



UNIVERSIDAD DE CHILE
Facultad de Artes
Departamento de Teatro

Yoga una disciplina de ayuda para el entrenamiento personal del actor

Tesis para optar al título de actriz

ALUMNO: SANDRA PAZ ARANEDA CONTRERAS
PROFESOR GUÍA: CESAR FARAH

Santiago, Chile
2010

A MIS PADRES y HERMANOS

AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a mis padres, y sobre todo a mi madre por haberme incentivado a estudiar el instructorado de *yoga*.

A René Espinoza por enseñarme las sendas del *yoga*

A Cesar Farah por haberse embarcado en este viaje como profesor guía

A Paz Olivares y Tania Faúndez por ayudarme a corregir mis innumerables faltas de ortografía y redacción

A Andrés Pérez por tener la paciencia de ayudarme a diagramar la tesis

A los profesores Camila Osorio Y Manu Martin por su buena disposición en compartir su experiencia en el plano de la pedagogía corporal

A todos los actores que con muy buena voluntad respondieron mi entrevista

A mis compañías de teatro “Los Contadores Auditores” y “Atrapalabra” por dejarme guiar algunos entrenamientos, y por enseñarme a ser cada día mejor artista

A mis alumnos de *yoga* por confiar en mí, y por demostrarme que cada día hay algo que aprender

A los Profesores Pablo Cabrera, Héctor Ponce, Aliocha de la Sotta, Francisco Rivera, Jeny Pino, y todos los que me entregaron su enseñanza.

A todas las personas, amigos, parientes, compañeros, que marcaron algún momento de mi vida, agradezco incluso de los que aprendí tras tristezas, porque sin esos momentos no sabría valorar los buenos. Agradezco a los que me ayudaron hacer ver mis defectos y virtudes. Doy profundamente gracias a todos aquellos que se dieron el tiempo de compartir, conversar, analizar, porque si ellos, quizás no lograría comprender quien soy hasta este momento.

TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	ii
TABLA DE CONTENIDO.....	iii
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y GRÁFICOS.....	v
RESUMEN.....	vi
INTRODUCCIÓN	1
Objetivo General.....	2
Objetivos Específicos.....	2
CAPÍTULO I:	3
MARCO TEÓRICO.....	3
1.1 Definición de origen del <i>Yoga</i>	3
1.2 Los Ochos Pasos de Patanjali.....	5
1.3 Hatha <i>Yoga</i> y su Técnica.....	7
CAPÍTULO II:	10
YOGA Y SUS NEXOS CON EL ENTRENAMIENTO ACTORAL	10
2.1 Entrenamiento Actoral.....	10
2.2 La búsqueda de la concentración.....	13
2.3 Concentración, según <i>yoga</i>	16
2.4 Concentración según teóricos teatrales	18
2.5 Breve reseña de los postulados de Jerzy Grotowski.....	21
2.6 Elementos del <i>yoga</i> utilizados en el entrenamiento actoral de Grotowski.....	25
2.7 Breve reseña de los postulados de Eugenio Barba	29
2.8 Eugenio Barba; Danza de las oposiciones y los principios del <i>yoga</i>	33
CAPÍTULO III:.....	37
ESTRATEGIA DE RECOGIDA Y ANÁLISIS DE INFORMACIÓN	37
3.1 Objetivo de la entrevista.....	37
3.2 Entrevista escrita	38
3.2.1 Formato de la entrevista escrita.....	38
3.2.2 Recolección de datos de las entrevistas escritas	39

3.2.3	Respuestas de las entrevistas escritas expresadas en gráficos	40
3.2.4	Reflexiones generales.....	43
CAPÍTULO IV:.....		45
PRÁCTICA DE <i>YOGA</i>		45
4.1	Fundamentos de una práctica	45
4.2	<i>Asanas</i> y sus beneficios fisiológicos	48
4.3	Ejercicio de <i>Pranayama</i>	56
4.4	Meditación.....	58
4.5	Guía práctica de <i>asanas</i> recomendada para actores que ya practican <i>yoga</i>	60
4.5.1	<i>Prannayama: Nadi Shodana</i> (respiración alternada equilibrante).....	62
4.5.2	Meditación pre-función	63
CONCLUSIONES		65
BIBLIOGRAFÍA		69
ANEXO:.....		71
ENTREVISTAS.....		71
Entrevista N°1	71
Entrevista N°2	74
Entrevista N°3	76
Entrevista N°4	78
Entrevista N°5	81
Entrevista N°6	83
Entrevista N°7	85
Entrevista N°8	87
Entrevista N°9	90
Entrevista N°10	92

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y GRÁFICOS

Fig. 1	Gráfico de respuesta a pregunta N°6	40
Fig. 2	Gráfico de respuesta a pregunta N°7	41
Fig. 3	Gráfico de respuesta a pregunta N°8	42
Fig. 4	Secuencia de posturas “Saludo al Sol” (Surya namaskar)	48
Fig. 5	Postura Uttanasana	49
Fig. 6	Postura Pachimottanasana	50
Fig. 7	Postura Urdhva_Danurassana.....	51
Fig. 8	Postura Chatuspadasana	52
Fig.8	Postura Salamba Sarvangasana	53
Fig. 9	Postura Halasa	54
Fig. 10	Postura_Shirshasana	55
Fig. 11	Postura_Uttanasana.....	60
Fig. 12	Secuencia de Posturas Saludos al Sol simplificado.....	60
Fig. 13	Posturas que se agregan a la secuencia del saludo al Sol	61
Fig. 14	Posturas de piso.....	61
Fig. 15	Posturas recostadas llevando peso sobre hombros.....	62
Fig. 16	Savasana: Postura de relajación.....	62
Fig. 17	Postura Sukhasana	63

RESUMEN

Hoy por hoy muchos alumnos de la carrera de Licenciatura en artes con mención en actuación Teatral de la Universidad de Chile, han establecido críticas, sobre todo en sus últimos años de estudios, respecto a la línea de movimiento o bien de expresión corporal que se les enseña. Si bien esta investigación no intenta resolver dicha problemática, sí pretende entregar un posible entrenamiento que vaya en ayuda a los actores en formación, buscando en la herramienta del *yoga* un método y una disciplina que los ayude afrontar de mejor manera su quehacer artístico.

Para ello, se analizarán los pro y contras que pueda tener el *yoga* para la formación del actor, confrontando dicho entrenamiento con los propuestas de dos directores teatrales y teóricos que han marcado un hito dentro del trabajo actoral: Jerzy Grotowski y Eugenio Barba.

INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación pretende contribuir a la formación de actor, aportando la herramienta de *yoga* como una práctica factible y útil para que ayude a su preparación actoral. A través de esta disciplina se pretende rescatar los beneficios concretos que puede entregar al actor tanto en el plano físico como mental.

La integración de este método, podría generar una mejora en el actor, canalizando eficaz y correctamente su energía, la cual muchas veces se dispersa al enfrentar sus procesos creativos, o antes de cada actuación, generando muchas veces frustración en su quehacer artístico.

Durante los primeros años de estudios de la carrera; Licenciatura en artes con mención en actuación teatral en la Universidad de Chile, se les enseña a los alumnos una variedad de disciplinas físicas que ayudan a la preparación corporal del actor, como Kalari, Danza Butoh, Acrobacia, Bailes de Salón etc. Esto puede resultar constructivo para generar una visión amplia del estudiante respecto a qué disciplina genera un mejor efecto en su cuerpo, para que de este modo, opte a la que le resulte mejor para enfrentar su control corporal en escena. Pero contrariamente, es posible que provoque una cierta confusión al momento de ejercer su profesión, pues muchas veces no se tiene una estructura clara de cómo elaborar un entrenamiento personal, o bien en conjunto con su compañía. Por lo tanto, quizás sea necesario tener un seguimiento de alguna disciplina física, que se realice de manera constante.

Tras haber estudiado la disciplina del *yoga*, y conocer la estructura de su ejecución de manera más prolija, pude comprobar una mejoría en los niveles de concentración. También ha ayudado a tener un cuerpo más alerta en escena. Junto con esto, resulta más fácil salir y entrar en otro tipo de ejercicios corporales como pueden ser los realizados en el área de voz, o bien de diálogo con el compañero.

Por esta razón, esta investigación pretende corroborar los beneficios del *yoga* en el entrenamiento actoral, para ello se reafirmará en conceptos que destacó Grotowski acerca de esta disciplina, y los postulados de Eugenio Barba. Muchas

asanas de *yoga*, cumplen con los principios planteados por ambos autores, por lo tanto se vincularan ambas propuestas, de forma tal, de buscar un nexo con el *yoga*.

Para concluir, esta investigación se realizará una entrevista a 10 actores que practiquen dicha disciplina, de esta forma se analizará la información entregada a través de sus opiniones para acercarnos de este modo a las reflexiones finales, la cual sería responder los aportes concretos que entrega la herramienta del *yoga* en la preparación actoral. Por último, se elaborara una guía práctica que sirva de sugerencia para aquellos actores que se están iniciando en la búsqueda de esta disciplina.

Objetivo General

- Reconocer los beneficios del *yoga* en la preparación física del actor.

Objetivos Específicos

- Contribuir a la formación del actor, aportando el método del *Yoga*, como una herramienta útil para su preparación actoral.
- Ayudar a la estructuración de un entrenamiento actoral.
- Mejorar los niveles de concentración en escena del actor bajo la disciplina del *Yoga*, siendo esta una herramienta que canalice eficaz y correctamente su energía.
- Proponer un entrenamiento que no sólo sea una práctica física, sino que también sea un perfeccionamiento integral del ser humano.

CAPÍTULO I:

MARCO TEÓRICO

1.1 Definición de origen del *Yoga*

Yoga es uno de los seis Darshanas, es decir está dentro de los seis sistemas filosóficos, que forman parte de las doctrinas tradicionales de India. Quien recogió, ordeno y sistematizó la práctica de *Yoga*, fue Patanjali, a través de su obra “*Yoga Sutras*” la cual está compuesta por 185 aforismos, subdivididos en 4 capítulos. Es aquí donde se entrega la siguiente definición de esta disciplina, relacionándolo más en el área de la actividad mental: “*Yoga* es la capacidad de dirigir la mente hacia un objeto exclusivamente y mantener esa dirección sin ninguna distracción”¹.

El origen del *yoga*, lo podemos encontrar en el continente asiático y se remonta hace miles de años, aunque no se sabe con exactitud la fecha de su surgimiento, algunos historiadores consideran que tiene una antigüedad de más de cinco mil años, es decir que sería anterior a los *Veda* (Libros más antiguos de la humanidad). Por otro lado, otros los enmarcan dentro del periodo de los “*Veda*”².

Algunos apuntan que los primeros preceptos del *yoga* aparecieron en la civilización del Valle del Indo (actual Pakistán), la cual se consolidó hacia el milenio tercero y segundo A.C. en donde sus principales ciudades fueron *Mohenjo Daro* y *Harappa*. En esa área se realizaron excavaciones y se descubrieron figuras con posturas yóguicas y de meditación. Luego, dicha civilización fue invadida alrededor de los años 1500 A.C por el pueblo guerrero de los Arios, quienes desarrollaron la cultura védica. Es en los textos clásicos de los Vedas donde aparece por primera vez el concepto de *Yoga*, y aunque no revelan sus prácticas, sí se nombran ciertos principios que hoy conforman esta disciplina como; “*Vayu*” el cual se relaciona con el Prana que es energía vital y la vinculación que esta tiene con la respiración, también hacen referencia a los centros energéticos como los Chakras.

¹ Desikachar. T.K.V. *Yoga Sutras de Patangali*. Edit. EDAF, S.A. Madrid. 1994. Pág. 20.

² Se denomina Vedas a los 4 textos sánscritos, que son la base del hinduismo.

Después, en los Upanishads (escrituras en sánscrito) la cual contiene la esencia de la cultura de los Vedas, da el soporte a la filosofía Vedanta, en donde el *yoga* adquiere una forma sólida y definida.

La palabra *Yoga* deriva de la raíz sánscrita YUG, la cual significa unión. Esta se puede entender de dos formas:

1.- “La unión con uno mismo, la integración armónica de todos los estratos del ser humano.

2.- La unión del individuo con el cosmos, la experiencia de integración del individuo con todo el universo circundante, en la que prevalece el sentimiento de ser una misma cosa con el todo”.³

Por lo tanto, para nuestra mejor comprensión podríamos decir que *Yoga* es, la unión del alma individual (*jiva*) con el espíritu universal (*Atman*). Logrando a si mismo que nuestro cuerpo se conecte con la mente y la mente con el alma.

Dentro de las muchas acepciones que se pueden encontrar de la palabra *yoga*, en los textos clásicos de la filosofía hinduista como el *Bhagavad Gita*⁴ o en los *Yoga Sutras* de Patanjali, podemos deducir un sentido general, el cual se refiere a un conjunto de técnicas o bien de una disciplina que apuntan a la integración total del ser humano, logrando un perfeccionamiento en él, ya sea tanto a nivel físico, mental y espiritual.

