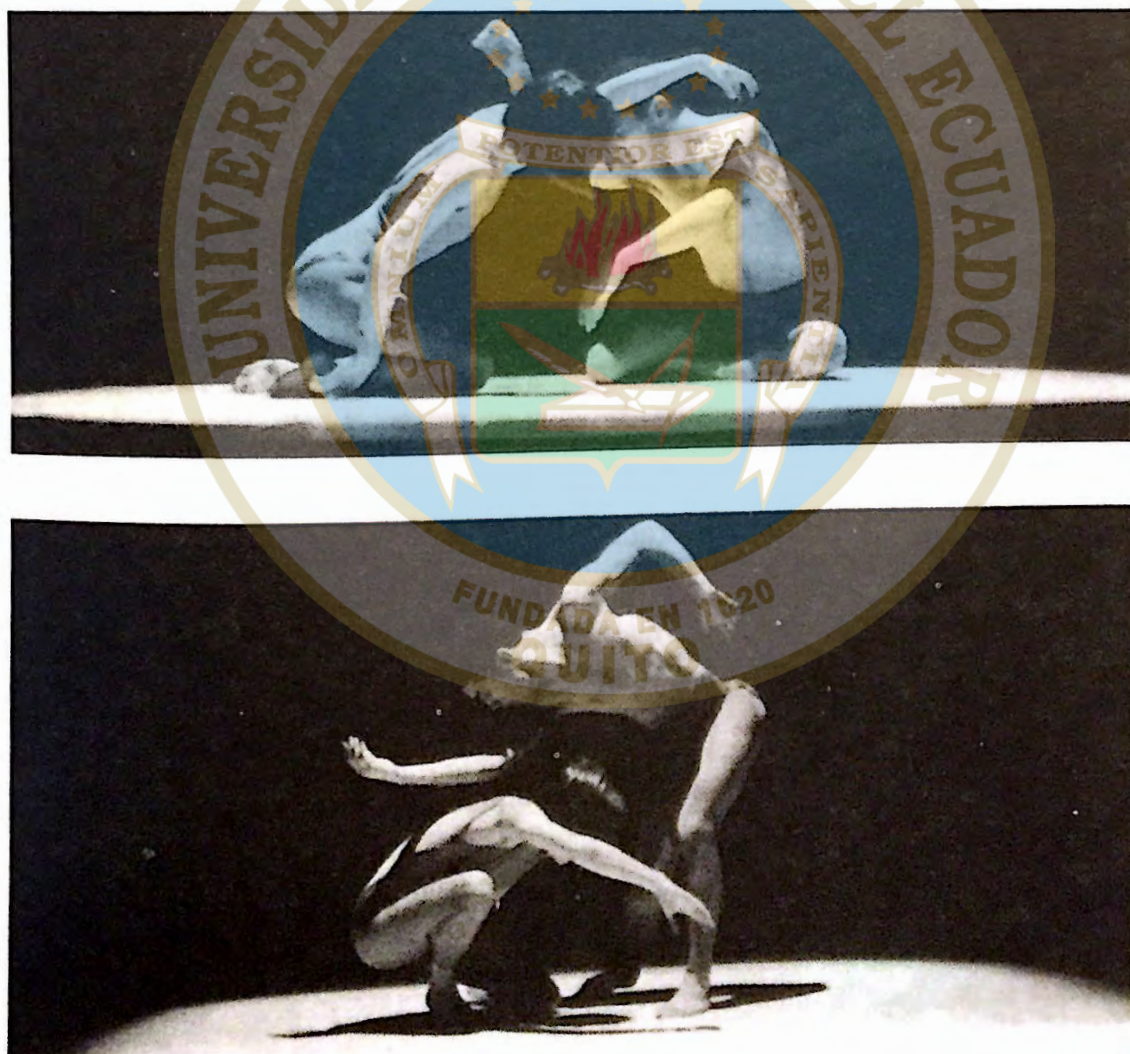
En las situaciones dramáticas de enfrentamiento con otro personaje puede haber contraposición o armonía en los patrones de esfuerzo. Este enfrentamiento a través de las calidades de esfuerzo es similar al diálogo hablado. Las modulaciones de la voz y la palabra, con sus ritmos y dinámicas, desarrollan, como el movimiento y la gestual, muchas combinaciones de esfuerzo contrastantes o similares, creando un cañamazo de acciones y reacciones y resaltando así las intenciones y estados emocionales de los personajes.

BLOQUE 2.
Toma de conciencia
del espacio



2. TOMA DE CONCIENCIA DEL ESPACIO

Hemos visto ya la importancia del espacio como elemento en el que se desarrolla y se expresa el movimiento. El gesto corporal no se concibe sin un espacio que lo apoye y visualice. Pero el espacio no es sólo un elemento físico; es también un elemento afectivo o simbólico y es el medio de relación entre dos o más personas.



El espacio cobra un valor emocional cambiante según su uso y la vivencia que se tenga de él. Puede ser un lugar íntimo, cerrado; puede ser un espacio abierto a la comunicación; puede ser un elemento separador o de encuentro con el otro u otros.

Tener «sentido del espacio» no corresponde sólo a saber estructurarlo en cuanto a ejes, dimensiones, direcciones, orientación, distancias, planos y volúmenes, en uno mismo y en la composición con los demás. Es vivirlo también en su aspecto subjetivo en la carga simbólica que conlleva, y en poder convertirlo en protagonista de la creación de situaciones o climas colectivos.

El primer paso en relación a la conciencia del espacio es la vivencia del «espacio interior», el que el propio cuerpo ocupa como volumen cuyo límite es la piel, que lo separa del exterior. La piel separa y a la vez establece la relación con el espacio exterior y con los elementos que estén dentro de dicho espacio.

El trabajar sobre el «espacio interior» ayuda a la elaboración de la imagen interna del propio cuerpo así como a la aprehensión del espacio parcial o kinesfera, al espacio de los demás y al espacio total.

Kinesfera

Primera esfera de acción. (Espacio individual)

Antes de poder tomar conciencia del espacio total en el que todos están inmersos, hay que sentir y conocer el espacio individual, la primera esfera de acción o *kinesfera*. Ésta es el espacio que rodea al cuerpo, demarcado por el límite del movimiento corporal sin desplazamiento de éste. Vivir la conexión de las diferentes partes del cuerpo con ese espacio propio, es una experiencia primaria vital para dar sentido a la imagen interna, y una conciencia externa del movimiento o la postura. Esa relación intrínseca (espacio antagonista del cuerpo; cuerpo antagonista del espacio), a veces es escultórica o plástica, a veces se convierte en medio expresivo de por sí.

El espacio es el medio que permite o apoya la proyección del gesto, que otros captan o reciben.

Desde el punto de vista técnico, la primera esfera de acción nos familiariza con los ejes corporales, el centro de gravedad, las direcciones en el espacio y los planos imaginarios que nos permiten estructurar racionalmente el espacio. La vivencia práctica de estos elementos técnicos dará luego un sentido espacial al movimiento individual y un sentido relacional, compositivo, al trabajo de varias personas en el mismo espacio.

Tomando como referencia tres ejes imaginarios: vertical, horizontal transversal y horizontal anteroposterior, existen tres dimensiones y obtenemos seis direcciones básicas del movimiento:

- dimensión vertical: alto - profundo (bajo)
- dimensión transversal: izquierda - derecha
- dimensión sagital: adelante - atrás

y sus combinaciones.

Cubo de Rudolf von Laban

En relación con nuestro cuerpo esas direcciones irradian desde el centro de la kinesfera, donde se produce la intersección de las tres dimensiones formando una cruz tridimensional. Esta cruz podemos sentirla dentro de un *cubo imaginario* que a su vez se encuentra dentro de la kinesfera, coincidiendo el centro del cubo con el centro de gravedad del cuerpo. Hacia las esquinas del cubo saldrían líneas oblicuas, que forman las cuatro direcciones diagonales.

La cruz tridimensional da origen a tres planos cada uno de los cuales es la combinación de dos ejes:

- plano frontal o vertical: eje vertical y horizontal transversal
- plano transversal: eje horizontal transversal y anteroposterior
- plano sagital: eje vertical y anteroposterior

Este estudio, desde el momento en que en cada plano se trabaja sólo con dos dimensiones, prepara al alumno para enfrentarse luego al volumen, a la tridimensionalidad. La limitación del movimiento que presupone esta investigación ayuda a encontrar y agotar otros movimientos, nuevas posibilidades que surgen de la búsqueda impuesta por esa limitación.

El plano sagital permitirá movimientos que utilicen sólo las direcciones adelante-atrás y arriba-abajo (sus combinaciones).

El plano frontal permitirá movimientos que utilicen sólo las direcciones izquierda-derecha y arriba-abajo (sus combinaciones).

El plano transversal permitirá movimientos que utilicen sólo la izquierda-derecha y adelante-atrás (rotaciones y giros).

Los movimientos en los diferentes planos pueden ser globales, pero hay que tener en cuenta que cada parte del cuerpo separadamente puede moverse en cada uno de los planos. De esa forma, pueden realizarse movimientos que combinen varios planos.

En el desarrollo individual hay que ir encontrando poco a poco las posibilidades del movimiento bidimensional en cada plano. Por supuesto, el cuerpo no deja de ser tridimensional, pero el hecho de jugar sólo con dos dimensiones nos permite usar cada vez sólo cuatro direcciones primarias. Los contramovimientos de brazos, de brazos-piernas, las rotaciones o giros manteniendo la bidimensión, el transporte de un plano a otro, buscando a la vez el apoyo en la estructura temporal, nos lleva al diseño espacial bidimensional.

Todo esto deja paso al trabajo entre dos o más usando planos comunes o enfrentados a partir de un equilibrio plástico o del diálogo rítmico, así como la organización del espacio total en desplazamientos sobre planos paralelos o perpendiculares. Este desarrollo entre dos o más personas ya entra en la estructuración del espacio total, no se circunscribe al espacio personal que es lo que veníamos tratando.

Con la integración del elemento temporal, este estudio puede llegar a enriquecerse enormemente. Los pequeños gestos (manos, rostro, caderas, pie) o los movimientos amplios de piernas (saltos incluidos) surgiendo del ritmo común creado por los ejecutantes o procedente de una percusión exterior a ellos, con todas las variaciones rítmicas de

subdivisiones o multiplicaciones temporales, libremente desarrolladas, pueden desembocar en una improvisación rica en imaginación.

Volviendo al espacio individual, este trabajo sobre las direcciones básicas dentro del «cubo» permite delimitar también el movimiento tridimensional por combinación de esas direcciones en el diseño de los movimientos. Cada punto de intersección de los ejes vertical, horizontal y sagital con los lados del cubo, así como los ángulos a los que llegan las diagonales, pueden definirse perfectamente por la combinación de direcciones.

Así, por ejemplo, se define la dirección siguiente: desde «diagonal izquierda profundo» a «diagonal derecha arriba», siendo central cuando pasa por el centro corporal y periférico cuando lo hace alejado del centro. También pueden definirse los puntos intermedios.

Este estudio permite la estructuración mental del espacio parcial, que poco a poco debe ser, para el alumno, un elemento familiar indisociable del movimiento.

Existe otro punto de vista menos racional para la vivencia de la kinesfera. El contacto de nuestro cuerpo con el espacio se establece a través de la piel. *Tocar* ese espacio con cualquier punto de nuestro cuerpo para sentirlo en su realidad, percibirlo como el lugar propio e íntimo donde el cuerpo se manifiesta y donde por acuerdo recibes a alguien o lo rechazas. Es el espacio afectivo, es el espacio de la incomunicación o de la comunicación, de la pesantez o la liviandad, del encerramiento o la apertura.

La conexión entre el espacio interior y el espacio exterior a la piel se establece a partir del movimiento ligado al ritmo vital. La vivencia de los ritmos internos de las funciones corporales (respiración, circulación), partiendo de una postura recogida hacia el centro corporal, se manifiesta en *pequeñísimos movimientos de crecimientos y contracción, expansión y repliegue, aumento y disminución, que en múltiples direcciones se proyectan desde el centro hacia el exterior.* Este movimiento, ampliado en el espacio, es como una «respiración» de todo el cuerpo. En relación al espacio, aparecen los conceptos centrífugo y centrípeto. El movimiento centrífugo es una proyección de sí mismo, un impulso hacia afuera. El movimiento centrípeto se dirige hacia el propio centro. Las bases del «dar» y «recibir» están implícitas en ellos; pero para dar o recibir se necesita otra persona, una relación dual. Aquí entramos entonces en la idea del *espacio común*, que será el producto de la fusión de dos o más kinesferas; por tanto, salimos del *espacio parcial individual*, que es lo que veníamos estudiando, para entrar en el *espacio intercorporal*.

Espacio intercorporal

El espacio intercorporal es el que existe entre dos o más kinesferas separadas y superpuestas, o con diferentes grados de superposición.

Cuando se fusionan dos kinesferas, el espacio común a las dos personas que las ocupan se transforma en un medio de interconexión o de complementariedad.

Complementar el espacio que el otro deja libre, o crear conexiones corporales en equilibrio estático o dinámico, es comprender y vivir el espacio común o el diseño corporal único.

La proyección del movimiento al espacio es, simbólicamente, encontrar otra dimensión de uno mismo, un ir más allá de los límites corporales para comunicarse, en última instancia, para expresarse.

Un gesto que quede dentro de los límites corporales tiene otro contenido diferente del que sale hacia afuera. El primero es íntimo, no busca respuesta; el segundo busca comunicación: puede ser respondido, completado por otro. Además, con un gesto hacia el espacio se puede entrar en la kinesfera del otro, o en la distancia establecer «contacto» a través de ese espacio. Cualquier diálogo abstracto gestual entre dos o mas personas se realiza a través del espacio y éste es el medio que permite esa conexión, ese diálogo, esa relación. El espacio acerca, separa, limita, expande, oprime, libera, es comunitario o individual, es un lugar o una atmósfera. En una palabra: según el sentido que se le dé, el espacio cambia la relación entre las personas.

Espacio total

Es el espacio de la sala, con el límite físico de las paredes; puede estar vacío, con una persona o muchas, con objetos o sin ellos.

Cada persona se desplaza en ese espacio con su kinesfera, que evoluciona dentro de ese ámbito mayor. Entre este ámbito en que el cuerpo se desplaza y desarrolla su movimiento y el cuerpo propiamente dicho se crea una total interrelación, siempre cambiante; también con respecto a los otros cuerpos que se mueven dentro del mismo.



El espacio total es algo descentralizado de uno mismo; por eso es muy difícil llegar a tener, constantemente, un sentido del cuerpo en el espacio y en la realidad estática o móvil con los otros cuerpos. Para ello hay que conseguir una visión ambivalente, desde dentro y desde fuera a la vez, para no perder la conexión con el todo.

Así como para estructurar el espacio parcial echamos mano a imágenes abstractas de ejes, planos y direcciones, en la conquista del espacio total la estructuración puede iniciarse por medio de las trayectorias.

La trayectoria está definida por la dirección de la traslación del cuerpo en el espacio; cuando son varios cuerpos los que se trasladan, el juego geométrico de trayectorias es la base de la estructuración de ese espacio. Indudablemente, todos los conocimientos en el

espacio parcial son desarrollados en la proyección del cuerpo hacia el ámbito total. Es decir, aquellos conocimientos siguen siendo la base para organizar el espacio.

El desplazamiento de la kinesfera de un sitio a otro puede efectuarse por dos tipos de trayectorias: rectas o curvas y sus combinaciones. La traslación se hace por medio de pasos o saltos. La esfera de movimiento puede trasladarse o rotar sobre sí misma (giros).

La relación de trayectorias en el espacio estipula las bases para la relación entre dos o mas personas en un contexto dinámico, en un desplazamiento constante o con silencios, sin perder la conexión. Serían diseños espaciales improvisados o preestablecidos; en ambos casos sería fundamental la ordenación del movimiento en el tiempo, por medio del ritmo, pues lo espacial y lo temporal van necesariamente unidos. El elemento «tempo» y el ritmo ayudan a fijar y organizar la composición espacial. El paralelismo, la perpendicularidad, las figuras cerradas, el juego de contraposición entre curvas y rectas, los movimientos de grupos, crean situaciones que, relacionadas con otro tipo de implicaciones emocionales o expresivas, darán muchas posibilidades de creación e improvisación.

Así, la relación entre trayectoria y «tempo», trayectoria y calidades de movimiento, da todo un sentido expresivo al tema. Recorrer una misma trayectoria con «tempos» diferentes o con calidades de movimiento contradictorios, transmite sensaciones o estados muy distintos.

En la investigación individual se puede, por ejemplo, encontrar interiormente la relación del tipo de trayectoria con una actitud psicofísica. Primariamente las trayectorias no son más que líneas geométricas; pero de esa misma geometría puede surgir una interpretación individual y dar a ese desplazamiento en el espacio toda la carga interior que sea necesaria según el tipo de movimiento impreso en la trayectoria.

Así podemos dar una interpretación base para cada trayectoria, pero sabemos que disponemos de elementos para, si lo deseamos, cambiar ese sentido. Por ejemplo, la recta casi siempre surge de una actitud mental de decisión y propósito. Pero se puede cambiar el «tempo» y la calidad con que se recorre la recta, y cambia la actitud mental. Una recta con «tempo» lento y movimiento pesado y fuerte será totalmente diferente de otra con «tempo» rapidísimo sobre liviano y suave o sobre liviano y fuerte.

La combinación de rectas da trayectorias quebradas. Una trayectoria quebrada con «tempo» lento y silencios, que puede dar la imagen de la duda, con «tempo» rápido puede ser desconcierto, nerviosismo, inquietud, huida. La trayectoria curva es menos agresiva; puede haber disfrute, juego, gozo. La trayectoria circular es contradictoria; puede ser símbolo de estabilidad o inestabilidad, obsesión, obcecación o alegría, depende de cómo se utilice.

Las trayectorias, estudiadas junto con las actitudes psicofísicas y la calidad del movimiento, llevan a una investigación individual (dual, grupal) con muchas aplicaciones al trabajo del actor.

Se sobreentiende que el trabajo de composición en el espacio total se refiere también a las figuras estáticas, a los niveles espaciales en las disposiciones de grupos, a los desplazamientos o la inmovilidad de éstos, como diseño coreográfico improvisado o preestablecido para la movilidad de la escena o la sala de trabajo.

Ritmo espacial. La tridimensionalidad

Las trayectorias definen líneas en el espacio y por tanto permiten un conocimiento de él y de las relaciones que pueden existir entre dos o más personas que se mueven dentro del mismo contexto. Estas relaciones espaciales también lo son temporales porque espacio y tiempo son dos caras de una misma realidad, son inseparables. Cualquier recorrido en el espacio tiene una duración, un ritmo, una calidad. Varias trayectorias individuales relacionadas a través del espacio y entrelazadas en el tiempo mediante una estructura rítmica base crean un ritmo espacial. Y como cada tipo de recorrido en el espacio puede combinarse con una actitud, un «tempo» o una intención, el juego relacional tiene enormes posibilidades.

El estudio e investigación sobre el tema exige que cada ejecutante sea y se sienta como parte integrante de una totalidad: todas sus manifestaciones tienen valor en cuanto se entrelazan con las de los otros formando verdaderamente una trama común.

La vivencia más importante, tanto en la kinesfera como en el espacio total, es la de la tridimensionalidad. Antes de conocer la ubicuidad del espacio, la persona tiende a sentir el movimiento en relación a su entorno, como si fuese «dibujado» sólo por las partes periféricas de su cuerpo. Por ejemplo, si el movimiento es de brazo, la sensación es de que el trazo en el espacio es delineado por la mano, y no existe la sensación tridimensional del brazo entero que se desplaza creando un volumen espacial. Sin embargo, cuando la mano dibuja un círculo con el brazo extendido (con el punto giratorio en el hombro), éste en realidad crea un cono en el espacio. Si se realiza un simple levantamiento del brazo éste dibuja una forma de abanico que se abre.

Esta vivencia escultórica del espacio es fundamental para adquirir un verdadero dominio corporal y para comprender a fondo sus verdaderas posibilidades expresivas.

Antes de pasar al tema del *tiempo*, quisiéramos resumir lo dicho en este capítulo.

La relación del cuerpo con el espacio debe ser investigada primero en su proceso individual y en la kinesfera, para luego llegar a la percepción del espacio total, donde se relaciona con los cuerpos de los demás y con los objetos.

La investigación individual es inagotable, puesto que todos los procesos de movimiento corporal tienen su trasfondo constante en el contexto espacial y todas las experiencias individuales pueden ser desarrolladas y enriquecidas pasando a realizarse entre dos, tres o más personas.

Por ejemplo, si se ha trabajado en forma individual sobre el contramovimiento dentro del propio cuerpo (dos energías simultáneas que recorren direcciones opuestas), esta experiencia amplía sus posibilidades expresivas trasladada a un trabajo de pareja donde el contramovimiento se establece entre dos cuerpos que evolucionan en el espacio. Si el tema individual fuese sobre las leyes del equilibrio dentro del cuerpo (cómo se compensa la proyección de un miembro al espacio con el contrapeso de otro, etc.), al ser efectuado en pareja responde a las mismas leyes de compensación; pero no sólo corporal, sino utilizando las direcciones espaciales. Y sería más completo aún si se integra el elemento tiempo (con un ritmo no arbitrario, sino surgiendo de los propios impulsos y de la modulación de los movimientos).

El cuerpo investiga sobre su kinesfera, crea volúmenes, formas, posturas. Si son dos personas dentro de la misma esfera, la compensación de los volúmenes, formas o posturas dará un sentido de la composición en el espacio tridimensional mucho mayor. El tema del espacio hace entonces que tomemos conciencia de la plástica del cuerpo; pero no es sólo la parte escultural lo que interesa, sino la utilización emocional de ese elemento de expresión que es el espacio. *El espacio, como lugar de la relación real, permite visualizar, en la abstracción, esa relación.* Continuar en el espacio el gesto del otro, reaccionar a sus impulsos, recibir-dar, responder a la intensidad, la forma, el sonido, el ritmo del otro, es poner en juego los mecanismos de percepción visual, auditiva, kinestésica y emocional necesarios para afinar la sensibilidad y poder disponer de un instrumento de expresión.