“El yoga es el equilibrio de la mente”

Es el “método de conocimiento intuitivo”

Es “la habilidad en la acción”

Es la “disciplina de la devoción”

Es la “desconexión con el dolor”⁵

³ Hernández, D. *Claves del Yoga, teoría y práctica*. Edit., La Liebre de Marzo, S.L. Barcelona. 2003. Pág. 20.

⁴ Es una de las escrituras más antiguas y sagradas de la india. Se escribió alrededor del siglo VI ac, y aborda la filosofía de esta disciplina y los dieciocho *yogas* diferentes.

⁵ Gardini, W. *Teoría y práctica del yoga en el Bhagavad Gita*. Edit. Kier, S.A. 1992.

Yoga es uno solo, aunque dentro de éste hay diferentes modalidades, pero todas se encauzan a un mismo objetivo, la realización personal. Las diversas formas con la que una persona puede acercarse al *yoga* se podrían resumir en seis.

Muchas veces estas pueden ser contradictorias o bien pueden entremezclarse, pues no olvidemos que apuntan hacia un mismo lugar “El *Yoga Integral*”.

Estas seis sendas son:

- 1 Karma- *Yoga* (*Yoga* de la acción desinteresada)
- 2 Bhakti *Yoga* (*Yoga* de la devoción)
- 3 Gñana *Yoga* (*Yoga* del conocimiento)
- 4 Raja *Yoga* (*Yoga* Mental, el sendero de la introspección)
- 5 Hatha *Yoga* (*Yoga* del equilibrio energético)
- 6 Mantra *Yoga* (*Yoga* del sonido sagrado)

1.2 Los Ochos Pasos de Patanjali

Patanjali en su segundo capítulo de los “*Yoga Sutras*”, el cual fue escrito entre los años 400 y 200 a.c. nos enumera ocho etapas o estadios por la cual las personas que se dediquen a esta disciplina deben practicar para que de esta manera puedan alcanzar los beneficios del *yoga*.

Estos ocho preceptos que constituyen lo que se denomina *Ashtanga Yoga* son:

1. Yama; Son reglas de comportamiento a la cuales se deben someter todo aquel que quiera acercarse al *Yoga*. Estos 6 mandamientos a la moral son:

- Ahimsa: No violencia, tanto con uno mismo como hacia otros seres.
- Satya: No Mentir. Lograr la veracidad haciendo coincidir la palabra y el pensamiento con los actos.
- Asteya: No Robar
- Brahmacharia: Celibato y estudio de los Vedas.

- Aparigraha: No apego, tanto a cosas materiales como a sentimientos nocivos.
2. Niyama: Preceptos para aplicar en la conducta cotidiana del practicante.
 - Sáucha: limpieza física y mental
 - Samtosha: Completa satisfacción
 - Tapas: Disciplina
 - Swadhyaya: Recitar los Vedas para si mismo
 - Iswara pranidhana: Ofrecerse a Dios
 3. Asana: Posturas o actitudes corporales que ayudan a conservar el bienestar físico. Favorecen a mantener el equilibrio tanto corporal como mental, se trabaja la resistencia física, fortaleciendo de esta manera la musculatura, estableciendo una buena forma de educar nuestro cuerpo y prepararlo hacia el paso de la meditación.
 4. *Pranayama*: Expansión de la energía vital a través del control respiratorio.
 5. Pratyahara: Es el estado de interiorización a la cual se debe volcar el practicante después de su práctica de *Asanas* y de ejercicios respiratorios. Aquí debe eliminar toda perturbación externa que altere su concentración, para de esta manera dirigir su mente hacia el estado de meditación.
 6. Dharana: Es una etapa donde se domina la mente, fijando nuestra atención hacia un objeto o punto fijo. De esta manera controlamos nuestros pensamientos emociones y deseos que perturban el camino hacia la concentración.
 7. Dhyanam: Meditación, la cual se logra una vez que nuestra atención se ha fijado en un objeto logrando de esta manera que las actividades mentales formen una corriente ininterrumpida en relación con nuestro objeto de estudio o de análisis.
 8. Samadhi: Iluminación Final, esta se logra cuando la práctica sistemática de *Yoga*, permite alcanzar altos grados de concentración de forma continua, logrando de esta manera obtener estados de conciencia superior, conduciendo al objetivo final del *yoga*, es cual es, la realización personal.

Los cinco primeros pasos se conocen como *yoga* externo (*bahiranga yoga*) y los tres últimos como *yoga* interno o *samyama* (*Antaranga yoga*) Estos ocho pasos, no es necesario llevarlos a cabo en el orden que aquí se entregan. Es más, la práctica en occidente se ha visto modificada, realizando solo 3 de sus pasos, al igual como lo hará esta investigación, que solamente abarcara el trabajo de *Asanas* y *pranayamas* para abordar después el tema de la concentración a través de la meditación.

El trabajo al que invita el *yoga*, implica no solo esfuerzos físicos, si no que cambios de conductas que nos ayuden a vivir en plenitud, para de esta forma irradiar bienestar a quienes nos rodean, una vez que estamos contentos interiormente y somos capaces de vivir sin resentimientos y practicando el desapego, ya sea material como emocional, ya estamos experimentando *Yoga*. Ahora bien, también hay que contextualizar la práctica de acuerdo a las necesidades culturales de las personas y sin duda que occidente tiene tradiciones muy distintas a la de oriente. Es por esto que las prácticas de *yoga* han cambiado desde su remota existencia. El trabajar solo tres de sus ocho pasos, no implica que la práctica esté incompleta, pues al tomar los tres aspectos ya nombrados, con disciplina y constancia, hará que con el tiempo se vayan incorporando los demás aspectos como consecuencia natural.

1.3 Hatha Yoga y su Técnica

El *Hatha Yoga* es el más practicado en occidente y su técnica fue difundida y sistematizada por el maestro hindú, Sri Krishnamacharya (1888- 1989). Quien adulto, obtuvo el equivalente a un doctorado en sánscrito, filosofía de la india, ayurveda y religión védica. En 1919 viajó al Tíbet, en donde estudió durante siete años, junto a Rama Mohana Brahmachari, el uso de *asanas* y *pranayama* para sanar a personas con problemas de salud; junto a este maestro también aprendió vinyasas (fluidas secuencias de movimientos y saltos mediante la práctica del *Yoga*). En 1930 se convirtió en el maestro personal del Maharajá de Mysore, quien en 1934 le solicitó que presidiera su *yogashala* (academia de *Yoga*). Como pedagogo fue un adelantado al afirmar que las *asanas* debían ser adaptadas a cada estudiante en particular más allá de los programas de estudios, incorporó el uso de distintos

elementos (sillas, herramientas, barras) para que los practicantes pudieran mejorar sus posturas.⁶

A grandes rasgos el significado de Hatha Yoga es: el equilibrio de las polaridades energéticas. La palabra sánscrita HATHA proviene de las raíces “Ha” la cual significa energía solar y representa la fuerza masculina, que se relaciona con la características de ser activo, fuerte, estable y la energía caliente del sol. Estas características se asocian al nadi (canal energético) “Pingala” que recorre en lado derecho frontal y superior del cuerpo, en neurología hindú se vincula este nadi a las capacidades lógicas del cerebro. “Tha” corresponde a la energía Lunar, y simboliza el lado femenino, y se asocia a los conceptos como; receptivo, suave, flexible, interno, mental y frío. Se asocia al Nadi Ida, que recorre el lado izquierdo posterior e inferior del cuerpo, y se asocia a las capacidades creativas.

Por lo tanto la unión consiente de estas polaridades; sol y luna, la cuales representan simbólicamente la fuerza vital y la fuerza mental, al equilibrarse cumplen el objetivo final del Hatha Yoga, que es el despertar de Kundalini, definida a grandes rasgos como la energía espiritual, la cual lleva al estado de Superconciencia, o bien al despertar de la conciencia dormida del hombre.

Por lo tanto Hatha Yoga es “la unión de prana y apana, o la del propio rajas (principio femenino) y el propio retas (Principio masculino) o la del sol y la luna, en síntesis, la fusión de todos los pares opuestos se denomina *yoga*”⁷.

Su objetivo final es lograr la sanidad tanto del cuerpo físico como también mental, para así alcanzar la máxima purificación en el plano espiritual.

En el Hatha Yoga Pradipika, el cual es uno de los manuales más importantes sobre las prácticas yoguicas, sistematiza las técnicas de Hatha Yoga básicamente en los siguientes pasos:

Asanas: Deriva de la palabra sánscrita “AS” la cual significa sentarse. Se puede aplicar al plano físico, en donde apunta a ser una postura, y en el plano metafísico se interpreta como; establecerse en el estado original.

⁶ Fundación Indra Devi. [En Línea] <http://www.fundacion-indra-devi.org/massobreyoga/maestros/srikrisnamacharya.htm>. [Fecha de consulta: el 16 de mayo del 2010]

⁷ Sauto. Alicia. Una luz para el Hatha Yoga. Edit. Lonavla Yoga institute. Buenos Aires, Argentina. 2004. P.16.

Las características de como ejecutar las *asanas*, lo establece Patanjali en los *Yoga Sutras* en donde entrega dos características principales, las cuales derivan de la palabra sánscrita “*Sthirasukhamasanam*, *Sthira* es estable y *Sukha* es cómodo.

Se dice que son 84 posturas, pero en ningún texto se describen en su totalidad. En el *Hatha Yoga Pradipika* se describen 15, y en el *Geranda Samhita* 32, en el *Siva Samhita* 4 y en *Goraksa Sataka* 2. Aunque en los manuales actuales se pueden encontrar alrededor de mil posturas.

Pranayamas: Son ejercicios respiratorios que se practican para controlar el proceso pránico (energía vital). Respiración y mente tienen directa relación, pues las fluctuaciones de una afectan en la otra. Los procesos respiratorios están conectados directamente con el cerebro, con el hipotálamo, y el centro que controla las emociones.

Estas prácticas fomentan la retención de la respiración para aumentar la pausa entre los impulsos nerviosos y las respuestas del cerebro, logrando de esta manera, que la mente se aquiete.

Nadanusandhana: Es el proceso de escuchar el sonido interno. Después de la práctica de purificación del cuerpo viene la etapa meditativa, en donde se busca el estado de integración total. Logrando de esta manera llegar a *samadhi* o bien la obtención del estado de *Raja Yoga*. Esto es el resultado final de todas las prácticas y ejercicios espirituales, que llevan al estado de equilibrio, en donde *Atman* que es la realidad suprema y *manas* que es la mente individual, logran fusionarse, logrando de esta manera *samadhi*, el estado de unión final.

Actualmente podemos encontrar en el *Hatha Yoga* (mas conocido en occidente como el *yoga* físico) diferentes estilos, como *Iyengar*, *Ashtanga*, *Dinamic Yoga*, y *hatha yoga* como tal. En donde todos se estructuran bajo estas tres etapas nombradas anteriormente.

CAPÍTULO II:

YOGA Y SUS NEXOS CON EL ENTRENAMIENTO ACTORAL

2.1 Entrenamiento Actoral

El entrenamiento del actor, surge a grandes rasgos por una necesidad de desarrollar sus medios vocales y gestuales. “Sensibilizar a los individuos acerca de sus posibilidades motrices y emotivas, su esquema corporal y su capacidad para proyectar este esquema en su trabajo interpretativo. Recurre a algunas técnicas de mimo, al juego dramático, a la improvisación, pero tiene más el carácter de una actividad de descubrimiento y de entrenamiento que de disciplina artística.”⁸

El sistematizar el arte del actor, fue un trabajo que se fue generando progresivamente por distintos mentores, entre ellos el que destaca y que aun sigue vigente hasta nuestros días, fue Stanislavski. Desde él se marca un hito en el trabajo actoral, ya que se crea una nueva dinámica de trabajo que profundiza en la elaboración de un entrenamiento que ayude a responder de manera eficaz al actor al momento de ejercer su profesión. Grotowski, quien siguió la línea de investigación propuesta por Stanislavski, pero desde un plano más físico, plantea que; “el entrenamiento del actor debería ser una labor diaria, durante la cual se entrenan los signos, se perfecciona también la agilidad natural del cuerpo para poder reproducir los signos sin que él oponga resistencia, y se buscan las maneras de eliminar los bloqueos físicos del actor en el sentido de la pesadez, de la entropía energética. Se ejecuta toda una serie de ejercicios llamados acrobáticos, para liberarse de las limitaciones naturales creadas por el espacio, por la gravedad, etc.”⁹

Eugenio Barba, quien sigue investigando hasta el día de hoy, sobre el entrenamiento del actor, trabajo sobre algunos postulados de Grotowski, y elaboró un

⁸ Pavis, Patrice. *Diccionario de Teatro*. España. Ed. Paidós. 1 edición, 1998. Pág. 558.

⁹ Revista Máscara. *Número Especial de Homenaje a Grotowski*. Publicación trimestral de teatro, editada por Escenología. A.C. N° 11-12. Pág 27

concepto nuevo, el de ACTOR-BAILARÍN. Lo cual quiere decir que el intérprete ya no se hace cargo solo del trabajo textual y de emociones, sino que también debe responder a concientizar en escena sus sensaciones kinestésicas, el eje y el peso de su cuerpo, visualizar su esquema corporal como también el de sus demás compañeros, en un espacio y tiempo determinado.

El entrenamiento vendría a tomar un papel fundamental en la formación del intérprete escénico, pues es el lugar de investigación de la elaboración de técnicas que vayan en favor de la creación.

¿Para qué sirve el entrenamiento? Es la pregunta que la Antropología Teatral¹⁰ intenta responder, a través de 5 conjeturas.

- Básicamente el entrenamiento del actor, busca que estos tengan un cuerpo flexible y adecuado que los ayude a una mejor interpretación de los textos, generando que su cuerpo sea un medio de comunicación claro, preciso y concreto al momento de expresar.

- Es lograr que el actor transmita un "Performance Text", está muy ligado con el punto anterior. El performance text es la conjunción de muchos canales de comunicación que van en apoyo del acto espectacular. Es decir; entrelazar de manera coherente la actuación, la música, los gestos, la danza, vestuarios, escenografía etc. Debe realizar una comunicación entre el cuerpo del actor, y todos los demás componentes que generan el espectáculo.

- La tercera función del Entrenamiento, tiene relación con la preservación de un secreto, esto es mucho más familiar para culturas indígenas, o en oriente. Pues allí preservan el hecho de lo ritual al momento de entregar un conocimiento.

- La cuarta función radica en ayudar al alcanzar códigos particulares al actor. Por lo tanto aquí se pretende que el entrenamiento ayude a exteriorizar su interior- es decir esta en relación con la psicología del comportamiento. Pues sin duda que cada actor tendrá una forma diferente y particular de interpretar de acuerdo a su realidad personal de cómo le ha tocado vivir, y de cómo se ha enfrentado a diferentes situaciones en su vida.

¹⁰ Eugenio Barba. *El Arte secreto del actor*. Ed. Pórtico Ciudad de México; Escenología A.C.; ISTA. México 1990.

- La quinta función del entrenamiento busca la unión con el colectivo teatral. Es decir que la individualidad del actor se comunique con las otras individualidades, y de esta forma buscar una expresión de grupo. Por lo tanto el proceso personal debe decantar en una sociabilización con los otros integrantes del colectivo, pues su unión radica en que hay valores y objetivos compartidos. De este modo debería existir un estado de comunión, y a la vez una necesidad mutua entre el individuo y el grupo de trabajo, que genera un continuo aprender a aprender.

El entrenamiento es un camino difícil de encontrar, pues muchas veces el trabajo actoral al momento del montaje hace más hincapié al trabajo de texto, a la búsqueda de cómo interpretarlo, dejando de lado el trabajo físico, olvidando muchas veces que para dar vida a la ficción, es necesario que el cuerpo entero este dialogando con todos los demás componentes que conforman una obra teatral, es decir, unión entre la propuesta diseño, música y la actuación. Para que esta conjunción se lleve a cabo de manera orgánica y coherente, el actor debe vivir el presente, entregarse de manera directa y viva al espectador. Es por esto que es vital, que el cuerpo acompañe las acciones de manera concreta y precisa, y para esto, el actor debe estar muy consciente de su instrumento de trabajo: el cuerpo.

Para Eugenio Barba, el valor esencial del entrenamiento consiste en; “autodisciplina cotidiana, personalización del trabajo, demostración de que se puede cambiar, estímulo y efecto sobre los compañeros y sobre el ambiente”.¹¹ El entrenamiento vendría siendo el lugar de exploración y de sistematización de la profesión del actor, el cual pretende conducir a un método propio que ayude al actor a enfrentarse de manera optima frente a la creación final, logrando que su cuerpo en escena esté dispuesto y alerta.

El teatro oriental clásico se caracteriza por ser bastante prolijo en su ejecución física, lo se debe a la constante dedicación y disciplina con que trabajan durante años para enfrentar a un mismo personaje. Por otra parte, el actor occidental, quien viene de una formación más libre y que no responde hoy en día a una necesidad espiritual ni

¹¹ Eugenio Barba. *Teatro, Soledad, oficio, rebeldía*. México. Ed. Colescenologia. 1998. Pág. 88.

ritual como lo puede hacer el actor de teatro *kabuki* o del teatro *No*, tiene, a mi parecer, la responsabilidad de ampliar sus conocimientos en el área del entrenamiento del actor, para poder elaborar un método que lo ayude a ser un trasmisor de mensajes concretos.

Es por esta razón que el someter al actor a practicar ejercicios pre-establecidos, como el *yoga*, genera que su cuerpo tenga que adaptarse continuamente. De esta forma se buscan acciones que le exijan precisión y concentración al momento de realizarlas, de modo que vaya aprendiendo a dejarse guiar por su inteligencia física y mental. El lograr esta absorción de la mente y el cuerpo en el entrenamiento, genera un cuerpo alerta, un cuerpo que piensa rápidamente en como ejecutar. De esta forma va transformando su ejecuciones en acciones concretas, logrando como consecuencia la precisión y limpieza de sus accionar en escena.

El entrenamiento busca ayudar al actor a responder de manera orgánica al propósito que tenga que realizar en escena. Para esto Stanislvski dio mucho énfasis al trabajo de concentración del actor, pues la mayoría del tiempo una mala actuación se debe a la deficiente atención que este presta a los estímulos que se entregan en escena.

Por esta razón, un entrenamiento aparte de la preparación física también debería entrenar a los actores a mejorar sus niveles de concentración, pues es aquí una de las grandes falencias que mellan el quehacer artístico.

2.2 La búsqueda de la concentración

¿Qué es la concentración? Según el diccionario la definición que comúnmente se puede encontrar acerca de la concentración es: reunir en un solo sitio cosas que estaban dispersas// fijar la atención con intensidad.

La palabra concentración deriva de las palabras latinas, “con” y “centrare”, la cuales significan “reunir o traer a un centro común o punto focal. [...] concentración es el poder de enfocar la conciencia sobre un tema dado y mantenerla allí todo el tiempo deseado; es el método de percibir con exactitud y el poder de visualizar correctamente;

cualidad que permite al pensador percibir y conocer el campo de percepción”.¹²

Por lo tanto, la concentración no es más que un campo de reducción de la atención, la cual muchas veces se ve sobre exigida, pues las personas en el cotidiano, respondemos a diversos estímulos, como por ejemplo, podemos manejar un auto, escuchar música y entablar una conversación con nuestro acompañante, pero ¿que tan atentos estamos?, ¿podemos realizar todo a la vez?

La mente necesita focalizarse en algo específico para lograr mejores resultados, y no correr como un caballo desenfrenado por diversos pensamientos, emociones o ideas. Es por esta razón, que el apuntar nuestra mente a un lugar específico y determinado ayuda a beneficiar muchas de nuestras labores. Como por ejemplo; para un actor antes de entrar a escena, un deportista al enfrentarse a una competencia o un estudiante de cualquier carrera frente a un examen.

Muchas veces la concentración, si no es trabajada, puede ser perdida fácilmente, fundamentalmente por el estrés al que las personas comúnmente están sometidas y, en ocasiones, con niveles fuera de lo común, como por ejemplo; al momento de una competencia, exposición de algún tema, o bien, la salida de un actor a escena, pues cualquiera de estas situaciones en donde hay un aumento de la adrenalina, puede traer consigo una alteración de la frecuencia cardíaca, sudoración etc.... llevando nuestra atención a lo que físicamente estamos experimentando, y no frente a lo que tenemos que realizar, en un aquí y ahora.

A pesar de que los estudios en el campo de la concentración y la atención no es un tema acabado, (por la complejidad de factores que influyen en este). La psicología del deporte ha estudiado este tema a fondo, tanto teóricamente como en la praxis, buscando formas y métodos de optimizar el rendimiento en sus deportistas cuando se encuentran a grandes niveles de estrés y presión en las competencias. Para lograr un consenso frente al significado de concentración, recurrieron a varias definiciones de diversos teóricos, como por ejemplo;

- J. L. Rubinstein: Orientación seleccionadora de la conciencia hacia determinada cosa que deviene con especial claridad y precisión.

¹² B.S.K Iyengar. *La Esencia del Yoga*. Ediciones, Nuevo Mundo, Ltda. 2002, Stgo. Chile.

- P.A. Rudik: Es la dirección y concentración de la actividad psíquica sobre un objeto cualquiera.

- Cox: Capacidad de observación. Concentración de la percepción que conduce hacia el conocimiento ampliado de los estímulos específicos.

- Chaplin: Proceso de respuesta preferencial a un estímulo o grupo de estímulos.

- R. Nideffer: Concentrarse se basa en la dirección y amplitud correcta del foco de atención en cada instante

A. Smirnov, A. N. Leontiev y S. L. Rubinstein exponen que la atención implica vigilancia, disposición a actuar. La atención produce una sensibilización de los umbrales de excitación de los órganos sensoriales y también aumenta la receptividad de las impresiones, pensamientos, etc.¹³

Ahora bien ¿Qué clase de capacidad es la atención? Es la pregunta que establece Davidoff en el capítulo cuatro de su libro “Introducción a la Psicología”. En donde nos resume tres explicaciones, según los estudios psicológicos:

1. La atención es solo un aspecto de la percepción y de otras capacidades cognitivas

2. Sólo se anticipan, exploran y registran episodios a los que se presta la atención, es decir el acto de percibir requiere selectividad.

3. Los científicos cognoscitivistas consideran que la atención es una capacidad bien definida, y la entienden como un filtro que elimina cierta información.

Los tres puntos se dirigen a una misma dirección y se nutren entre sí. Ahora bien, los procesos en las personas se llevan a cabo de maneras diferentes, lo que es atractivo para uno, no lo será para un otro. De esta manera cada cual administra su capacidad de atención, como por ejemplo, los actos rutinarios no necesitan un gran

¹³ Bitácora del Dr. Ucha. La Atención. (En Línea) Disponible en: <http://ucha.blogia.com/2007/021902-la-atencion.php> (Fecha de consulta: el 15 de mayo del 2010)

desgaste de nuestra atención, pues muchas veces se realizan de una forma mecanizada, en cambio, algo que ocurre de manera irregular, suele captar mucho mas nuestra atención.

¿Cómo lograr centrar nuestra atención? Sin duda que esta es una de las tareas más difíciles de llevar a cabo en nuestras labores diarias. Pues el ajetreo de la vida moderna nos lleva a responder a varios estímulos a la vez.

¿Entonces, por qué el *yoga* puede ser de gran ayuda a estados de concentración? la concentración es algo que se debe practicar constantemente para poder llegar a estados elevados de esta. Concentración es como todo en la vida, si quieres aprender a tocar guitarra debes practicar todos los días, no es algo que llega por azar o iluminación, todo implica esforzarse de manera constante y consciente.

El *yoga* parte por el cuerpo, ayudando a la memoria corporal a sensibilizar nuestros sentidos y enfocarlos hacia una misma dirección, llevando nuestra atención a la realización de las posturas, si logramos en una primera instancia dominar nuestro cuerpo, podremos luego hacerlo el plano mental, es decir aprender a direccionar la mente hacia un punto que escojamos a voluntad.

Quizás las primeras prácticas se vuelvan tediosas, llevando nuestra atención a querer salir rápidamente de cada postura y terminar luego la sesión de *yoga*, puede que también tengamos que luchar con nuestro ego, al no lograr ciertas *asanas*, generando muchas veces grados de frustración, pero un compromiso y constancia con esta disciplina entregara sus frutos con el tiempo, flexibilizando tanto nuestro cuerpo como la mente.

2.3 Concentración, según *yoga*

¿Qué es concentración? Según Patanjali en sus *Yoga Sutras*, concentración es cuando las fuerzas espirituales, psíquicas y corporales fijan un tema en un determinado lugar: a eso le llama concentración, y cuando esta se logra de manera constante y sin interrupción, se logra la meditación.