BLOQUE 3.
Toma de conciencia
del tiempo



3. TOMA DE CONCIENCIA DEL TIEMPO

Ritmo fisiológico y anímico

Los procesos de trabajo corporal se realizan siempre por superposición de temas: es imposible aislar el tema del tiempo, el tema del espacio, la toma de conciencia del cuerpo. Las tres áreas de trabajo se interrelacionan de tal manera que sólo se pueden separar totalmente a nivel de estudio y análisis, pero nunca en la práctica.

Se ha establecido ya que el cuerpo se mueve en un espacio y un tiempo, realidades que se corresponden, pues cada gesto o signo que se desarrolle en el espacio también necesita un tiempo para manifestarse.

Si partimos del análisis del movimiento orgánico, es decir, el que cumple con las leyes básicas del funcionamiento normal, veremos que tiene un recorrido dentro del cuerpo. Esta propagación de la energía de un punto a otro producida por el encadenamiento, sucesión y diferenciación del trabajo muscular, constituye el ritmo fisiológico del movimiento.

Existe, en un estrato más profundo de nuestra individualidad, un ritmo interior anímico enraizado en nuestras características psicosomáticas y que depende también de factores circunstanciales y ambientales. Este se manifiesta exteriormente como un «tempo» afín a cada uno.

Y existe también el ritmo exterior, el ritmo como relación de valores temporales sonoros que nos permite ordenar el cuerpo en el tiempo y el espacio simultáneamente.

El concepto de «tempo»

Antes de estudiar el ritmo en sí, es necesario aprehender lo que es el «tempo», que engloba tanto el ritmo interno como externo. El concepto «tempo» se refiere al grado de rapidez o lentitud con que se manifiesta, dentro del tiempo en su acepción más amplia, una secuencia sonora o de movimiento. El «tempo» puede oscilar entre un lentísimo y un rapidísimo, con toda una enorme gama de matices intermedios. Así, por ejemplo, pa-

ra la interpretación de las composiciones musicales siempre se hace una referencia al «tempo», para el que existe una nomenclatura especial, que es la siguiente:

1)	LARGO	Muy lento
	LARGHETTO	Lento
2)	ADAGIO	Despacio
	ADAGIETTO	Menos despacio que el adagio.
3)	ANDANTE	Tranquilo
	ANDANTINO	Menos tranquilo que el andante
4)	MODERATO	Término medio entre lo lento y lo rápido
5)	ALLEGRO	Alegre, aprisa
	ALLEGRETTO	Menos aprisa que el allegro
6)	PRESTO	Acelerado
	PRESTÍSSIMO	Más acelerado que el presto
7)	VIVACE	Muy rápido
	VIVACÍSSIMO	Más rápido que el vivace

Es necesario destacar que las medidas de los diferentes «tempos» no son absolutas. Están siempre ligadas a la subjetividad de quien realiza, ya sea una secuencia de movimientos, una escena, una obra musical. El «tempo» es el resultado de un estado emocional, y la pulsación básica que le da sustrato depende de ese estado. Por eso, no nos referimos al «tempo» que marca el metrónomo, que es mecánico, sino al que surge del estado de ánimo y de la expresividad, que se opone a la regularidad matemática de la máquina. El «tempo» así concebido se refiere no sólo a la «velocidad», sino a la pulsación subterránea que la origina a través de la carga emotiva que conlleva.

Primeramente la vivencia del «tempo» individual, y más adelante la del «tempo» común a dos o más personas, es el fundamento para conseguir el primer paso del «acuerdo» o de la conexión.

La relación que se crea en el «tempo» es la infraestructura sobre la que se apoyará la relación rítmica, espacial y emocional.

El «tempo» puede provenir de uno mismo cuando el cuerpo responde a los propios impulsos o puede provenir de una adaptación al «tempo» dirigido desde el exterior. Si se trabaja en ejercicios de búsqueda del propio «tempo», de introspección individual, éste tendrá que ver con el modo de manifestar exteriormente los pulsos interiores acordes con la personalidad del ejecutante o con las circunstancias que le mueven y motivan. Si se trabaja sobre la modulación del «tempo» como elemento de expresión en sí, experimentando sus transformaciones según las intenciones y calidades de movimiento, entramos en la utilización de un elemento muy importante para el trabajo individual y colectivo. Encontrar un «tempo» común significa crear comunitariamente una misma atmósfera, vivir una comunicación interna que subyace a lo manifestado exteriormente. Sobre la base del «tempo» común pueden desarrollarse improvisaciones duales o grupales en las que el ritmo, con sus múltiples variaciones, los diseños, las composiciones en el espacio, los climas o las situaciones, sean la temática tratada.

Para tomar conciencia de la importancia del «tempo», basta decir que no puede existir una buena comunicación entre dos o más personas sin la relación subterránea que establece el «tempo» común. La continuidad de la energía manifestada en un diálogo gestual

(o sonoro), aunque esté impregnado de silencios, es la vivencia común del «tempo». El acuerdo amistoso o la discusión violenta entre dos personas, se expresarán con «tempos» muy diferentes. Las fluctuaciones en el estado anímico de ambos ejecutantes se traducirán en *aceleraciones o desaceleraciones* del «tempo». Incluso, puede trabajarse expresivamente el conflicto establecido entre dos personas que tengan tempos contradictorios entre sí. Aquí el «tempo» (o mejor, los «tempos») marcarían la diferencia de los estados anímicos de uno y otro y serían el detonante del antagonismo emocional de ambos.

Existen infinitud de maneras de ejercitar el «tempo», individual o colectivamente. Partiendo de una serie básica de unidades sonoras o de movimiento (todos los sonidos o movimientos de igual duración, intensidad, tono y timbre), trabajada con diferentes «tempos», con utilización o no de silencios, con desplazamiento en el espacio o pequeños movimientos estáticos, hasta las sucesiones, la simultaneidad entre dos o varios, las posibilidades son incalculables. La visualización en otro de un «tempo» interior y su transposición a lo sonoro; o la manifestación sonora transformada en movimiento; la aceleración gradual producida por cualquier tipo de motivación, que lleva a un clímax; o la ralentización individual o colectiva a partir de estímulos internos o externos.

El encuentro del «tempo» común entre las diferentes personas que componen un grupo que actúe como unidad, como si cada integrante fuese una célula de un organismo común, en el que nadie dirige, nadie impone su voluntad individual, en aras de una voluntad colectiva que surge de la conjunción de esas personas y no de otras; esa sensación de totalidad y de integración es una base fuerte y vital para el trabajo actoral comunitario. Y sólo se consigue con una gran compenetración a todos los niveles que proviene de saber escuchar, ver, sentir y corresponder. Este es el cimiento de toda labor colectiva y uno de los objetivos fundamentales de la clase de expresión corporal.

Ritmo

Ya hemos hablado de un ritmo fisiológico del movimiento orgánico que está en relación constante con el «tempo» interior. El «tempo» engloba en sí al ritmo. Un mismo ritmo puede ser ejecutado mediante movimiento o sonido con «tempo» lento o rápido.

El ritmo es un juego de contrastes puede estar dado por contraste de intensidad, tono, duración o timbre.

El fenómeno del ritmo es universal. La naturaleza entera está penetrada por ritmos y procesos donde nada se detiene, donde todo está en continua transformación y movimiento, donde existen ondas, vibraciones, pulsaciones, oscilaciones a niveles visibles o invisibles.

El ritmo se manifiesta en lo sonoro y en lo cinético: desde los ritmos vitales a nivel celular, o dentro de la materia en las estructuras atómicas, las funciones básicas de los organismos vivos (como las ondas en la circulación de la sangre producidas por el latir compasado del corazón), el fluir rítmico de la respiración, los procesos circadianos que se producen en los sistemas internos corporales, hasta el movimiento rítmico de los mares, las vibraciones de ondas o los movimientos de los sistemas planetarios, hay todo un cons-

tante juego de impulsos y reposos, acciones y reacciones, liberación y condensación de energía, ciclos y secuencias que se desarrollan como manifestaciones de vida y naturaleza.



El hombre no sólo vive orgánica y fisiológicamente los fenómenos rítmicos, sino que en todos sus actos físicos y en sus procesos intelectuales y creadores participa de esta fuerza vital.

Aparte de los procesos psicofisiológicos individuales por los que el ser humano vive las experiencias rítmicas, toda actividad humana cotidiana y toda comunicación de los seres entre sí está regida también por los ritmos, las ondas, las secuencias; el movimiento natural orgánico se desarrolla en un fluir de ondas diversas; la comunicación a través del gesto o la comunicación verbal está modelada en base a diferentes duraciones, modulaciones, acentuaciones, pausas (gestuales o sonoras).

El ritmo en expresión corporal debe ser estudiado y vivenciado primeramente en sus manifestaciones primarias. El movimiento celular o las funciones primordiales del ser humano, expresado, como hemos dicho ya, en movimientos de expansión y repliegue sentidos en la totalidad del cuerpo en relación a su centro, o en zonas respecto a sus cen-

tros. Este movimiento primario es la base de lo que serán, en una etapa posterior, los movimientos de proyección al espacio, que pueden evolucionar hasta investir el espacio total y la separación del suelo mediante el salto.

En los procesos de movimiento libre, a partir de cualquier punto desde el que se deja propagar la energía en una o varias direcciones, el ritmo está también presente por el juego de los impulsos y la inercia, de la condensación y liberación de la energía del movimiento. Generalmente no es un ritmo métrico, repetible, sino ondas rítmicas que rigen ese movimiento.

Pero es en la música, o por lo menos dentro del mundo musical donde el ritmo adquiere una sistematización; la repetición regular de sonidos o movimientos puede llegar a ordenarse en base a la acentuación que dará la medida del compás. Ésta es la causa por la que efectuamos el estudio de los ritmos binario, ternario y cuaternario, tanto desde el punto de vista auditivo como desde el del movimiento corporal ordenado en el tiempo y el espacio. Es decir, que se ejercita por un lado la percepción auditiva (captación, reproducción y memoria), usando para ello la percusión o la voz, y, por otro, el sentido del ritmo interno, y su manifestación mediante el instrumento corporal, por el movimiento.

Aquí se hace necesario hacer una distinción entre el ritmo y el compás; en otras palabras, entre la manifestación rítmica como fenómeno vital, orgánico, creador, y la forma en que puede «medirse» para ser escrita.

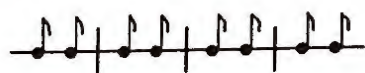
Ritmo y métrica son conceptos diferentes aunque muchas veces son tomados como sinónimos. El ritmo está enraizado en los fenómenos de la vida y la naturaleza. El término «ritmo» viene de la raíz griega: *rheo* = flujo. Este «fluir» es la base de la vivencia real del ritmo. En el movimiento corporal el juego de los impulsos y las inercias, las corrientes agógicas y dinámicas que recorren las diferentes partes del cuerpo, no responden necesariamente a acentuaciones equidistantes en el tiempo, sino que surgen aleatoriamente, sin la ordenación de la medida previa, como en ciertos fenómenos de la naturaleza (el juego del viento con los árboles, el mar, etc.). También en la naturaleza existen los ritmos binarios y ternarios, y el cuerpo humano los desarrolla orgánicamente. Baste pensar en la contracción - distensión muscular que puede ser realizada en dos unidades temporales, en tres, en cuatro.