Hay que aclarar que meditar no es dejar la mente en blanco, por lo menos en lo que respecta a meditación yóguica, sino que meditar es controlar la mente dejándola reposar en un solo estímulo, o bien sobre algún objetivo que nosotros mismo hemos

escogido. A continuación describiremos las tres fases de la meditación o samyama (yoga interno):

- Dharana: La mente debe lograr en primera instancia un estado de atención en donde no sufra fluctuaciones, siendo capaz de enfocar un objeto de estudio. Para poder llegar a esta etapa, es importante realizar primero el conjunto de técnicas psicofísicas nombradas anteriormente. (*Asanas, Pranayamas*). Aquí es importante tener el poder de discernir entre todos los elementos que rodean a nuestra mente, ya sea realizando un censura lucida de todas las distracciones y automatismo mentales que dominan la conciencia.
- Dhyana: Es cuando se logra fijar la dirección de la mente, creando de esta manera un vínculo entre las actividades de la mente y el objeto escogido. De esta forma, se crea una relación ininterrumpida entre ambas partes.
- Samadhi: Es cuando la persona esta tan absorbida por el objeto que se logran altos grados de comprensión, obteniendo de esta manera un nuevo conocimiento frente a algo que antes se ignoraba.¹⁴

El proceso de *yoga* interno (*Samyama Yoga*) consiste básicamente en aumentar la duración de la concentración. En este sentido el texto “Karma Purana” establece, que la concentración ininterrumpida durante 12 segundos es un dharana (Concentración), 12 dhanaras ($12 \times 12 = 144$ seg) hacen un dhyana (meditación) y 12 dhyanas, (12×144 seg = 21 min, 28 seg) Hacen un samadhi (Superconciencia).¹⁵

Muchas veces la distinción entre la abstracción de los sentidos (*pratyahara*), concentración (*dharana*), Meditación (*dhyana*), y el comienzo del estado de superconciencia (*samadhi*), se presenta como algo confuso. Puede suceder que solo se obtenga uno de esos propósitos, o bien que ocurran simultáneamente todos. En principiantes es muy posible que no consigan experimentar ningún estado, pues la

¹⁴ REF. B.K.S. Iyengar. *Luz sobre los yoga sutras de Patanjali*. Edit. Kairos. Barcelona. 2006. Pág. 91

¹⁵ Hernández, D. *Claves del Yoga, teoría y práctica*. Edit., La Liebre de Marzo, S.L. Barcelona. 2003. Pág. 129.

mente se cansa y no es capaz de soportar el esfuerzo de una atención prolongada, en comparación con un practicante que ya lleva un tiempo ejerciendo esta disciplina. Por esta razón es importante considerar que todos los esfuerzos por lograr un estado meditativo, llegara con el adiestramiento en el dominio de las posturas, la regulación de la respiración y practicando los estados de atención e interiorización de los sentidos.

Ahora bien, cabe destacar que los estados meditativos no son exclusivos de la práctica del *yoga*, (*Yoga* como comúnmente se conoce, una secuencia de ejercicios físicos) sino que una persona puede lograrlo de manera espontánea a lo largo de su vida. Puede suceder al mirar un nuevo paisaje, o en alguna relación interpersonal, o bien leyendo un libro, es cuando por un instante logramos un estado de absorción total frente a algo, obteniendo de esta forma algún nuevo conocimiento. Cesando cualquier otro pensamiento o condición mental que interrumpa ese estado de conexión, quedando solamente con la experiencia directa.

2.4 Concentración según teóricos teatrales

En “Un actor se prepara”, Stanislavski nos relata que el mayor problema de los alumnos para realizar los ejercicios actorales y llevar a cabo una labor de creación optima, radica en la incapacidad para concentrar su atención. Es por esto que trabajo con ejercicios en donde los alumnos llevaran su atención a un punto en la escena. Por ejemplo partir por lo más básico, centrarse en una luz en medio de la oscuridad, es decir, fijar la atención a un objeto próximo. Entrenando desde lo más simple a lo más complejo fue buscando la presencia orgánica y viva de los actores en escena. Frente a esto explica a sus alumnos; “Ahora se darán cuenta de que un actor debe tener un punto de atención, y que este punto de atención no debe estar en la sala. Mientras más atractivo sea el objeto de su atención más se concentrara esta. En la vida real hay siempre multitud de objetos que fijan nuestra atención; pero las condiciones en el teatro son diferentes e interfieren la vida normal de actor, así que un esfuerzo para fijar la atención se hace necesario”.¹⁶

¹⁶ Stanislavski, Constantin. *Un actor se prepara*. Editorial Constancia, S.A. México. 1ª edición. 1953. Pág. 63.

Por lo tanto estamos hablando que los ejercicios de concentración merecen de gran disposición y conciencia de lo que se está realizando.

¿Cómo ejercitar la concentración? Según Grotowski; “La concentración existe cuando no se busca. Cuando se está atrapado por lo que se debe hacer. Cuando ustedes aman a alguien y le hacen el amor: ¿piensan en concentrarse? Eso que se hace, hay que hacerlo hasta el fondo. Hay que darse entero, franqueando las barreras admitidas, de manera palpable. Entonces ahí hay concentración”.¹⁷ Grotowski plantea aquí un principio básico también tratado en el *yoga*, lograr la absorción total del sujeto con el objeto, en un momento presente, dejando de lado cualquier otro pensamiento que interfiera con la corriente de fluidez que se puede generar en un momento concreto al direccionar nuestra atención hacia un punto. Pero para que eso ocurra hay que ejercitarlo, no sentarse a esperar que llegue por iluminación.

El actor, está constantemente recibiendo varios estímulos a la vez, ya sea en su vida cotidiana como en el trabajo actoral, llevándolo a conflictuarse por no poder centrar sus objetivos. Vive muchas veces volcado más hacia el exterior, generando de esta forma que sus impresiones diarias y sus asociaciones estén dispersando su mente constantemente. En el pensamiento se esconde muchas veces un mundo desordenado, alimentado por las sensaciones, emociones, palabras y la memoria. Es por esta razón que el *yoga*, puede ser una herramienta de gran utilidad, pues pretende controlar las dos generatrices de la fluidez mental; La actividad sensorial (*Indriya*) y la del subconsciente (*samskara*).¹⁸

Un yogui puede obtener cuando lo desee la discontinuidad de la conciencia; dicho de otro modo, puede provocar en cualquier momento y en cualquier lugar la concentración de su atención en un solo punto y volverse insensible a cualquier otro estímulo sensorial. Con *ekâgrata* (la concentración en un solo punto), se puede regir libremente un importante sector de la actividad Psicosomática. La *ekâgrata* se lleva a cabo poniendo en práctica numerosos ejercicios y técnicas, donde el cuerpo cumple una función primordial. Por ejemplo, no puede obtenerse si el cuerpo está en una postura fatigosa, o si la respiración es desorganizada, arrítmica. Por ello la técnica

¹⁷ Revista Máscara. *Número Especial de Homenaje a Grotowski*. Publicación trimestral de teatro, editada por Escenología. A.C. N° 11-12. Pág. 46.

¹⁸ REF. Swami Satyanada Sarawati. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Ed. Yoga Publications Trust, Munger, Bihar. India. 2002.

yoguica, según Patanjali, implica varias categorías de prácticas psicofísicas y ejercicios espirituales, si se quiere obtener ekâgrata, y en última instancia la concentración suprema, Samadhi.¹⁹

Grotowski tomó varios principios del Hatha Yoga para elaborar un entrenamiento para el actor, trasformando así su ritmo, dando dinamismo en lugar de estatismo. A través de su larga investigación fue sacando todo aquello que resultara artificial, todo lo que bloqueara al cuerpo-vida. La desunión entre cuerpo-mente, es algo a trabajar tanto en el *yoga*, como en el trabajo propuesto por Grotowski. Éste vio que el actor arrastra cantidades de bloqueos no solo en el plano físico, sino que también en la actitud frente al propio cuerpo.

Sabemos que hoy en día, el cuerpo es la fuente de nacimiento de todo narcisismo, vivimos en una sociedad preocupada de exhibirlo de la manera más hermosa. Por esto para muchas personas el cuerpo se vuelve un enemigo íntimo al alejarse de los cánones de belleza impuesto. Y los actores no se quedan atrás, a pesar de una aparente seguridad, ocultan la no aceptación con el cuerpo. Grotowski plantea; que el ser, a menudo está dividido entre el “yo” y “mi cuerpo”, viéndolo como dos cosas distintas. A muchos actores el cuerpo no les da una sensación de seguridad, sino más bien se encierran en una relación de peligro frente a este. Hay una falta de fe y de confianza en sí mismo, dividiendo de esta manera al hombre consigo mismo. No estar dividido; no es solo la semilla de la creatividad del actor, sino también, la semilla de la vida, de la posible totalidad.²⁰

Por lo tanto, comenzar el trabajo por el cuerpo burdo, es el punto de partida para abarcar los planos más profundos. Es por eso el énfasis que también da Grotowski en su entrenamiento actoral, sobre el camino espiritual de cada actor. Tanto *yoga* como el entrenamiento propuesto, buscan la unión del ser, de esta manera se puede generar una mejor comunicación tanto con uno como con el entorno. Y esto se genera con un trabajo constante y disciplinado con el cuerpo-mente, es por esto la importancia de la dirección de la atención, de esta forma vamos volcándonos a un trabajo de presencia-presente, que nos ayuda a trabajar los niveles de concentración.

¹⁹ REF; Eliade, Mircea. “*El Yoga; inmortalidad y libertad*”. México: Fondo de Cultura Económica, 1991. Pag 47.

²⁰ REF; Revista Máscara. *Número Especial de Homenaje a Grotowski*. Publicación trimestral de teatro, editada por Escenología. A.C. N° 11-12. Pág. 36.

2.5 Breve reseña de los postulados de Jerzy Grotowski

Grotowski, director teatral polaco, inicio sus primeros estudios en la Escuela de Teatro de Cracovia, en Polonia. Luego se fue a vivir a Moscú donde estudia dirección teatral, en el Instituto Teatral de Arte Dramática (GITIS). Fue el fundador del Teatro Laboratorio, “13 filas” en Opole, el cual se traslado después a Wroclaw, en Polonia. En esta época se dedico a la investigación del trabajo actoral desde el cuerpo hasta sus procesos mentales y emocionales. Fue el continuador de la investigación del actor y de sus procesos creativos que había comenzado mucho antes Stanislavski. Pero su investigación obtuvo un tratamiento mucho más físico a las teorías psicológicas, ya planteadas.

Emprende un camino de búsqueda hacia los cuestionamientos y vacíos que le genero la propuesta realista de dicho autor y director. Así fue creando un método de entrenamiento para el actor, que como objetivo principal pretendía buscar la Presencia en escena. Dicho concepto vas mas allá de un cuerpo que se presta a la representación. Es decir, la sistematización de su trabajo expone que el teatro no es una representación de la vida, sino que es la vida, pues ocurre en un espacio y tiempo determinado y el actor se presta a ese momento de manera pura y sincera, viviendo un aquí y ahora. Como bien expone Manuela Infante: se asume de esto que la mencionada experiencia “instantánea” de “Presentación” es la esencia perdida del teatro; una función que existía previamente a la imposición del texto escrito y la idea del teatro como “representación”.²¹ De aquí que Grotowski vuelve a la génesis del teatro y se centra en sus conceptos básicos los cuales son: el *actor*, y la comunicación entre éste y el *espectador*.

Todo recurso ajeno a esto, como el apoyo audiovisual, grandes escenografías, mecanismos, luces, etc., son artificios que pueden ayudar a la narración pero él lo clasifico como recursos del Teatro Rico, es decir, un teatro que se sustenta en los recursos tecnológicos y técnicos, que tratan de competir con el cine, o la televisión.

²¹ Infante Manuela. *Tesis del Máster en investigación en análisis cultural de la Universidad de Ámsterdam*. Santiago, Gobierno de Chile, Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, [2007]. Pág. 31.

Pero hay que asumir que el teatro será siempre técnicamente inferior. Por lo tanto, Grotowski optó por trabajar con lo esencial, *el cuerpo del actor*, caracterizando a su teatro por ser ascético. Nos plantea que “la aceptación de la pobreza en el teatro, despojado de todo aquello que no le es esencial, nos revelo no sólo el meollo de este arte sino la riqueza escondida en la naturaleza misma de la forma artística”.²²

Su trabajo e investigación que tenía como eje principal vislumbrar la honestidad del cuerpo en escena, en un momento concreto, para que lograra de esta forma transmitir un mensaje claro y preciso al espectador. Comenzaba inicialmente con el trabajo de ejercicios de entrenamiento vocal, plásticos y físicos, que sirvieran de guía al actor para encontrar la concentración, luego cada intérprete debía trabajar en la construcción de formas y articulación de signos, es decir; partir como lo llama él, del artificio. Este proceso no es una mera formalidad de cuerpo, pues este responde a una cadena de signos que conducen luego a abordar al proceso espiritual. Una elaboración cuidadosa centrada en la disciplina y la constancia genera que el artificio se vaya llenando de contenido, de asociaciones que vamos generando a través de la unión entre la mente y el cuerpo. Ahora bien, Grotowski explica que; “La educación de un actor en nuestro teatro, no se trata de enseñarle algo; nosotros intentamos eliminar las resistencias de su organismo a sus procesos síquicos. El resultado es una liberación del tiempo entre impulso interno y reacción externa. Impulso y acción son simultáneos: el cuerpo desaparece, se quema, y el espectador ve solo una serie de impulsos visibles. La nuestra es entonces una vía-negativa no una colección de técnicas sino una erradicación de bloqueos”²³. Frente a esto, cabe mencionar, que Grotowski, sí tomo ciertas técnicas, pero estas debían modificarse de acuerdo a la necesidades de cada actor. Su “entrenamiento consistió en ejercicios que los actores ideaban o que adoptaban de otros sistemas”²⁴

Grotowski ahonda es el aspecto medular del teatro, el cual es, para él la técnica escénica del actor. Sus ejercicios no buscaban solo abarcar el plano físico, sino que aspiraban a ser una herramienta de auto-conocimiento y de revelación, para de esta forma llegar a las verdades personales.

²²Jerzy Grotowski. *Hacia un teatro pobre*. S.XXI Editores. México 1984. Pág. 16

²³ÍD. Pág. 37

²⁴ ÍD.Pág. 95

En su libro “Hacia un teatro pobre” define a dos tipos de actores, el “santificado” y el “cortesano”. Del primero podríamos decir, que es el actor que se saca su máscara cotidiana y es capaz de lograr que el espectador logre un proceso similar, de esta manera su actuación no se queda en algo pasajero y superfluo, pues para obtener ese resultado a realizado un auto sacrificio consigo mismo, eliminando disturbios y bloqueos, permitiéndole trascender frente a sus propios límites. Por otro lado el actor cortesano, es aquel que acumula un montón de métodos, artificios y trampas. Que con el tiempo aprende a combinarlos para poder crear su personaje. Pero este cúmulo de técnicas o bien de habilidades que ha adquirido con el tiempo, puede quedar simplemente en una colección de clichés.

En resumen, el actor santificado es el que logra el auto sacrificio de la parte más íntima de su ser, Grotowski explica que; “debería ser capaz de expresar, mediante el sonido y el movimiento, aquellos impulsos que habitan la frontera que existe entre el sueño y la realidad. En suma, debe poder construir su propio lenguaje psicoanalítico de sonidos y gestos de la misma manera en que un gran poeta crea su lenguaje de palabras”.²⁵

Ahora bien, como nombramos antes, el teatro es el resultado entre la comunicación que se genera entre el actor y espectador, por lo tanto para Grotowski, también existía un trabajo por parte de quien observa. Pues él no quería un teatro que entretuviera a una persona después de un día agotador de trabajo, sino que le interesaba un espectador que tuviera la necesidad de explorarse a sí mismo, a través de la confrontación con un espectáculo teatral. Pero bien se sabe que no se puede educar o enseñar al público como enfrentarse al hecho teatral, por sí se puede educar a la otra mitad del componente teatral, el actor.

Por lo tanto, para que ocurra el fenómeno teatral hay un trabajo tanto del intérprete, como del espectador, ambos son parte de este rito. Por una parte al abandonar los efectos de luces, y dejar que el espectador entre en el, en un espacio visible, lo hace formar parte activa de la representación. Por otro lado, exigir al actor que buscara desde su cuerpo la caracterización dejando de lado vestuario, maquillajes, postizos, etc., generaba un trabajo aun mayor, pues a través de sus gestos corporales se van transformando tanto ellos como al espacio. Este encuentro algo mas íntimo y que

²⁵ Jerzy Grotowski. *Hacia un teatro pobre*. S.XXI Editores. México 1984. Pág. 29.

lleva a confrontarse de manera más directa sin tanto recurso que interfiriera en la comunicación, logra buscar una experiencia de verdad humana, frente a esto, Patrice Pavis acota; que Grotowski se empeñó en que en el gesto del actor hubiese una investigación, una producción-desciframiento de ideogramas, negándose a separar pensamiento y actividad corporal, intención y realización, idea e ilustración: Hay que buscar constantemente nuevos ideogramas y entonces su composición parecerá inmediata y espontánea. El punto de partida de estas formas gestuales es la estimulación y el descubrimiento en sí mismo de las reacciones humanas primitivas. El resultado final es una forma viva que posee su propia lógica, nacida del impulso que desbloquea al actor y lo abre al acto total, poniendo en juego todos sus recursos psicofísicos; lo que en Barba sería el cuerpo decidido del actor en busca de la técnica extracotidiana del cuerpo, para la que éste: no estudia fisiología, sino que crea una red de estímulos externos a los cuales reaccionar con acciones físicas.²⁶

En resumen, Grotowski buscaba en su método encontrar los impulsos vivos en el cuerpo del actor. Su base parte por un entrenamiento de ejercicios acrobáticos orgánicos, por llamarlo de algún modo, en donde el actor trabajaba sobre sus limitaciones tanto físicas y mentales hasta ir superando sus bloqueos, de esta forma el reto en el entrenamiento siempre iba en constante modificación y renovación, al mismo tiempo que al tener ya una base sólida, resultaba más positivo, pues al tener un terreno concreto al que volver, se podía entrar en el plano de la espontaneidad a través del entrenamiento, sin que este cayera en lo amorfo.

De esta manera, al tener ejercicios concretos y claros al cual enfrentarnos al momento de trabajar, van apareciendo los impulsos, las reacciones del *cuerpo-memoria*, logrando de esta forma particularizar los movimientos, las formas, dictando nuevos ritmos, o bien alterando el orden, transformándolos, generando que el cuerpo-vida se vaya manifestando.

²⁶Teatro historia. (En Línea) Disponible en; <http://www.teatroestoria.it/Docs/Links/Anto/HOLDA.htm>
(Fecha de consulta : 30 de abril del 2010)

2.6 Elementos del yoga utilizados en el entrenamiento actoral de Grotowski

Grotowski invita a un trabajo actoral, que no solo se limita al ejercicio artístico, sino más bien a la integridad total del ser humano. Básicamente buscaba en su entrenamiento que el cuerpo del actor generara la presencia escénica integrando tanto su cuerpo y mente. Pero más que enseñar a los actores, intentaba suprimir sus bloqueos que no le permitían expresarse de manera pura, pues un actor que no trabaja en su arte, como tan arduamente lo puede hacer un músico o un bailarín, terminará repitiendo formas y clichés, sin ningún trasfondo. Por esta razón, nos invita a despojarnos de todo aquello que nos interfiera comunicarnos de manera sincera y particular. En su libro "Hacia un Teatro Pobre", nos invita a enfocarnos en la esencia del arte teatral, El Actor y la Actriz, buscando en ellos no solo un método que ayude a mejorar su formación artística sino que también incita hacer un trabajo más profundo en el material interior de cada uno, en el cual se pretende indagar en los valores éticos y espirituales del actor, incluso invita a una vida ascética, que tiene como objetivo el viaje interior de toda persona para buscar su verdadera esencia. Para Grotowski el teatro no es solo otra expresión del arte, sino más bien, una forma para entender la vida, así lo explica Peter Brook en el prefacio de "Hacia un Teatro Pobre".

Grotowski y sus inclinaciones en la búsqueda espiritual surgen por su interés de las prácticas físicas y espirituales de oriente. No es menor encontrar un paralelo bastante notorio entre la teoría Grotowskiana y las propuesta filosóficas del yoga.

Como definición general el concepto de *Yoga* comprende un cúmulo de métodos aplicados al desarrollo integral del ser humano, un conjunto de técnicas de perfeccionamiento tanto a nivel físico, mental y espiritual, es decir es una acumulación de técnicas que pretenden contribuir a la mejora del ser humano. Por lo tanto, el *yoga* no se limita solo a una práctica física como comúnmente se conoce en occidente, sino que en un nivel más espiritual, la práctica de *yoga* es un camino que conduce al conocimiento con uno mismo, a la comprensión real de la existencia. "Yoga es el control de la mente, no la represión; una fe dinámica y expansiva, no dogmática; una fe

que no lastima, una razón que busca, que no es vacía; una religión que une corazones, que no implanta divisiones: esta es la meta del *yoga*²⁷. Es la búsqueda de la serenidad, de la alegría, de la pérdida de temores, el alejamiento de la ansiedad, y en definitiva, la conquista de la salud y del conocimiento. Aunque el *yoga* puede tener múltiples beneficios, en última instancia es el practicante quien pone su objetivo en cada sesión.

Para Grotowski el actor santificado, era quien se enfrentaba a sí mismo, para de esta forma acercarse a la honestidad y a la verdad, lo cual resulta un proceso que es netamente personal, pues nadie puede entregar una fórmula para poder llegar a este ideal; se puede entregar una guía, sugerencias, pero todo dependerá de la voluntad y de los intereses de cada persona. “Hay una diferencia en sánscrito entre el conocimiento y la sabiduría. Se dice que el conocimiento puede enseñarse ya que es la estructura de la consciencia de algo, pero la sabiduría debe encontrarse dentro de sí mismo”.²⁸ Por lo tanto, es ambos casos (Grotowski y el *yoga*), invitan a abordar un trabajo con un espíritu de búsqueda, con una mezcla de fe y de razón.

El trabajo que propone el Hatha *yoga* es partir por el cuerpo, para de esta forma alcanzar con el tiempo el dominio en el área mental. Una vez que logremos manejar el cuerpo y la mente, seremos capaces de generar un camino personal para alcanzar nuestra propia verdad.

En los ejercicios, Grotowski, exigía al actor el dominio de los detalles hasta el punto en el cual se manifestaba la reacción personal. Si alguien volcaba su trabajo hacia el automatismo y el perfeccionismo, buscaba guiar al actor, de manera que este lograra interiorizar los procesos físicos, para de esta forma lograr asociaciones mentales y emocionales a través de estos. Buscaba el equilibrio entre precisión natural y orgánica, con aquello que se dirigía hacia la espontaneidad. Es decir la precisión es acción de la conciencia, la espontaneidad en cambio la del instinto. Cuando ambas cosas se logran juntas, entonces el actor está completo. Aquí radica, un punto común entre *yoga* y la metodología de Grotowski, pues a pesar de la técnica física que se propone, es el actor o bien el practicante quien debe hacer que el trabajo físico

²⁷ Swami Shivapremananda. *Aspectos Filosóficos y Sicológicos del Yoga*. Editorial Universitaria. Santiago. Chile. Pág. 39

²⁸ ÍD. Pág. 116.

trascienda mucho más allá, permitiendo alcanzar una evolución personal. Como bien plantea Swami Shivapremananda; “Yoga es unión, unión entre lo exterior y lo interior. Yoga es la unificación de la mente subconsciente con la mente consciente; de nuestra naturaleza extrovertida con nuestros anhelos interiores; de lo terrenal con lo espiritual”²⁹. La finalidad de esta unión es lograr conocernos de manera verdadera, ser auténticos, despojarse de todo grado de bloqueos que no permitan mostrar lo que realmente somos, y es aquí lo que Grotowski pretendía que comprendieran sus discípulos en el arte de la interpretación.

Grotowski, buscaba este ideal, partiendo también por el plano físico, pues como nombramos anteriormente, sabemos que en el ámbito de los ejercicios le interesaba la búsqueda de la honestidad en el cuerpo del actor, y que este no estuviera separado de él. De esta manera estos cumplían la función de introducción, para posteriormente concretarse en la actuación, logrando en ese minuto enfrentarse de manera sincera al espectador.

Cada actor sabe lo que tiene que hacer al momento de su presentación, pues al tener una partitura física trabajada de manera prolija, sistematizada y que cumpliera con ser concreta en escena, puede adaptarse de manera eficaz a las condiciones que nos enfrentemos al momento de vivir el acto escénico, dejando que aparezca las reacciones del Cuerpo-Vida.

En resumen, buscaba la unión entre la *conciencia*, es decir la precisión, y el *inconsciente*, el proceso espontáneo. De esta forma el actor logra estar integro al momento de materializar su arte, buscaba el equilibrio, su propio “Hatha” en la expresión artística.