Sin embargo, para sentir y manifestar un ritmo binario, ternario o cuaternario en su constante fluir, debe evitarse la repetición mecánica por excesiva marcación métrica. Cuando sucede esto, destruimos la esencia misma del ritmo y entramos en la métrica.

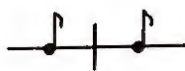
La métrica es la forma de medir el ritmo y darle una escritura. El hecho de que después de la barra de compás la nota siguiente debe acentuarse, esta acentuación no significa «caída» sino «apoyo», un apoyo para que la energía pueda continuar.

La extremada disposición a ordenar el movimiento a través del acento métrico provoca cortes en el fluir de la energía, que es la base del ritmo. Habría que ejecutar las secuencias como si no hubiera «barra de compás», ahondando en la continuidad del impulso y el reposo que se recicla en un nuevo impulso. La interpretación métrica (tanto en el movimiento como en la música) es regularidad, número, ordenación rígida que viene de «contar» interiormente sin permitir una adecuación sensible y orgánica al ritmo. La sumisión a la métrica, al metrónomo, invalida la vivencia rítmica.

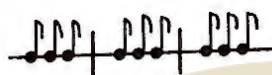
En la escritura del ritmo binario



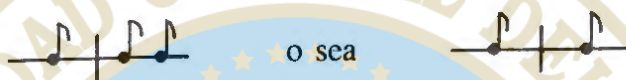
la célula rítmica que daría el sentido a la secuencia sería



En el ritmo ternario



la célula rítmica sería



Diríamos que esas células rítmicas son las que crean la ondulación, el juego de impulso - reposo o de impulso - propagación - reposo.

Como síntesis del tema transcribiremos dos pensamientos expuestos por Jaques Dalcroze: «La métrica, creada por el intelecto, regula de una manera mecánica la sucesión y el orden de los elementos vitales y sus combinaciones, mientras que la rítmica asegura la integridad de los principios esenciales de la vida. El compás depende de la reflexión y el ritmo de la intuición...»

«... esta búsqueda mecánica constante del orden hace correr el riesgo de desnaturalizar el carácter de las manifestaciones vitales espontáneas. El compás creado por el hombre le suministra un instrumento que, en muchos casos, termina por convertirse en su amo, que influye sobre la dinámica y la agógica de sus movimientos y vuelve su personalidad esclava de un mecanismo convencional.»

Rítmica corporal

Cuando el cuerpo crea movimientos, hace música muda. Si un solo movimiento tiene una duración, una intensidad, una forma de proyección (directa, indirecta, recta, curva) y por tanto una calidad, es la visualización de una sonoridad percibida interiormente. Esta sonoridad puede no manifestarse, pero el movimiento se corresponde con ella igualmente.

Una secuencia de movimientos, por tanto, participa de elementos musicales más complejos puesto que ya existe la sucesión, acentuación, inflexiones dinámicas y la plasticidad en el espacio.

En una secuencia de movimientos hay un «tempo» base, unificador y creador del clima emocional o intencional que aquélla desea transmitir.

Como en la música, un «allegro» se mueve en un ámbito expresivo muy diferente a un «adagio», por dar un ejemplo.

Esa secuencia puede componerse de movimientos curvos, encadenados con largos recorridos dentro del cuerpo y en el espacio, creando un melódico fraseo interior; o puede estar hecha de movimientos cortos, fuertes, limitados a articulaciones o segmentos corporales, desconectados unos de los otros (conectados sólo a través de una rítmica muy partida); o puede estar compuesta por combinaciones de movimientos rítmicos y melódicos que se suceden, se superponen, se encadenan, se contraponen, etc.

La multiplicidad de la orquesta corporal permite desde los juegos rítmico-melódicos más sencillos a las combinaciones más complicadas.

Pero para llegar a ellas es necesario empezar por el principio:

- Sentir duraciones, intensidades, dinámicas, modulaciones del movimiento en uno mismo y en los otros.
- Percibir y reproducir por el movimiento series de unidades sonoras.
- Transformarlas en ritmo binario o ternario adaptando el impulso corporal al acento y la inercia al / o a los tiempos débiles.
- Practicarlo en simultaneidad con una o más personas experimentando la sincronización rítmico-espacial como base sólida para una comunicación a desarrollar.
- Multiplicar y subdividir los valores temporales para poder integrarlo en improvisaciones rítmicas, etc.

La educación rítmica llevada paso a paso, en una constante vivencia de los procesos, debe tender a que el alumno pueda llegar a manejar libremente estas herramientas como ayuda invaluable en la improvisación y creación. La sutileza del «fraseo», las inflexiones, la dinámica, el «tono» de las combinaciones de movimientos, abre un mundo expresivo que parte de la percepción interna de la «música corporal», música no audible.

Es importante destacar que dentro de este método de Expresión corporal, que preconiza un conocimiento puro de las posibilidades expresivas del cuerpo, usamos pocas veces una ayuda externa demasiado determinante como podría ser la música grabada. La música tiene una enorme influencia sobre la sensibilidad, y por ser tan fuerte esta influencia tiene la capacidad de *dirigir* demasiado al alumno en cuanto a crear ella de por sí el clima, el ambiente y, casi diríamos, la respuesta. Es decir, conduce al alumno y éste queda condicionado por ella en su expresión que surge demasiado fácil y gratificante. Con el adjetivo «fácil» queremos indicar que el alumno, dejándose llevar, no busca realmente en sí mismo las vías para exteriorizar algo, sino que más bien se *recrea* en sus sensaciones agradables o desagradables, y «dramatiza» cayendo en lo trillado o estereotipado.

Es bien distinto si se utiliza la música después de haber hecho un trabajo sin ella, con el fin de aplicar temas determinados. Con una conciencia clara de su estructura rítmica, melódica o sonora sí es posible basarse en ella, sobre improvisaciones o pautas concretas. Por supuesto, es también fundamental si se quiere usar como base o auxiliar en un montaje. También es necesario aclarar que la utilización de la música en una clase de danza tiene otros fines distintos a los de expresión.

El estudio del ritmo puede, entonces, tener dos vías: encuentro de las posibilidades rítmico-musicales del propio cuerpo, sintiendo la música que éste crea, o trabajando sobre esquemas rítmicos que den pie a una utilización creativa, a la vez consciente y espontánea.

El ritmo es un elemento de trabajo fundamental a nivel individual porque favorece el dominio, el control de la energía, de la dinámica, de la medida. Se debe escapar a toda mecanización por repetición. En un compás binario, por ejemplo, se debe encontrar la forma de que los pulsos e inercias corporales lo «hagan suyo», elaborando el doble proceso de la percepción del ritmo y su manifestación vivida. Es encontrar la utilización cadencial de la energía del movimiento, con sus juegos en los cambios de intensidad, de modulación, de acentuación, con una adaptación orgánica al ritmo establecido.

En el trabajo entre dos o más personas se puede crear la simultaneidad rítmica, el diálogo, las secuencias, los contrastes y equivalencia de valores, etc.

Entre dos:

Simultaneidad en un ritmo ternario



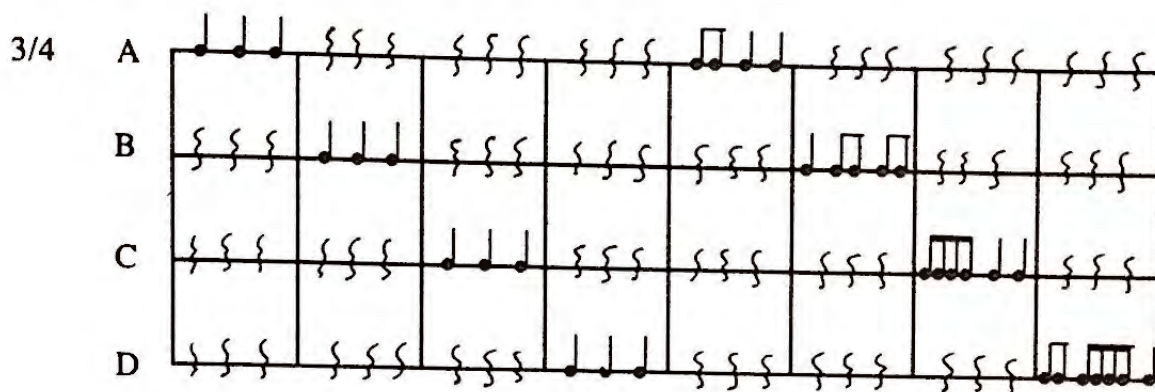
Diálogo (sucesión)



Diálogo libre con diferentes figuras rítmicas (equivalencia de valores temporales)



Las equivalencias de valores temporales crean la posibilidad de las sucesivas subdivisiones o multiplicaciones de las duraciones sonoras. Sobre la base del ritmo binario, ternario o cuaternario, es vital que los alumnos puedan aplicar espontáneamente esas equivalencias de valores para poder improvisar movimientos dando integraciones diferentes a los compases. Por ejemplo: partir de un ritmo ternario hecho en sucesión entre tres o cuatro personas de modo que cada una realice un compás con un tipo de movimiento estipulado. Una vez interiorizado, el esquema surge con más continuidad y más libre de movimientos, con menos ataduras; después de un tiempo de trabajo sólo sobre esta base, comenzar a cambiar las integraciones de los compases usando la subdivisión de valores:



Esquema entre dos:



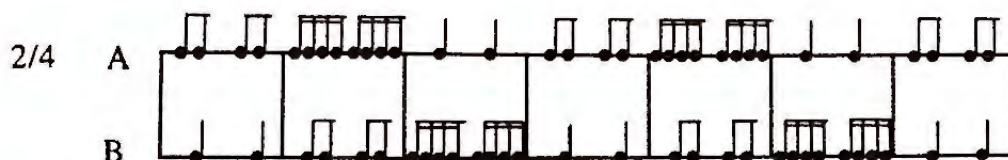
En el trabajo entre dos se puede usar, como vimos, el diálogo, la superposición o simultaneidad realizando las mismas figuras rítmicas o diferentes integraciones, la composición de esquemas entre dos o la total libertad en la improvisación rítmica.

Como vemos, todo este estudio en el tiempo va absolutamente ligado a la vivencia corporal. En este método, puesto que el alumno no tiene necesariamente una base musical, usamos un auxiliar importante para el entendimiento y práctica de los ejercicios rítmicos: la palabra.

Teniendo en cuenta que los principios sonoros y musicales están contenidos en la palabra: acento, número y duración de las sílabas, altura (inflexión de la voz), la repetición de una o varias palabras combinadas genera esquemas rítmicos en los que el acento prosódico coincide con el acento rítmico.

Así, poniendo en práctica este sistema, se puede usar para el juego rítmico en grupo la disociación en diferentes voces, el «acompañamiento» de una voz por otra u otras mediante obstinatos rítmicos, el diálogo por compases, la labor del «solista» y el «coro», etc.