Ahora bien, a pesar que Grotowski saco elementos del Hatha Yoga, para introducirlos en la elaboración de su metodología, hizo críticas bastante incisivas para mi gusto, frente a lo propuesto por el Hatha Yoga, cito: “Si tomamos ejercicios prestados del Hatha Yoga, podemos aprovecharlos de dos maneras: la primera, llamémosla oriental, tiene como fin el control de la respiración, la desaceleración de diversas funciones del cuerpo, entrar en una especie de semi-sueño manteniendo el equilibrio, todo esto en el campo que nos interesa es absolutamente inútil, puesto que

²⁹Swami Shivapremananda. *Aspectos Filosóficos y Sicológicos del Yoga*. Editorial Universitaria. Santiago. Chile Pág. 33.

esto provoca una extinción de la personalidad, una extinción de la presencia al otro; la segunda será la manera más occidental, tal como la practican los institutos de belleza para obtener la “armonía del cuerpo”. De hecho no es nada más que hipocresía y monerías.³⁰ Tras esta afirmación, como bien platea Camila Osorio³¹, Grotowski realiza una crítica a la forma de enseñar el *yoga* en occidente, pues él fue un gran admirador de la cultura y filosofía oriental, es ahí la gran conexión entre su propuesta y la filosofía hindú. Por otra parte, si bien, los ejercicios físicos propuestos por el *yoga* son bastante estructurados y pueden resultar bajo su mirada un bloqueo de los impulsos del cuerpo, es una idea, que como practicante constante de la disciplina puedo entender, como también que haya tomado ciertas posturas realizándolas de manera más dinámica, lo cual bajo su teoría obtuvo mejor resultado para el actor. Pero es importante ver el *hatha yoga*, no como una mera gimnasia, pues éste busca trascender en el plano físico, teniendo como objetivo principal el despertar de Kundalini (energía cósmica que yace dormida en la raíz de la columna vertebral) a través de la unión y el equilibrio de las fuerzas vital y mental.³²

Una persona puede llegar al *yoga* por diferentes motivaciones, ya sea para calmar sus grados de ansiedad, bajar sus estados depresivos, buscar más concentración en sus labores diarias, lo que sea. Siempre se llega en la mayoría de los casos para solucionar algo bastante concreto en el plano físico o mental, pero cuando se genera constancia en el practicante los ejercicios van ahondado en la persona, generando que *yoga* se practique durante todo el día, semanas o años, es decir, comprender que *yoga* en una forma de vivir, de aceptarse, de conocerse, de avanzar a pesar de los obstáculos, los sufrimientos, es tratar de vivir mejor con aquello que no tiene solución.

Las acotaciones negativas que realiza Grotowski acerca del *hatha yoga*, son más bien en el plano físico, pues en esencia él plantea conceptos muy cercanos en su trabajo a lo que es la filosofía Hindú, por lo tanto es importante entender que lo que propone este trabajo de investigación, es invitar al lector, a tomar los rasgos del *Hatha*

³⁰ Revista Mascarita. N° 11-12. Especial de homenaje a Grotowski. Pág. 39.

³¹ Profesora del ramo de movimiento del Departamento de Teatro de la Universidad de Chile. Entrevista realizada el día martes 24 de agosto del 2010. Se adjunta como material audiovisual.

³² REF: Hernández, D. *Claves del Yoga, teoría y práctica*. Edit., La Liebre de Marzo, S.L. Barcelona. 2003.

yoga no solo en el plano físico, sino que abarcarlos en toda su totalidad. Luego en el capítulo IV el cual estará enfocado a una guía práctica de *yoga*, ahondaremos en los beneficios físicos de las *asanas* (posturas), considerando la más relevantes para Grotowski. También se sugerirá un *pranayama*, ejercicios de respiración y una meditación, para de esta forma, tratar de acercarnos de una manera más completa al Hatha *yoga*.

2.7 Breve reseña de los postulados de Eugenio Barba

Barba enfatiza la existencia de un horizonte histórico – biográfico que determina los resultados artísticos de cada actor. Afirma que el teatro antropológico implica un viaje a la propia historia y a la propia cultura ¿Quién soy?, como individuo de un determinado tiempo, el reconocimiento del actor a sus particulares biográficas y culturales y su capacidad para intercambiar respuestas con personas extrañas y lejanas en el tiempo y en el espacio, permite al teatro abrirse a la transculturalidad. La noción de Barba acerca de la transculturalidad está más relacionada a lo natural, a lo pre- expresivo, es decir, comunicar desde su historia como persona, no solo desde lo que se aprende al estudiar la carrera de teatro.

Su análisis transcultural muestra tres aspectos del trabajo del actor:

- La personalidad del actor, su sensibilidad, su inteligencia, su ser social que lo hace único e irreplicable.
- La particularidad de las tradiciones y del contexto histórico-cultural a través del cual se manifiesta la irreplicable personalidad del actor.
- La utilización de la fisiología según técnicas del cuerpo extra-cotidianas. En estas técnicas se hallan principios recurrentes y transculturales. Estos principios constituyen aquello que la antropología teatral define como el campo de la pre-expresividad.³³

³³ Eugenio Barba, “*El Arte secreto del actor*” Pórtico Ciudad de México; Escenología A.C.; ISTA. México 1990. (Prefacio)

Todo esto conforma la particularidad de cada actor, al momento de enfrentarse al hecho teatral, generando por lo tanto que en su resultado final, este sin duda influenciado por su medio socio cultural. Tras esto, Barba cuando descubre la riqueza de las técnicas orientales, comienza a elaborar sus teorías respecto a la antropología teatral. Se da cuenta que “el actor occidental contemporáneo no posee un repertorio orgánico de consejos en los cuales apoyarse y orientarse. En general tiene, puntos de partida, un texto o las indicaciones de un director”.³⁴ Tampoco prepara su cuerpo lo suficientemente necesario como para poder responder a sus necesidades. El actor oriental por su parte, consta de consejos absolutos, es decir, reglas que se asemejan a las leyes de un código. Podemos deducir de esto, que a partir de esta comparación, se puede afirmar que el actor occidental es mucho más libre que el oriental, pero también resulta evidente que estas reglas absolutas y cerradas de los orientales, les permiten conservar la cualidad de su propio arte, logrando un arte más puro y elevado, pero sin embargo, carente de evolución.³⁵

En el actor se encuentran diferencias en cuanto a la situación del cuerpo en la vida cotidiana y la representación. En el cotidiano el cuerpo responde a una condición social, a un trabajo determinado, a una edad, a un sexo, a una cultura; por el principio del menor esfuerzo, buscando el rendimiento máximo mediante el menor gasto de energía. En cambio en la representación presenciamos una técnica extra- cotidiana, ósea técnicas que no son comunes en el uso del cuerpo. Ellas se basan en el mayor gasto de energía para un mínimo movimiento. Otras de las diferencias que descubrió en su investigación fue que “Las técnicas extra cotidianas del cuerpo tienden a la comunicación, las del virtuosismo tienden a la maravilla y a la transformación del cuerpo, las técnicas extra-cotidianas, sin embargo, tienden a la información: estás, literalmente, ponen en forma el cuerpo”³⁶

Sus estudios se centraron en las técnicas extra – cotidianas del cuerpo, ya que son las más relacionadas con la vida del actor. Dentro de ellas descubrió que existe un nivel neutro y previo a la representación, el cual denomina como estado puro o nivel pre- expresivo; donde la figura del actor pierde el límite entre su identidad real y su

³⁴ Ref. Eugenio Barba, “*El Arte secreto del actor*” Ed. Pórtico Ciudad de México; Escenología A.C.; ISTA. México 1990 Pág. 18

³⁵ÍD. Pág. 18-19

³⁶ÍD. Pág. 21.

identidad ficticia. Se trata del actor desnudo, en un estado anterior a la de representación, pero no por ello falta de energía. Entendamos la palabra *energía*, como “entrar en actividad”. Barba interrogó a un actor Kabuki para entender su concepto de energía, a lo que este respondió que la energía era algo tan concreto como las caderas (Koshi). Bajo este concepto el actor kabuki trabaja a partir de la búsqueda del equilibrio entre dos tensiones distintas: las caderas fijas y las rodillas dobladas. Este equilibrio constituye un núcleo que potencia las técnicas *extra-cotidianas* del cuerpo, y así, la presencia del actor. Otros han utilizado la técnica del equilibrio a punto del desborde o el equilibrio precario que consigue que la inmovilidad parezca dinámica. La técnica del actor por tanto, acostumbra a dividir al cuerpo en dos mitades iguales y repartir el peso en un lado o en otro.

Luego de sus estudios de los conceptos de energía y equilibrio que manejan los orientales, Barba llegó al “Principio de la oposición” o “Danza de las oposiciones”, que es una tensión entre fuerzas opuestas, que va mucho más allá que una alteración del equilibrio. “La incomodidad se convierte, entonces, en un sistema de control, en una especie de radar interior que permite al actor observarse mientras actúa. No se observa con sus ojos, sino mediante una serie de percepciones físicas que le confirman que tensiones no habituales, extra- cotidianas, habitan en su cuerpo” ³⁷

El principio de las oposiciones es la esencia de la energía. Para los orientales, el concepto de energía se basa en la capacidad de persistir en el trabajo, lo que para un occidental se mal entiende a veces como abuso o exceso de energía, lo que para Barba es un concepto errado, puesto que la energía no está determinada por los excesos, sino por el juego de las oposiciones.

A partir de las fuerzas de oposición nace un nuevo camino para diferenciar unas de otras. Se trata de los principios que retornan, que consiste en una contraposición entre la fuerza que empuja la acción, y la que retiene, esto se traduce en una energía en el tiempo. La idea es que el actor privilegie la energía del tiempo por sobre la del espacio, logrando así que el gesto se mantenga y que la acción no termine donde el gesto se detiene en el espacio. Sino que vaya más allá aun.

³⁷ Eugenio Barba. *El Arte secreto del actor*. Pórtico Ciudad de México; Escenología A.C.; ISTA. México 1990. P 25

El actor occidental, cuando está en escena sin la acción principal, tiende a relajarse, lo que para Barba es un error, puesto que la clave reside en un proceso de unidad entre la contracción y la des-contracción, por tanto para él la omisión de acción significa retener. La omisión es la acción indirecta, es una acción que contiene el máximo de intensidad en el mínimo de actividad. “Las virtudes teatrales de la omisión no consisten en dejarse ir, en lo indefinido, en la no acción. Para el bailarín y el actor, omisión significa más bien retener, no dispersar en un exceso de vitalidad y de expresividad lo que caracteriza su propia vida escénica. La belleza de la omisión, de hecho, es la belleza de la acción indirecta, de la vida que se revela con el máximo de intensidad en el mínimo de actividad. Todavía una vez más se trata de un juego de oposiciones, pero a un nivel que, sin embargo, va mas allá del nivel pre- expresivo del arte del actor”.³⁸

Al utilizar las leyes que propone Barba en el entrenamiento personal de cada actor, implica dominar suposiciones físicas que antes establecíamos psicológicamente. Por lo tanto, esta dominación solo resulta después de un arduo trabajo sobre un cuerpo que muchas veces ya esta culturizado por modelos ya adquiridos en los primeros meses de aprendizaje del actor, ya que estos quedan indudablemente registrados (a esto se le conoce como periodo de vulnerabilidad). Sólo el trabajo constante y consciente de las falencias y nuevos hallazgos encontrados sobre el cuerpo permitirá una especie de “segunda colonización” que llevara a descubrir nuevas sensibilidades corporales aprendidas con la base de la contradicción.

³⁸ Eugenio Barba. *El Arte secreto del actor*. Pórtico Ciudad de México; Escenología A.C.; ISTA. México 1990. P 27.

2.8 Eugenio Barba; Danza de las oposiciones y los principios del *yoga*

En el capítulo de “La paradoja pedagógica: Aprender a aprender”³⁹ Eugenio Barba nos habla de la necesidad de partir de un punto concreto, para ir en busca de un lenguaje particular. Para él lo fue Grotowsky, y Grotowsky empezó así en relación a Stanislavski al igual que Meyerhold. Siempre hay un referente que nos inspira, que en primera instancia imitamos, pero después la experiencia y desarrollo personal es lo que hace evolucionar el conocimiento, debemos encontrar un camino que nos permita personalizar la herencia recibida. “Tanto en la tradición, oriental como en la accidental este descubrimiento de las propias fuerzas es descrito así; superar al maestro subiéndosele a los hombros. Y de este modo, manifestar el ethos aprendido”⁴⁰

Eugenio Barba tuvo que replantear constantemente su manera de enseñar, primero lo hizo a través de la forma pedagógica clásica, alguien que enseña otro que aprende, pero solo generó que los ejercicios llegaran a un punto de virtuosismo acrobático, que muchas veces quedaba solo en la forma. Luego se dedicó a hacer demostraciones de su trabajo, no lo enseñaba sino que solo hacía demostraciones. Por lo tanto de esta forma surgía una forma de nutrir al otro a través de sociabilizar su experiencia, su resultado personal.

Ahora bien, el entrenamiento que nos presenta Barba, es un método que después de mucho trabajo la persona puede llegar a un resultado personal e íntimo de que es lo que le sirve para obtener mejores resultados creativos. Y aquí surge un punto fundamental con el paralelismo que podemos hacer con *yoga*, si bien esta es una disciplina de ejercicios físicos bastante concretos, puede resultar un punto de partida para la formación del actor, que lo ayude desde lo más básico, como; generar musculatura, equilibrio, resistencia física, concentración, unión entre cuerpo y mente.