Ejercicio rítmico en dos grupos



Sobre esta base, cada integrante de los grupos podría hacer uso de silencios que abarquen varios compases para poder observar y captar el clima colectivo creado, así como también cambiar las figuras rítmicas libremente.

Cuando en un ejercicio rítmico ejecutado entre dos o más personas se ha adquirido ya cierta soltura (la memoria y el sentido rítmico fluyen con el movimiento corporal), se introduce la calidad de movimiento, la intencionalidad en la expresión, con la consiguiente creación de situaciones de tipo anecdótico o abstracto, a partir de la imaginación y aportación de cada uno. Como ejemplo, creación de ambientes de trabajo cotidiano, sin previo acuerdo, sólo a través del gesto rítmico: la oficina, el taller textil, el mercado; o de situaciones anecdóticas: el cóctel, la conferencia, la conversación simbólica, etc.

Volvemos a destacar aquí que en estas improvisaciones, cuando la conexión entre los participantes es profunda, es muy probable llegar a ritmos cambiantes, no sujetos a una medida fija y regularizada. Estos ritmos surgen del fluir emocional y relacional, donde se rompe la «barra de compás» regular y se accede a una vitalidad donde la ordenación responde a leyes más profundamente enraizadas en la esencia del ritmo como factor vivo, cambiante y transformable por la totalidad de los participantes.

Formas musicales

Existen «formas musicales» que pueden ser utilizadas como estructuras para un trabajo de creación colectiva en el que entran: una base rítmica fija sobre la que se puede improvisar; el movimiento corporal (signos o gestos) con calidades que definen intenciones; un espacio que será adaptable y cambiante por las diferentes situaciones o composiciones plásticas y expresivas.

Daremos dos ejemplos de formas musicales usadas: el canon y el rondó.

El canon es una forma de imitación contrapuntística. Consiste en la repetición exacta del tema por otra voz o voces que le siguen. Puede proponerse como ejercicio: después de haber trabajado sobre las manos desde el punto de vista técnico (independencia de dedos, rotaciones, ondulaciones, etc.) y desde el punto de vista expresivo (diferentes tipos de movimientos a partir del distinto tratamiento de texturas y formas o de las acciones básicas), realizar este sencillo canon entre dos, con movimiento de brazos-manos dando el protagonismo a estas últimas:



A tres voces: al cambio de intensidad o calidad de uno, responde el otro o los otros ya sea por contraste, similitud, etc:



El rondó, que musicalmente es más complicado, podemos reducirlo a un esquema formal sencillo:

A: estribillo, todos al unísono
B: primer solo
A: estribillo
C: segundo solo
A: estribillo

Esta estructura de rondó se puede utilizar con tantos solos como personas formen el grupo de trabajo. Si el estribillo, fijo, tiene cuatro compases, cada solo tiene también cuatro compases, pero es improvisado.

Primeramente puede hacerse sólo de forma rítmica, con la voz, mediante la ayuda de palabras cuyas sílabas coincidan con las figuras rítmicas. Luego se puede pasar a efectuarlo corporalmente, expresado globalmente con todo el cuerpo o con protagonismo de zonas.

Durante el solo, el ejecutante «dice» su frase rítmica dándole una determinada calidad o intención que el coro retomará, creándose un clima determinado que debe permanecer y evolucionar por medio de la improvisación colectiva.

Sirva como ejemplo este rondó de seis compases:

estribillo 2/4

solo A (libre)

estribillo

solo B (libre)

estribillo

solo C (libre)

estribillo

El cuerpo: instrumento musical por excelencia

Todos los grados y matices del «tempo», las duraciones de los movimientos o «agógica» (largo, andante, allegro, acelerando, ralentando), y todos los grados de la intensidad de la fuerza con la gravedad o «dinámica» (piano, forte, crescendo, diminuendo), forman parte de la musicalidad del movimiento y, por consiguiente, de su calidad expresiva.

Las sensaciones corporales producen sensaciones musicales.

El silencio musical. — El silencio musical se manifiesta en el cuerpo como una detención, pero esa detención es energía, intensidad y duración.

El silencio se percibe como contraste con el sonido; la figura estática (actitud) se percibe como contraste con el movimiento. En el silencio se comprende el movimiento gracias al efecto contrastante.

Durante el silencio, el ejecutante pasa del ritmo externo al interno y genera una expectativa.

El ritmo en la educación

La importancia del estudio del ritmo en la formación por el movimiento es reconocida porque corresponde a una función de sincronización perceptivo-motora donde se ponen en juego determinados centros nerviosos superiores, la percepción pertenece a lo cortical, pero lo kinestésico hace partícipe a la parte cerebral afectiva. La integración de ambas produce un grado importante de satisfacción al ejecutante.

Volvemos aquí a Dalcroze: «En efecto, para ejecutar corporalmente un ritmo con precisión, no es suficiente tener asentado intelectualmente ese ritmo y poseer un aparato muscular capaz de asegurar la buena interpretación. Es necesario sobre todo establecer comunicaciones rápidas entre el cerebro que concibe y analiza y el cuerpo que ejecuta. Estas comunicaciones dependen del buen funcionamiento del sistema nervioso...».

Y, en otro momento, Dalcroze se pregunta: «¿No será posible crear reflejos nuevos, emprender una educación de los centros nerviosos, calmar los temperamentos demasiado vivos, regular los antagonismos y armonizar las sinergias musculares, establecer comunicaciones más directas entre los sentidos y el espíritu, entre las sensaciones que advierte la inteligencia y los sentimientos que recrean los medios sensoriales de expresión?».

Uno de los ejemplos más complejos, que ejercita la interacción entre el cuerpo que ejecuta y el cerebro que concibe, es el trabajo individual sobre la poliritmia. La poliritmia debe practicarse mediante la simultaneidad de ritmos diferentes en distintos miembros del cuerpo. En principio esa poliritmia está dada por subdivisiones o multiplicaciones de valores de duración: mientras el brazo izquierdo hace un péndulo en negras, el derecho lo hace en la mitad de tiempo, y los pies dan pasos en cuartos de tiempo. Pero pueden existir otros tipos de poliritmia con ritmos irregulares.

Insistimos que, tanto en el trabajo individual como grupal, cuando existe una buena corriente rítmica, puedan surgir ritmos cambiantes, no sujetos a medidas fijas de compases sino a estructuras enraizadas en una vivencia más profunda del acontecer rítmico.

Extractamos, a continuación, un ejemplo de P. Fraisse:

«En las cadencias, las poesías infantiles, las marchas y las danzas populares, el aspecto repetición es fundamental y las estructuras son simples, isomorfas, con cambios solamente cuantitativos en sus elementos. Por el contrario, en los versos libres, en el canto gregoriano, en las composiciones musicales modernas, las estructuras son muy variadas y el isomorfismo de las repeticiones se desliza en largas series en las que los puntos repetidos quedan más o menos difuminados...».

Relación entre movimiento y sonido

Hemos dicho repetidas veces que el movimiento corporal se desarrolla en el espacio, pero es inseparable del elemento tiempo. Cada movimiento participa de las cualidades de duración, intensidad, tensión o intención (tono), que lo son también del sonido. Quiere decirse que, aunque los movimientos no se realicen con sonido real, éste subyace en ellos; el movimiento es una visualización de lo sonoro.

En el trabajo práctico, atendiendo a estas cualidades, podríamos «ver» y «escuchar» al movimiento y luego «transmitir» o manifestar su sonoridad.

Estudiando las correlaciones:

duración del movimiento — duración del sonido

intensidad del movimiento — intensidad del sonido

calidad del movimiento — calidad del sonido

apreciamos que las relaciones entre duraciones e intensidades son correspondencias muy claras. Pero la correlación calidad del movimiento - tonalidad del sonido es mucho más subjetiva; depende del emisor, de su sentido de la interpretación del movimiento. Es decir, que la modulación de la calidad del movimiento tiene implicaciones afectivas e intelectuales que se traducen en inflexiones sonoras que pueden abarcar desde lo musical a los tonos del lenguaje hablado, integrando elementos como el susurro, el grito, etc.

La búsqueda corporal, partiendo de una base física de dominio muscular, conduce hacia una realidad interior y se proyecta luego al exterior a través del espacio físico y del espacio sonoro, ámbitos que se corresponden como dos caras de la misma moneda. Es dentro del ámbito espacial —espacio físico— donde el cuerpo desarrolla sus energías en el movimiento y en los signos estáticos. El espacio sonoro —espacio temporal— se corresponde intrínsecamente con el espacio físico: cada movimiento o signo creado en el espacio tiene una duración, una vida temporal. Esta relación constante entre movimiento y sonido es indisoluble, aunque pueda manifestarse exteriormente sólo uno de sus componentes.

Esta correlación así planteada es una forma intelectualizada de la correspondencia entre lo sonoro y su visualización, o a la inversa, entre el movimiento visible y su audición. A pesar de esta racionalización y simbolización del movimiento por el sonido y viceversa, existen concomitancias orgánicas y fisiológicas indudables, puesto que un movimiento expresado con un fuerte antagonismo muscular producirá un sonido vocal muy intenso, y otro liviano y suave producirá un sonido dulce; un movimiento corto e impulsivo de golpear, si se hace con un sonido éste será corto y fuerte, de la misma manera que un movimiento largo y sostenido se manifestará por un sonido largo y lleno.

Esta forma simbólica de equivalencia movimiento-sonido tiene, entonces, raíces más profundamente arraigadas en la organicidad del ser. Sin embargo, en esta investigación los códigos no tienen un carácter fijo puesto que la subjetividad y la creatividad personal juegan un papel primordial en los hallazgos obtenidos. Así, persiguiendo determinados efectos expresivos, sería muy posible jugar la contraposición entre sonido y movimiento buscando entre ambos la oposición y el contraste. O también sería posible trabajar sobre códigos preconcebidos, por ejemplo, usando movimientos con diferentes niveles en el espacio correlativos a una gran gama de sonidos de variable intensidad, desde un *piano* a un *forte*. Podríamos abundar en este tipo de ejemplos, pero lo importante es conocer a fondo primeramente las relaciones básicas. Desde allí el campo de trabajo brinda enormes posibilidades.

Existe otra forma de relación del movimiento con el sonido, más visceral, que corresponde a la emisión sonora más primaria y espontánea; provocada ya sea por un esfuerzo muscular violento o por el placer de la vivencia corporal, sin ninguna connotación racional. Aquí se buscan vías de salida de la energía corporal y sonora, encontrando las resonancias físicas y psíquicas en relación con las vivencias inconscientes. El sonido es un elemento de expresión que abarca una inmensa gama de modulaciones emocionales nunca desligadas de las modulaciones tónicas del individuo.

El grito es una forma sonora que implica al cuerpo entero, así como el sonido placentero parte de una vivencia corporal relajada y plena.

El trabajo individual sobre movimiento-sonido, siempre, en nuestro caso, partiendo del movimiento, debe ser largo y progresivo para que la relación no surja forzosamente sino que se vayan encontrando los mecanismos corporales y mentales que la hagan posible como verdad expresiva.

Debe realizarse, además, sobre una base técnica de ortofonía en la que se domine la forma de emisión de la voz y la utilización de los diferentes resonadores corporales, según el tipo de movimiento y esfuerzo realizado, a fin de no dañar en ningún momento el aparato fonador y poder sacar el máximo poder expresivo.

Así como podemos investigar la complejidad del lenguaje corporal, sus matices en la tonicidad, la utilización del espacio, la proyección o la introversión, las intensidades, inflexiones, formas, etc., así podemos encontrar los matices sonoros de intensidad, tonalidad, modulaciones, entonaciones, proyección. El encuentro de la expresión sonora correspondiente a las calidades del movimiento con las que manifestamos los diferentes estados de ánimo, vivencias y emociones, potencia y completa esa expresión.

En la parte técnica se trata de encontrar, también, cómo el movimiento modula al sonido y cómo éste actúa sobre el primero.

El sonido, como el movimiento, se puede dar y recibir; puede proyectarse muy lejos de sí mismo o puede quedar en un ámbito íntimo. A través del sonido puede establecerse una comunicación, un diálogo, una transmisión de climas y estados emocionales profundos y reales.

Como paso siguiente a la experiencia individual, entonces, se trata de captar en el otro lo que experimentamos en nosotros mismos, pero con la diferencia de que el estímulo viene de fuera. Reproducir corporalmente lo que se oye; mover al otro mediante el

sonido que uno mismo produce. Poner en juego todos los canales de la autopercepción y la percepción del otro: los estímulos corporales vienen de dentro o de fuera. En la improvisación colectiva la unidad movimiento-sonido crea acuerdos, tensiones, estados de espíritu, climas de fuertes implicaciones emocionales y afectivas.

Si en esta ejercitación integramos sonidos articulados, investigando sobre el valor sonoro de vocales y consonantes y las sensaciones corporales que éstas suscitan, podemos llegar a vivir y transmitir todo un mundo lleno de sugerencias y asociaciones con el inconsciente. Las resonancias corporales de los sonidos y las reacciones o respuestas que éstos provocan, surgen, cuando el trabajo es profundo, de zonas vitales de nuestra personalidad.

Usando palabras, frases o pequeños textos, se experimentará a nivel de relación orgánica cómo el movimiento modela las frases o las palabras. Estas frases o palabras pueden ser utilizadas con su valor conceptual o despojadas de él, sólo atendiendo a su valor sonoro y rítmico. Así el lenguaje es recreado; las entonaciones o inflexiones producidas por el movimiento transforman el sentido y le confieren una nueva expresividad que refuerza o anula su valor conceptual. No pretendemos con este tipo de trabajo sobre el lenguaje atentar contra la comunicación verbal o desvalorizarla. Todo lo contrario; si hacemos uso de ella es para encontrar también los elementos sonoros y las entonaciones que refuerzan la significación verbal. Puesto que en el lenguaje hablado existen elementos extraverbales muy significantes expresivamente según su modulación, su dinámica, o el valor de los sonidos en sí, es posible variar el contenido de un texto sin cambiar el texto en sí: sólo por las calidades utilizadas.

Como vemos, el campo de experimentación en todos los sentidos es amplísimo y enormemente rico, siendo imposible exponer todos los caminos que aquí se abren: juegos con los tonos habituales del lenguaje hablado, con los ritmos y cadencias de las frases, con las diferentes imágenes que suscitan los sonidos. Trabajo entre dos, tres o en grupo con pasaje de movimiento y sonido, con sus calidades y las emociones que estas calidades descubren y provocan.

En la simbiosis del movimiento y el sonido cada elemento se manifiesta con sus medios llegando a una integración emocional plástica y sonora.

Apéndices



4. APÉNDICES

Etapas en el aprendizaje de la expresión corporal

Hemos hablado ya de la imposibilidad de separar en la práctica los temas básicos que configuran el estudio de la expresión corporal, y que sólo se separan en teoría para efectuar su análisis. Pero en los alumnos esta integración e interrelación de los temas, aunque puede ser consciente, no es vivida, no es sentida en los primeros meses (y, según los casos, años). Al alumno le es más fácil trabajar cada ejercicio desde un sólo punto de vista muy claro, para más adelante poder encararlo desde otro punto.

Con la experiencia acumulada del trabajo constante y regular, cada vez más lo aprendido va conformando un todo único. Así, es muy probable que, después de varios meses de trabajo, en un ejercicio rítmico surjan aquellos elementos de composición en el espacio que estaban aparentemente olvidados, pero que habían sido asimilados.

Aquí nos parece importante destacar que los procesos de estudio de los temas de la Expresión corporal necesitan mucho tiempo de asimilación, ya que no basta la comprensión mental, sino que es necesario un período más o menos largo (según la persona) de aprehensión y *asimilación corporal*.

En el aprendizaje se pasa por tres etapas bastante diferentes: en primer lugar, una etapa racional en la que se toma conciencia del tema, se analiza completamente desde un punto de vista técnico, y se empieza a *sentir* que existe otra dimensión en la manera de percibirse a sí mismo y a los demás. En segundo lugar, el cuerpo acepta lo que la mente y la imaginación le han proporcionado y comienza la asimilación corporal y la vivencia del equilibrio cuerpo-psiquis. Por último, una etapa en la que el cuerpo «piensa». Es otro estado de conciencia donde no predomina la razón, sino la sensibilidad, la imaginación, la creatividad. Mente y cuerpo han asimilado su relación: los conocimientos racionales están dentro y aflorarán por canales expresivos.

A este respecto transcribimos estas ideas desarrolladas por Lapierre en su libro *Simbología del movimiento*:

«Una vez ha desaparecido el lenguaje verbal e incluso el “pensamiento verbal”, la persona entra en otro estado de conciencia; vive y actúa directamente a nivel subcortical, es decir, a un nivel muy próximo del inconsciente y con un mínimo de control cons-

ciente. El actuar no es ya entonces un acto intelectual, racional, sino la expresión directa del “algo” más íntimo, más profundo, que suscitará tal gesto, tal actitud o tal acción en vez de tal otra. Son las tensiones emocionales subyacentes las que se expresan a través del simbolismo de la acción, y precisamente es ahí donde la persona encuentra su autenticidad, su verdad.»

Mecanismos de la acción dual o grupal a través de estímulos corporales, espaciales, temporales

En este apartado sería necesario efectuar una exposición sobre cómo se realiza, en el desarrollo de una clase o de varias, la evolución de los diferentes ejercicios para que pasen de ser experiencias subjetivas, psicofísicas, a manifestaciones exteriorizadas, expresivas y comunicativas con los demás.

En líneas generales, primero hay que llevar la ejercitación individual a sus límites máximos de desarrollo y de creación, para luego intentar la intercomunicación entre dos, que es la unidad de relación más pequeña, la más sencilla y la más espontánea. Si el tipo de ejercicio lo permite, puede ampliarse a una experiencia colectiva de grupo (4 o 5 personas), o de todos los integrantes de la clase.

Como la expresión corporal es eminente trabajo práctico, ya que la teoría que la sustenta se comprende a partir de la práctica, se hace perentorio dar algunos ejemplos de este posible proceso.

Ejercicios de base gestual

- A) Trabajo corporal individual. Preparación: ejercitación para sensibilizar los diferentes segmentos de los brazos. Articular independientemente cada articulación: hombro, codo, muñeca, falanges interdigitales.

Conexión orgánica de una articulación con otra, fluir de la energía.

Importancia de la posición en el espacio de cada segmento y en especial de la mano. Movimientos y posturas.

1. Desarrollo de signos con brazos-manos (búsqueda de un lenguaje propio significativo por sí mismo).

2. Integración del elemento ritmo. Actitud, calidad.

- B) En parejas, de frente entre sí.

Sucesión. Cada uno establece su signo y espera una respuesta.

Búsqueda de tempo conformado entre dos: lentitud, rapidez, reacción. Reflejos, estímulos.

- C) La pareja se relaciona creando un signo entre ambos, sin previo acuerdo. El acuerdo surge de la compenetración. Se integra la relación en el espacio, plástica, la simultaneidad o sucesión en el tiempo, el equilibrio estático o dinámico y la expresividad.

- D) Pareja como unidad en diálogo con otra pareja como unidad. Captación sin previo acuerdo.
- E) Grupo. Sucesiones en cadena, simultaneidad, cambios de «tempo», de ritmo, etc.

Ejercicio de base espacial

- A) Ejercicio corporal individual. Recorridos de energía desde el centro de gravedad al exterior; vuelta al centro corporal. Transiciones, inercia, diferentes impulsos.
- B) En parejas. Desde el centro de gravedad de A, el movimiento se continúa en el espacio y llega al centro de gravedad de B. Energía de movimiento formando un circuito cerrado en el espacio. Este se amplía al máximo agrandándose la distancia, o sea el pasaje, en el espacio.
- C) Entre cuatro o cinco personas, sin orden de sucesión: el movimiento pasa de uno a otro continuando el tipo de impulso, con la idea de recibir y luego dar. Adaptación a la dinámica, la amplitud, la carga emocional del movimiento.

Ejercicio de base rítmica

- A) Trabajo corporal individual sobre ritmo binario: el sonido acentuado mediante contracción de uno o varios músculos, el sonido suave por distensión del o de los mismos músculos. Es decir, el ritmo binario como contracción-distensión. Llegar a suprimir la distensión supliéndola por un silencio, de modo que solamente existe un movimiento que permanece congelado; luego, otro diferente, y así sucesivamente.
- B) En parejas, de modo que el impulso de uno coincida con el silencio del otro.
- C) Realizar esa contraposición en dos grupos, en vez de en parejas.
- D) En cuatro o cinco grupos: cada persona entra en el silencio de la anterior (pero hace tantos silencios como integrantes hay en el grupo).
- E) Los grupos que trabajan independientes uno de otro se van fusionando entre sí de modo que cada sonido (movimiento) resulta manifestado por varias personas.
- F) El gesto principal puede subdividirse en dos o en cuatro; (la negra dividida en corcheas o semicorcheas); realizar silencios libremente, interviniendo cada uno cuando quiera. Encuentro de un lenguaje común, de una expresión.

La progresión de estos ejercicios nos parece fundamental porque el alumno no se esfuerza por conseguir resultados, sino que éstos surgen de una necesidad expresiva cada vez mayor, y también de la necesidad de la comunicación con los otros.

Estos ejercicios han sido expuestos a modo de ejemplos, pero de aquí se deduce que cada clase tendrá que tener su propio desarrollo y sus propios objetivos. De todos modos, es generalizable que, planteados de esta forma, este tipo de ejercicios tienen la peculiaridad de que por un lado dan premisas muy concretas (lo cual ayuda a centrarse en un tema, localizar y obtener los elementos expresivos de que se dispone para la posible improvisación), y, por otro lado, están completamente abiertos a las diferentes aporta-

ciones individuales. Aquí es importante la capacidad de captación y de adaptación de cada uno, para no cortar lo que surge o no desvirtuar o cambiar sin sentido una idea o una determinada situación. Y también, para evitar imponer la propia voluntad desviando la voluntad común.