³⁹ Barba, Eugenio. *TEATRO soledad, oficio, rebeldía*. Ed. Colescenología. México. 1998.

⁴⁰ ÍD. Pág. 107.

Como primera instancia vamos aumentando el registro corporal del actor con las diferentes *asanas*, ahora bien no olvidemos que el *yoga* cumple con un objetivo que trasciende lo físico, pues el tratar primero con el cuerpo, es en el fondo el punto de partida para tratar con la mente y el dominio de esta, una vez que estos pasos están dominados, podemos acercarnos a una conexión más espiritual, la cual es un proceso netamente personal, incomparable con el de otro individuo. Para esto, se debe ser consciente de los procesos, y es ahí donde quiere profundizar el trabajo del *yoga*, permitiendo de este modo, ampliar la visión del practicante.

En un inicio, una sesión de *yoga* busca la repetición de ciertos ejercicios, hasta el punto de lograr un dominio corporal. Para un actor esto puede ser de gran ayuda para tomar conciencia durante su trabajo de la imagen kinestésica de su cuerpo y ser testigos de las sensaciones que se desprenden al experimentar ciertos movimientos. En conjunto con lo anterior el dominar y tener conocimientos de las *asanas* que se realizan en *yoga*, permite un registro corporal mucho más amplio, lo cual genera la adquisición de material para la creación de movimientos, que posteriormente sirvan para expresar. Las *asanas* pueden ser un gran referente para que el intérprete vaya creando su danza de las oposiciones, es decir, hilando de manera dinámica una secuencia de movimientos, que lo ayuden a elaborar su partitura física que al reducirla, llegue a concretarse en acciones físicas para su personaje. Es como la improvisación, entre más herramientas tienes, más grande es el mundo de posibilidades que puedes abarcar. Por lo tanto, entre más dominio y conocimientos tengamos de las posturas yóguicas, más enriquecedor se tornara nuestro trabajo a la hora de elaborar nuestra partitura física.

Partir de una base, dominarla, enfrentarla con constancia hasta superarla, nos accederá a poder pasar a otra fase, a otra etapa, que nos permita ir en una evolución constante, como ser integral, es decir avanzar en lo físico, mental y espiritual.

Barba no propone que lo más importante sea que al final de nuestro camino encontremos el método o un modelo personal, sino que a nosotros mismos. *Yoga* comparte esta misma lógica. Se busca la destreza física pero acompañada de sus procesos mentales, “la dilatación del cuerpo físico, de hecho, no sirve si no viene acompañada por la dilatación del cuerpo mental. El pensamiento debe atravesar en forma tangible la materia: no sólo manifestarse en el cuerpo en acción, sino también

atravesar lo obvio, la inercia, lo que surge de por sí cuando imaginamos, reflexionamos, obramos”⁴¹.

Barba nos plantea a través del entrenamiento, un cambio, tanto físico como mental. Para comenzar se busca una nueva colonización del cuerpo, es decir, que comportamientos que aprendimos durante nuestros primeros años de estudios, en la época de la vulnerabilidad, sean re estructurados con la finalidad de proveer al actor de un lenguaje más rico en expresividad.

En resumen, la búsqueda de Barba radica principalmente en la de un entrenamiento para el actor que lo ayude a buscar una presencia escénica. Para esto los ejercicios deben ser concretos, y buscar su mayor esfuerzo para la mínima acción. Para esto se basa en la “técnica extra-cotidiana del actor, o sea su presencia física, la cual tiene origen en una alteración del equilibrio y de las posturas de base, en el juego de tensiones contrapuestas que dilatan la dinámica del cuerpo”⁴². La alteración del equilibrio en *yoga* se encuentra en la mayoría de sus posturas (véase en el capítulo IV).

Las *asanas* buscan acrecentar el nivel de la conciencia a través de este principio, para esto deben cumplir según los *Yoga* sutras con el siguiente postulado: Shirasukhamasanam, “Shira” es fuerza; “Sukka”, relajación o suavidad, y Asanam se refiere a la postura. Por lo tanto las *asanas* deben modelar las energías de firmeza, fuerza, con las de suavidad y relajación. Barba explica este principio de modelar las energías a través de diversas tradiciones teatrales orientales, por ejemplo: “Prana y Sahkti en la india, de koshi, ki-hai y yugen en Japón, de Chikará, bayu, taxú, en Bali, de kung-fu en China”⁴³

Para generar esta presencia, esta energía, hay que estar abiertos al momento que practicamos, y ser conscientes de lo que está ocurriendo, de esta manera sabremos soltar los músculos que no participan en la realización de la postura a diferencia de los que sí deberían estar firmes y comprometidos, en el ejercitar. Para lograrlo se debe estar en una *verdadera presencia* y claridad. Cuando la mente está

⁴¹Eugenio Barba. *El Arte secreto del actor*. Pórtico Ciudad de México; Escenología A.C.; ISTA. México 1990. Pág. 60.

⁴² Barba, Eugenio. *TEATRO soledad, oficio, rebeldía*. Ed. Colescenología. México. 1998. Pág. 91.

⁴³Eugenio Barba. *El Arte secreto del actor*. Pórtico Ciudad de México; Escenología A.C.; ISTA. México 1990. Pág. 84.

totalmente concentrada en el momento, sin distracciones, sin ser llevada por las ondulaciones de la mente, se puede lograr este estado de presencia en el presente.

Muchas veces los pensamientos futuros y pasados gobiernan nuestra mente, coartándonos de vivir el presente, permitiéndonos de este modo, no disfrutar y responder conscientemente a los estímulos que recibimos. Un cuerpo vivo y alerta en escena debe cumplir con este principio básico, y es aquí la importancia del entrenamiento actoral. Pues una práctica constante y elevada nos ira permitiendo adquirir diferentes grados de conciencia que vaya en beneficio de una trasmisión clara y concreta por parte del actor al espectador.

Barba llamo la segunda colonización, la incorporación de nuevos métodos corporales que ayuden al actor a quitar ciertas prejuicios o bien preconceptos corporales aprendidos en la primera etapa de vulnerabilidad, que perjudican la trasmisión clara del mensaje en el teatro. Muchas veces esto puede ocurrir, ya que, “la mente se mueve siempre en las mismas direcciones condicionadas. El cuerpo toma vicios corporales que están íntimamente relacionados con emociones y formas de pensar. Por ejemplo; una persona afín a estados depresivos adopta una posición física encorvada, pecho hundido, brazos caídos a los costados”⁴⁴. La práctica corporal tanto propuesta por Barba como también el *yoga* buscan regenerar los movimientos que se ven influenciados por la mente más que a un condicionamiento físico que explora en un cuerpo libre de prejuicios desapegado de los conflictos emocionales.

A grandes rasgos encontramos estos puntos de convergencia, que nos pueden ayudar a comprender que el entrenamiento de Barba y el *yoga*, se enfocan hacia puntos similares. El *yoga* puede resultar una gran herramienta que ayude a potenciar capacidades corporales y psicológicas en un actor, que resulten beneficiosas al momento de enfrentarse a un entrenamiento más arduo y complejo como el que propone Eugenio Barba.

⁴⁴ Chiarrella, Alejandro. *Ahstanga Vinyasa, Yoga dinámico*. Ed. Kier. 1 ed. Buenos Aires. 2008. Pág. 15.

CAPÍTULO III:

ESTRATEGIA DE RECOGIDA Y ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

3.1 Objetivo de la entrevista

Existen varios métodos y técnicas para la recopilación de datos en una investigación mixta, es decir, una investigación cualitativa y cuantitativa; como por ejemplo; la observación, la experimentación, material audiovisual, la encuesta, la entrevista etc. Para esta investigación se ha escogido la entrevista estructurada, la cual se realizó de manera escrita a 10 actores que practican *yoga* hace por lo menos 1 año, junto con esto también se realizaron en formato audiovisual, a tres expertos en el ámbito de la pedagogía del movimiento; Camila Osorio, actriz y profesora de movimiento de la Universidad de Chile, Manu Martín actor de la India y profesor de Kalari en la misma Universidad, y René Espinoza, fundador y profesor de la Academia Chilena de *Yoga*.

La entrevista estructurada es donde “las preguntas se plantean siempre en el mismo orden y se formulan con los mismos términos. Esta entrevista se realiza sobre la base de un formulario previamente preparado y estrictamente normalizado”⁴⁵, de esta forma obtendremos datos que luego serán codificados, para posteriormente finalizar con su análisis que nos permitan medir las variables de interés de esta investigación. De este modo, podremos concluir tras sus respuestas, si el *yoga* es un aporte para el entrenamiento del actor, si éste ha mejorado su quehacer artístico y si recomiendan esta disciplina para el actor en formación, tomando este último concepto, como los alumnos que se están formando en las diversas escuelas de teatro que hay en el país. Estos son los grandes ejes que se pretenden contestar tras la formulación de la entrevista.

⁴⁵ Uriarte Mora, Felipe. *Metodología de la investigación científica y técnicas de estudios*. Ed. San Marcos Lima. 1988. P 34

En ambas entrevistas se utilizaron preguntas abiertas y cerradas. “Las preguntas cerradas son fáciles de codificar y preparar para su análisis. Asimismo, estas preguntas requieren de un menor esfuerzo por parte de los respondientes. (...) Las preguntas abiertas son particularmente útiles cuando no tenemos información sobre las posibles respuestas de las personas o cuando esta información es insuficiente. También sirven en situaciones donde se desea profundizar una opinión o los motivos de un comportamiento. Su mayor desventaja es que son difíciles de codificar”⁴⁶. Es por este último motivo que sólo se expresarán en gráficos las preguntas cerradas, que se realizaron en las entrevistas escritas, con sus respectivos análisis, los cuales serán complementados con las respuestas de las preguntas abiertas, en donde su codificación pretende extraer patrones generales que sirvan tanto para las reflexiones generales como en las conclusiones finales.

Por último cabe mencionar que estas entrevistas escritas fueron realizadas durante los meses de junio y julio del presente año, a una cantidad de 10 actores de diferentes escuelas y edades, solo debían cumplir con el requisito de ser egresados de la carrera de teatro y tener como mínimo 1 año de práctica en la disciplina del Hatha Yoga.

3.2 Entrevista escrita

3.2.1 Formato de la entrevista escrita

- 1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas yoga?, ¿Con qué frecuencia?
- 2.- ¿Qué estilo(s) de Hatha Yoga practicas? (*Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico*)
- 3.- ¿Cómo te acercaste al yoga?
- 4.- ¿Con qué objetivo practicas yoga?
- 5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

⁴⁶ Hernández, Roberto. Fernández, Carlos. Baptista, Pilar. *Metodología de la Investigación*. 1º Edición. México. McGraw- Hill. 1991. 505 P.

6.- ¿Crees que la práctica de *yoga* ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de *yoga*, mejora tu quehacer artístico?

8.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

3.2.2 Recolección de datos de las entrevistas escritas

Nombre	Estudios de teatro	Edad	Años que ha ejercido la práctica actoral	Años de práctica de <i>yoga</i>	Práctica semanal de <i>yoga</i>
Ana Laura Racg	U. de Chile	29 años	5 años	2 años	3 veces
Bárbara Aravena	U. Finis Terrae	27 años	5 años	6 años	4 veces
Camila Rojas	U. Católica	23 años	1 año	1 año	3 veces
Daniela Jofré	U. de Chile	25 años	3 años	2 años	1 vez
Jaime McManus	U. Católica	46 años	24 años	3 años	3 veces
Tamara Ferreira	U. de Chile	27 años	4 años	1 año	2 veces
Isabel Callejas	Teatro Camino	29 años	6 años	5 años	7 veces
María Briones	U. Católica	26 años	4 años	6 años	3 veces
Paulina García	U. Católica	49 años	27 años	12 años	5 veces
Eyal Meyer	U. de Chile	24 años	3 años	2 años	3 veces

De la tabla se desprenden acerca de los entrevistados los siguientes datos:

- La mayoría de los entrevistados corresponden a Universidades Estatales.
- El promedio de edad es de 30 años.
- El promedio de los años que han ejercido la práctica actuarial es de 8 años. De todas formas se observa un mayor número de actores egresados durante estos últimos 5 años.
- El promedio de años de práctica en la disciplina de Hatha Yoga es de 4 años.
- El promedio de la frecuencia con que practican el Hatha Yoga es de 3 veces por semana.
- La mayor parte de los entrevistados corresponde al género femenino, el cual coincide con el patrón general de los practicantes de yoga.