La interacción entre dos o más personas pone en juego esa creatividad y ese aporte personal de que hablábamos antes: si una persona (A) trabaja con (B), y luego con (C), aunque (A) es la misma persona los resultados serán totalmente distintos en ambos casos, ya que (B) y (C) darán estímulos y respuestas diferentes, y en el peor de los casos uno de ellos puede no estar creativo ni receptivo y en consecuencia no dar estímulos ni responder.

Esta adaptabilidad y flexibilidad mental que se exige al alumno es una cualidad a desarrollar al máximo en el trabajo del actor. No sólo el captar, recibir, responder, sino hacerlo como reacción no preconcebida, sin que pase por el tamiz del raciocinio y de la conceptualización.

Es llegar a la esencia de la comunicación, o por lo menos ponerse en camino de conseguirla, lo que le abrirá las puertas para todo su trabajo posterior a nivel profesional.

Trabajo con objetos

Otro tema que no quisiéramos dejar de tocar es el de trabajo con objetos y materiales, debido a su enorme importancia como auxiliar en el conocimiento de lo corporal, la gran ayuda que supone en el conocimiento del espacio y su aportación en el campo sonoro y rítmico.

El trabajo con objetos tiene un fin fundamental: sensibilizar y estimular la percepción sensorial y kinestésica, lo cual proporciona a la persona un punto de vista diferente con respecto al mundo exterior, basado en vivencias y no en conceptos o conocimientos racionales. Estas vivencias proporcionan elementos asimilables al trabajo corporal y amplían las posibilidades del lenguaje expresivo.

Mediante estímulos de tipo táctil, visual, auditivo, el descubrimiento directo de la texturas, formas, dimensiones, peso, flexibilidad, calidez, sonoridad, a nivel primario, conduce no a *saber* qué atributos posee el objeto, sino a *sentir* esos atributos, a vivirlos y así encontrar una relación con él. Esta relación es mutua: no se trata de manipular el objeto, sino de *apreciar lo que él suscita en nosotros*. En principio serán sensaciones físicas de tacto, de adaptabilidad cuerpo-objeto (una mano se adhiere a él, se desliza por él, un hombro se apoya, un pie se hunde...), de equilibrio, de sostén, de rigidez o maleabilidad, precisión y control o liberación, etc., para dejar paso luego a sensaciones más subjetivas de intimidad, rechazo, indiferencia; es decir, estableciendo una relación afectiva con él. A medida que se desarrolla el ejercicio, se produce una especie de «extrañamiento» del objeto, que apartado de su uso normal va adquiriendo otro significado para la persona, llegando por este camino a un conocimiento no racional de él. Se trata de descubrir la entidad misteriosa y propia del objeto, haciendo caso omiso de las referencias cognoscitivas y funcionales que cotidianamente tenemos de él, por la vía de una

apertura sensible no racional. Esa entidad del objeto se da sobre todo por el tipo de materia de que esté hecho; son sus cualidades la que determinan el tipo de relación que se establece, unidas a la subjetividad del que investiga.

En las siguientes etapas del trabajo con objetos, éstos pueden abrir una serie de posibilidades de movimiento en el espacio y ayudar a descubrirlo y disfrutarlo. También pueden ser transmisores de la relación entre dos o más personas. En el movimiento, el objeto es una prolongación del propio cuerpo, y mediante él nos comunicamos con el cuerpo del otro ya sea en ritmos comunes, desplazamientos en adaptación recíproca, tensiones contrapuestas o abandono sobre él.

El objeto lanzado al espacio es la proyección de la energía de movimiento. El objeto simboliza esa energía y puede ser retomada y continuar su evolución de movimiento. Este «retornar» la energía, continuando la evolución en el espacio de su trayectoria, puede realizarse luego sin el objeto real, y es el gesto en sí el que es recibido, continuado o frenado por el otro. El objeto, en este caso, era un pretexto para percibir la proyección de un impulso hacia el espacio. Sin su presencia se llega a la abstracción del gesto prolongado hacia el espacio o hacia el otro.

Fases en un proceso de trabajo con objetos

Para aclarar y desarrollar lo antedicho, podríamos definir las diferentes fases a seguir en este trabajo. Tenemos que tener en cuenta que podría establecerse perfectamente otro proceso diferente e incluso proponerse otros objetivos finales igualmente válidos.

Primera fase: vivencia del objeto

Relación con el objeto a través del tacto, la vista, el olfato, el oído. Esta relación no está regida en primer plano por la razón sino por la sensación, viviendo las cualidades del objeto: maleabilidad, liviandad o pesantez, textura suave o áspera, elasticidad, dureza, sonoridad, etc.

El material y el objeto en sí determinan el tipo de movimientos apropiados para sentirlo. Es muy diferente la reacción corporal ante un pañuelo, un palo, una pelota, un arco, una bandeja, un cristal, un bolso, un papel... Los propios atributos del objeto determinan la relación corporal que se establece.

La fase de vivencia del objeto lleva a una identificación con sus atributos y a una relación subjetiva con él, que más adelante definirá el tipo de movimiento a efectuar.

Segunda fase: integración del objeto al movimiento

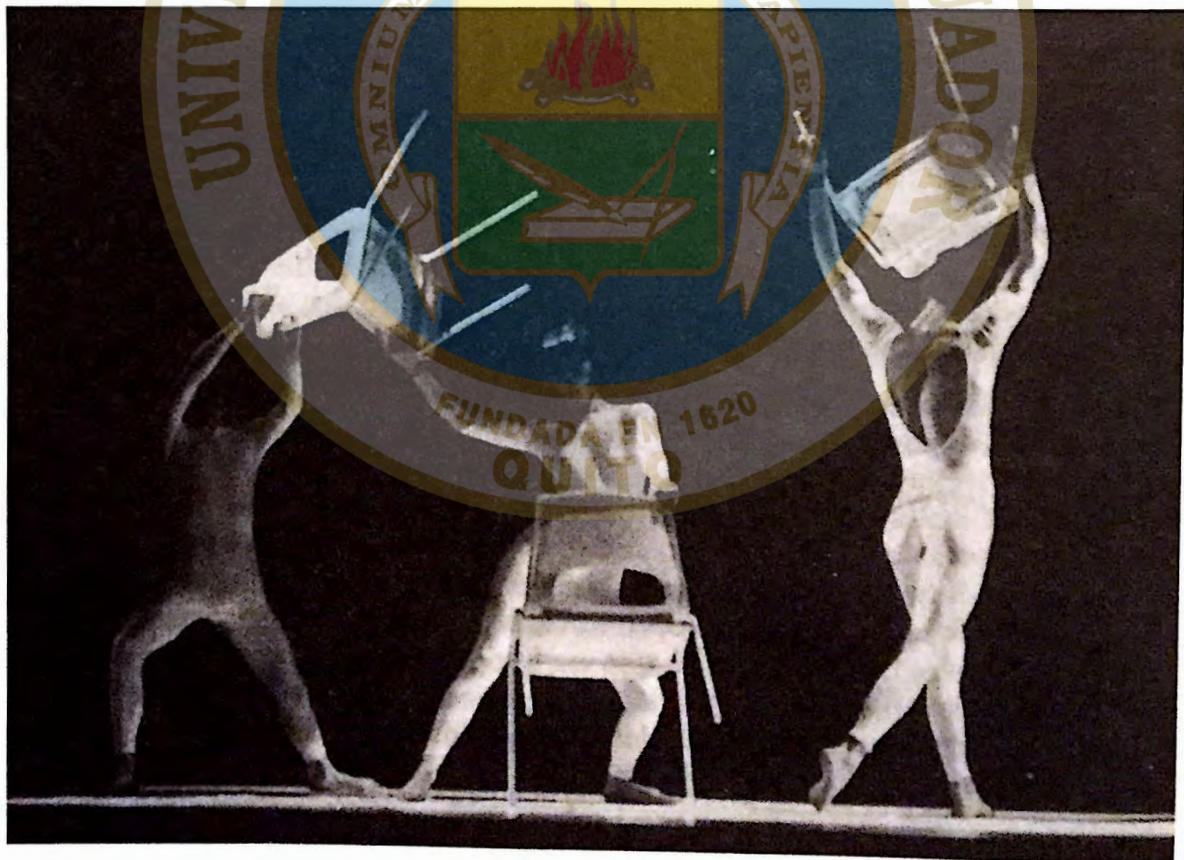
A través de sus atributos el objeto sugiere los movimientos. El cuerpo es el medio de acción sobre el objeto, pero éste determina la calidad del movimiento. Ante un objeto liviano, maleable, flexible y suave, el movimiento corporal integra esas mismas cualidades, o similares. Esto no significa que sea imposible cambiar intencionalmente esas características, investigando en un tratamiento opuesto a lo que el objeto sugiere, pero estamos refiriéndonos a la búsqueda de la organicidad en esta relación.

Hay objetos que por sus características ayudan a construir la imagen espacial, como los palos, las cuerdas, los aros. Los palos, elementos rígidos, pueden estructurar formas en el espacio, contribuir a las nociones prácticas de los ejes, la verticalidad, horizontalidad, diagonalidad. También estos elementos, integrados al cuerpo como parte de él, provocan cambios en el control del centro de gravedad y el equilibrio cuando prolongan las líneas corporales al espacio o cuando son usados como puntos de apoyo estáticos o dinámicos.

Es importante también encontrar la sonoridad del objeto, es decir, su capacidad sonora a través de la percusión en el suelo o sobre otros objetos similares o distintos, y cómo relacionar el movimiento con la producción de esos sonidos.

Las cuerdas, por su flexibilidad y elasticidad, permiten una enorme gama de juegos corporales y espaciales. Los pañuelos, con sus posibilidades de movimiento ondulante en pequeñas o grandes ondas, de sacudir, flotar, caer suavemente, de arrugarse y estirarse, incluyendo la sonoridad posible cuando son movidos de forma especial. Los papeles tienen una extraordinaria capacidad de adoptar diferentes formas y de producir sonidos con muchas calidades.

Podemos también trabajar con objetos de grandes dimensiones (mesas, escaleras, sillas, etc.), no tan manipulables pero que permiten una real investigación sobre las posibilidades de adaptación corporal a otras bases de sustentación, a otra estática, usando esos elementos de un modo creativo que aporte nuevas experiencias de equilibrio y dinámica corporal.





Esta fase podría ser definida como un juego corporal con un objeto exterior que traspasa al cuerpo sus atributos, creando una simbiosis cuerpo-objeto.

Tercera fase: identificación con el objeto

El cuerpo aprende del objeto, que le aporta toda una nueva gama de posibilidades expresivas.

El cuerpo puede prescindir del objeto, a partir de esta identificación con él. Desarrolla todas las cualidades en sí mismo.

Cuarta fase: comunicación. Trabajo dual o grupal con uno o varios objetos

En el trabajo en parejas, cada uno con un objeto; por ejemplo, palos.

Se debe perseguir un determinado objetivo para desarrollar una investigación, ya sea de tipo espacial, ya sonora, o de calidades de movimiento. Partiendo siempre de lo que se investigó en el plano individual, es posible encontrar un lenguaje común en el plano de la comunicación con otro.

Por ejemplo: jugar con la horizontalidad y la verticalidad creando unos motivos comunes, unas vivencias plásticas y abstractas que pueden desarrollarse anecdóticamente o no. Otro ejemplo: el palo, un elemento de contacto entre dos, como apoyo o encontrando el equilibrio en la tensión, como elemento agresivo o de unión, pasa a ser un objeto cargado afectivamente: tan pronto es un arma como un regalo.

En el trabajo con objetos iguales o similares es posible estructurar todo tipo de relaciones: búsqueda de sensaciones similares a través de las «enseñanzas» del objeto, consignas espaciales, situaciones abstractas o concretas.

También puede haber conexión entre personas que trabajen con objetos de diferentes

características, justamente sacando partido de ellas, buscando los puntos de contacto o de contraposición.

Ya sea con objetos iguales o distintos, éstos pueden tomar acepciones subjetivas condicionantes de la acción: ser elementos de agresión, separación, de unión, de intercambio, de transformación. La relación con el otro a través de un objeto o la relación de grupo puede establecerse, pues, por muchas vías: pasaje de movimiento, identificación de dos o más con el objeto que es manejado por uno y otros, apoyos estáticos o dinámicos con el objeto, diálogos por intermedio, relación por la sonoridad mediante ritmos fijos o surgidos de los pulsos del movimiento y su evolución, percusión de objetos, creación de ambientes por su diferente utilización o valor subjetivo, etc.

Trabajo con «materiales»

Dentro del mismo campo de trabajo con objetos, se trata de atender al *material* en sí de que está hecho el objeto.

Partiendo de la vivencia del material, es decir, captando sus cualidades a través de los sentidos, como se establece en la primera fase del trabajo con objetos, ir identificándose con ese material que puede ser el tul, la sogá, la cinta elástica, la goma, el hierro, el mármol, la plastilina, etc.

Es un modo sencillo y directo de entrar en el tema de las calidades del movimiento sin racionalizar a priori sus posibilidades.

Así, cada material nos dará una actitud postural, un tono muscular, un tipo de movimientos; en definitiva, una personalidad clara y directa.

Las transformaciones de un material en otro, así como el trabajo entre dos o más materiales distintos, dan tema para múltiples experiencias de desarrollo dramático o plástico imprevisible y con sutiles proyecciones.

Nota final

Tenemos conciencia de que todos los temas tratados pueden ser objeto de una mayor profundización y ampliación. Teniendo en cuenta que la expresión corporal es una materia eminentemente práctica, y que es en la acción y en la ejercitación donde se puede valorar y medir sus posibilidades y su proyección, la limitación de este libro es, por tanto, muy clara. Pero esperamos que las bases teórico-prácticas del método hayan quedado expuestas, y claras también las razones por las que el actor, con un bagaje de elementos capaces de hacerle llegar a una auténtica comunicación, debe saber manejar a fondo el instrumento expresivo del que dispone, que es su propio cuerpo.

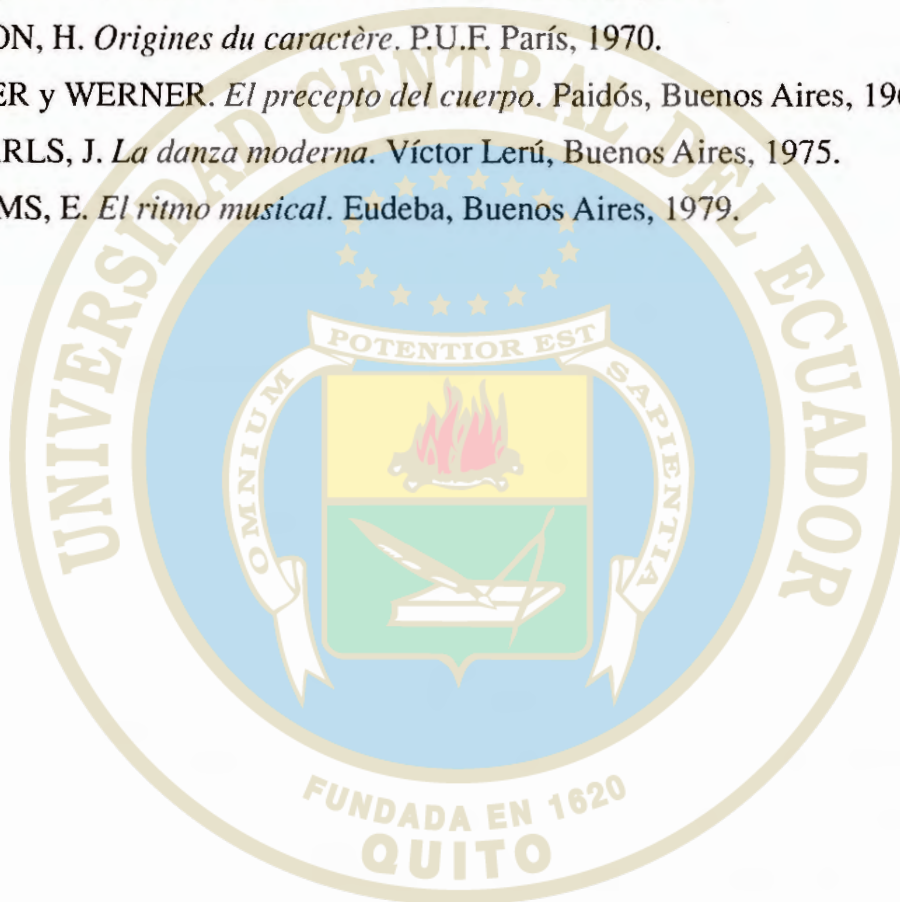
Bibliografía



BIBLIOGRAFÍA

- ALEXANDER, G. *La eutonía*. Paidós, Buenos Aires, 1978.
- ARTAUD, A. *El teatro y su doble*. Edhasa, Barcelona, 1978.
- BERNARD, M. *El cuerpo*. Paidós, Buenos Aires, 1980.
- BUCHER. *Trastornos psicomotores en el niño; práctica de la reeducación psicomotriz*. Toray.
- DALCROZE, J. *El ritmo, la música y la educación*. Lausana. Jobín, 1920.
- DEFONTAINE, J. *Manual de reeducación psicomotriz*. Médica y Técnica, Barcelona, 1978.
- DIGELMANN, D. *La eutonía de G. Alexander*. Paidós, Buenos Aires, 1976.
- FELDENKRAIS, M. *La conscience du corps*. Editions R. Laffont, París, 1971.
- Autoconciencia por el movimiento, ejercicios para el desarrollo*. Paidós, Buenos Aires, 1980.
- FRAISSE, P. *Psicología del ritmo*. Morata, Madrid, 1976.
- GEISSMANN y DURAND. *Les méthodes de relaxation*. Ch. Dessart, Bruselas, 1968.
- GROTOWSKY, J. *Hacia un teatro pobre*. Ed. Siglo XXI, 1976.
- HUMPHREY, D. *El arte de crear danzas*. Eudeba, 1959.
- LABAN, R. *Danza educativa moderna*. Paidós, Buenos Aires, 1978.
- LAGRANGE. *Educación psicomotriz*. Fontanella, Barcelona.
- LAMAIÉ. *La relajación*. Studiums, Buenos Aires.
- LAPIERRE-AUCOUTOURIER. *Los contrastes*. Científico-Médica, Barcelona, 1977.
- Los matices*. Científico-Médica, Barcelona.
- Asociaciones de contrastes, estructuras y ritmos*. Científico-Médica, Barcelona.
- Simbología del movimiento*. Científico-Médica, Barcelona.

- El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia*. Científico-Médica, Barcelona, 1980.
- LE BOULCH. *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Paidós, Buenos Aires, 1978.
- PICK y VAYER. *Educación psicomotriz y retraso mental*. Científico-Médica, Barcelona.
- SCHILDER, P. *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. Paidós, Buenos Aires, 1977.
- SCHINCA, M. *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. Escuela Española, Madrid, 1980.
- STOCKOE, P. *La expresión corporal*. Paidós, Buenos Aires, 1979.
- VAYER, P. *El diálogo corporal*. Científico-Médica, Barcelona, 1972.
- El niño frente al mundo*. Científico-Médica, Barcelona, 1973.
- WALLON, H. *Origines du caractère*. P.U.F. París, 1970.
- WAPNER y WERNER. *El precepto del cuerpo*. Paidós, Buenos Aires, 1969.
- WINEARLS, J. *La danza moderna*. Víctor Lerú, Buenos Aires, 1975.
- WILLEMS, E. *El ritmo musical*. Eudeba, Buenos Aires, 1979.



Índice

Prefacio	7
Prefacio a la 2.^a edición	9
Introducción	11
Expresión corporal	11
Técnica y expresión	12
Lenguaje gestual cotidiano y expresión corporal	14
Objetivos que persigue el estudio sistemático de la expresión corporal	15
 BLOQUE 1. TOMA DE CONCIENCIA DEL CUERPO	
<i>Bases físicas</i>	19
Relajación y distensión controlada	20
Esquema corporal	23
Respiración	30
Algunos ejercicios prácticos, planteados como ejemplos ilustrativos de los temas tratados	31
Movimiento como acto significativo	44
<i>Bases expresivas</i>	46
a) Antagonismo cuerpo-espacio	48
b) Tono y actitud psíquica en las posturas	49
c) Relación entre grados de tensión muscular y actitudes psíquicas en el gesto y el movimiento	51
<i>Calidades de movimiento</i>	52
Las ocho acciones básicas del esfuerzo	56
 BLOQUE 2. TOMA DE CONCIENCIA DEL ESPACIO	
Kinesfera.	64
Espacio intercoporal	66
Espacio total	67
Ritmo espacial. La tridimensionalidad	69
	103

BLOQUE 3. TOMA DE CONCIENCIA DEL TIEMPO

Ritmo fisiológico y anímico	73
El concepto de «tempo»	73
Ritmo	75
Rítmica corporal	78
Formas musicales	82
El cuerpo: instrumento musical por excelencia	84
Relación entre movimiento y sonido	85

APÉNDICES

Etapas en el aprendizaje de la expresión corporal	91
Trabajo con objetos	94
Nota final	98

BIBLIOGRAFÍA	101
--------------------	-----



El método de expresión corporal que se expone en este libro parte de una base técnica de trabajo corporal de la escuela alemana. Sus bases de trabajo constituyeron mi formación, y son las mismas sobre las que he desarrollado y ampliado el método en el correr de más de veinte años de experiencia pedagógica e investigadora.

La evolución requerida por el contexto cultural y humano en el que durante estos años se ha desarrollado mi trabajo, concretamente España, ha favorecido y ayudado a ampliar el alcance y la proyección del método. Uno de los objetivos ha sido ahondar más en la esencia misma de la expresión y de la comunicación, así como elaborar y crear nuevos caminos para que el alumno no sólo disponga de los conocimientos necesarios para el control y manejo corporal, sino también para que pueda desarrollar creativamente su imaginación, su propio lenguaje, su capacidad de relación y captación de estímulos, ya sean auditivos, rítmicos, visuales, de composición o relaciones espaciales, así como la recepción y transmisión de estados emocionales y climas colectivos.



ISBN 84-331-0422-5



9 788433 104229