3.2.3 Respuestas de las entrevistas escritas expresadas en gráficos

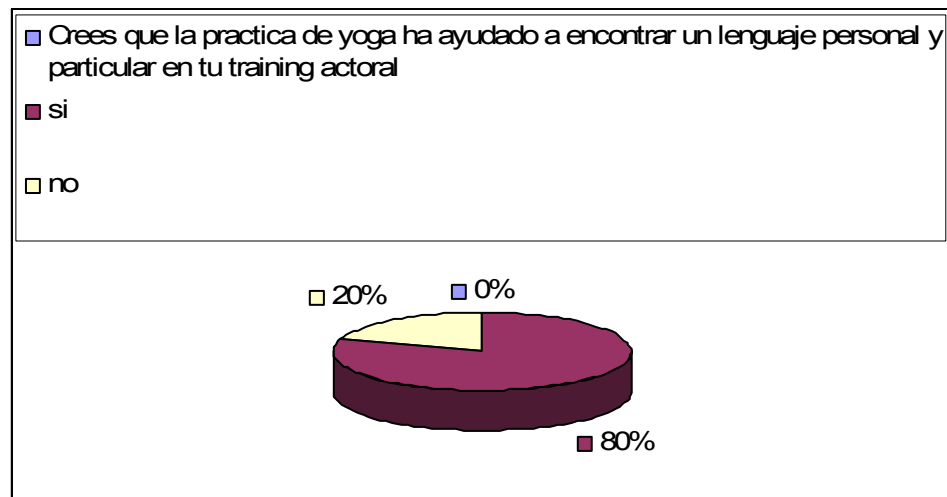


Fig. 1 Gráfico de respuesta a pregunta N°6

Del siguiente gráfico observamos que el 80% de los entrevistados encuentran que el yoga les ha ayudado a encontrar un lenguaje particular en su entrenamiento actuarial. Cabe mencionar que algunos de los que respondieron afirmativamente, no incorporan necesariamente el uso de posturas dentro de su entrenamiento personal.

Lo ven más como una ayuda para poder entrar específicamente en el entrenamiento actoral tanto en un proceso creativo, como antes de una función. Pues un entrenamiento de *yoga* paralelo al entrenamiento actoral, les ha ayudado a conocer y concientizar mejor sus procesos corporales, como en el caso de la entrevistada Ana Laura. En cambio para otros, como en el caso de Paulina García, quien respondió afirmativamente, no practica otro entrenamiento que no sea el de *yoga*, pues para ella, este contempla una preparación completa para el actor.

Jaime Mc Manus, quien contesto negativamente, menciona que el entrenamiento y el *yoga* son lenguajes distintos, por lo tanto podemos deducir que para él, el *yoga* no contribuye a un entrenamiento para una posterior creación. En el caso de María Briones, dice que está muy encerrada en el entrenamiento físico del *yoga*, lo cual le resulta difícil aun de fusionar con otras técnicas del entrenamiento actoral, aun así, ambos rescatan los beneficios que éste entrenamiento les ha entregado.

Si comparamos las respuestas negativas con las afirmativas, podremos notar que apuntan hacia el mismo lugar, si bien no todos usan una secuencia de *asanas* en su entrenamiento actoral, muchos rescatan los beneficios de esta práctica al momento de enfrentarse a su trabajo creativo. Pues son mas conscientes de su estado corporal, y de alerta en escena.

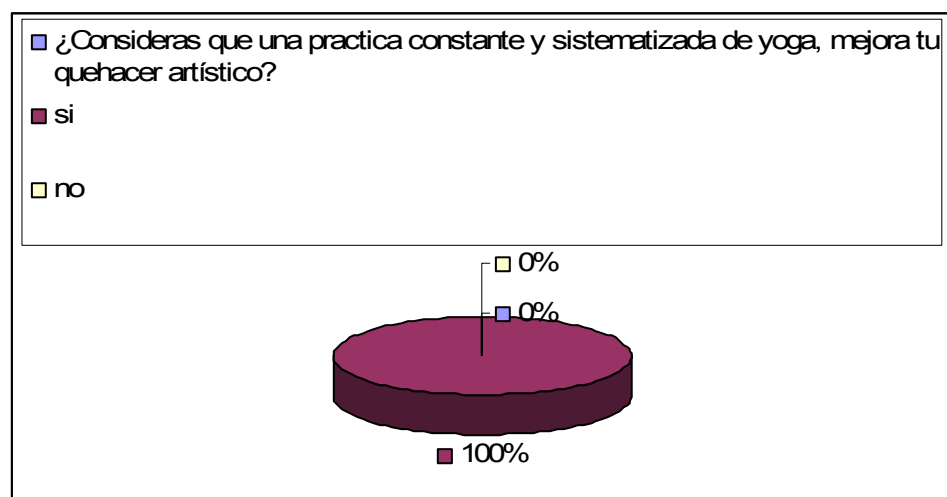


Fig. 2 Gráfico de respuesta a pregunta N°7

La mayoría de los entrevistados rescata los beneficios que el *yoga* les ha otorgado, como:

- Bajar el ego
- Mayor control corporal
- Mas conciencia al respirar
- Mayor grado de concentración
- Calma para enfrentar el trabajo
- Potenciar las facultades del cuerpo
- Desarrollar musculatura
- Sacar las tensiones
- La integración del cuerpo y mente

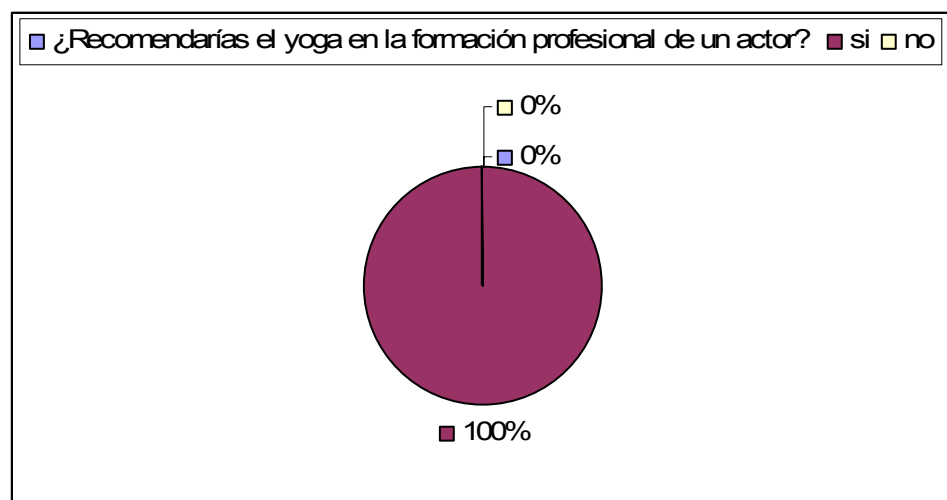


Fig. 3 Gráfico de respuesta a pregunta N°8

Los entrevistados rescatan la posibilidad que todo actor pueda conocer y experimentar esta disciplina, para que luego cada cual opte por practicarla.

El entrevistado Jaime Mc Manus, quien ha ejercido como actor durante 24 años y además es pedagogo en la Escuela de Teatro de la Universidad Católica, recomienda la disciplina del *yoga* “sobre todo en los inicios de la educación corporal

del alumno, pues ayuda a concentrar la atención sobre sí mismo, dominar el cuerpo y la respiración, es un trabajo arduo y cotidiano, que debiera ser periódico y ascendente. Existen muchas otras técnicas que son válidas también y que cumplen con el mismo objetivo. Pero el *yoga* es principalmente una técnica liberadora muy complementaria a otras aplicadas al trabajo físico del actor”

De las respuestas se desprender las siguientes razones de porque el *yoga* contribuiría a la formación del actor:

- Por ser una herramienta de auto-cocimiento tanto en el plano físico como mental.
- Por entregar rigurosidad y disciplina tras la práctica.
- Ayuda a obtener conciencia tanto del cuerpo como de nuestro entorno.
- Para eliminar los bloqueos corporales.
- Al abarcar el plano espiritual, ayuda a saber trabajar con la frustración, con el ego, las ansiedades.
- Por otorgar fuerza, resistencia y precisión.

3.2.4 Reflexiones generales

En general las respuestas de las entrevistas escritas se acercan más a los efectos positivos que puede generar el *yoga* en la formación del actor, la cuales fueron nombradas anteriormente. Si bien son múltiples los beneficios que puede entregar la práctica de *yoga*, cabe mencionar que de las respuestas se desprende que la mayoría lo recomienda como una herramienta paralela al entrenamiento que vaya a favor de una creación. Pues el *yoga*, al ser tan estructurado como bien nombra Eyal Meyer, puede caer en un mero formalismo, pero que a la vez puede ayudar a potenciar la disciplina y constancia en el trabajo según la actriz Tamara Ferreira.

El *yoga* responde a una estructura clara y precisa en su ejecución física, lo cual puede resultar provechoso a la hora de abarcar un entrenamiento, pero como bien plantea Jaime Mc Manus, “el *yoga* por sí solo no contribuye a tener un cuerpo más expresivo en lo teatral”.

Si bien no existe una definición concretamente acotada acerca del entrenamiento actoral, ni cuáles son los objetivos que este persigue, básicamente se podría describir como ejercicios físicos que ayuden a la preparación del actor en escena y no necesariamente que vayan en función de una posible creación, sino mas bien, ejercicios que ayuden a mantener el cuerpo de actor al servicio de una puesta en escena.

Tras el análisis de discurso de las entrevistas, podemos notar varios patrones comunes frente a este concepto, como:

- Ejercicios que ayuden a tener el instrumento actoral afinado, es decir, flexible, alerta, y expresivo.
- Un entrenamiento psico-físico que ayuda al actor a conectar el cuerpo con sus principios orgánicos, es decir, tomar conciencia del estado corporal.
- Ejercicios que vayan en ayuda a potenciar los estados de alerta y concentración en escena.
- Ejercicios que potencien las condiciones físicas, vocales y respiratorias.
- Prácticas corporales que ayuden a conectar, cuerpo, mente y emoción.

El cien por ciento de los actores entrevistados encontró en la práctica de *yoga* la concretización de por lo menos dos de los puntos nombrados anteriormente, transformando hoy por hoy esta disciplina en una práctica constante que promedia las 3 veces por semana.

Si bien, no todos aun han podido lograr una conjunción entre el lenguajes del *yoga*, (entendamos lenguaje, como consecución de signos corporales) y otros entrenamiento actorales, refuerzan la idea que la práctica de *yoga*, ayuda a estar más preparado para poder enfrentar las exigencias físicas de un montaje, como también los ha ayudado a abarcar una trabajo más mental, como la concentración y la atención.

CAPÍTULO IV:

PRÁCTICA DE YOGA

4.1 Fundamentos de una práctica

Describiremos algunas *asanas* y sus repercusiones fisiológicas, para posteriormente orientar una práctica a actores, que tengan como mínimo 6 meses de entrenamiento con un instructor que los haya capacitado en la realización de las posturas.

Las definiciones de los conceptos en *yoga* y los beneficios fisiológicos de las posturas que se entregaran a continuación, fueron principalmente sacadas de los libros, *Las claves del yoga* de Danilo Hernández, *Ashtanga Vinyasa Yoga Dinámico* de Alejandro Chiarella y *Asana Pranayama Mudra Bandha* de Swami Satyananda Sarawwati.

Comenzar a trabajar desde la práctica física, resulta ser el *yoga* más común dentro de la cultura occidental, y es un paso importante para luego introducirse a las prácticas de *pranayamas* (ejercicio de respiración) y del *yoga* mental.

A través de la realización de las posturas comenzamos a trabajar para lograr como primera instancia la restauración del cuerpo-mente, potenciando a la vez su integración. La idea no es ir domando al cuerpo, o aprender a someterlo a ciertas exigencias físicas, sino que más bien es un proceso donde vamos sensibilizándonos con él, lo vamos conociendo, comprendiendo, y a la vez cuidándolo, tomando conciencia de cada miembro, órgano, tejido, músculos y células que lo componen.

Con cada *asana*, se pretende manifestar las necesidades del cuerpo, buscando su forma legítima de respirar, estirarse, comprimirse, expandirse, flexibilizarse, fortalecerse, relajarse, tonificarse, y expresarse. Junto con lo anterior, las *asanas* buscan una repercusión positiva en la persona, tanto en el organismo físico, como en la estructura energética y sobre los estados emocionales y mentales.

Es importante que durante la ejecución de las *asanas*, estemos totalmente involucrados, dejando afuera todo pensamiento externo al momento presente de la

realización, de esta forma iremos paulatinamente intensificando la escucha corporal, logrando una actitud atenta y alerta frente a las manifestaciones de nuestro cuerpo, esto es de suma importancia, pues la idea es que durante las prácticas no vayamos violentando nuestro cuerpo con exigencias físicas a las que aun no se está capacitado. Por lo tanto, debemos ser capaces de realizar una práctica que nos permita ir avanzando sobre nuestras limitaciones de manera progresiva, lo cual solo se logrará con constancia y disciplina.

En un principio puede que nos enfrentemos a trabajar con la frustración, pues la mayoría de las personas quiere resultados rápidos, y llegar a la realización de las posturas de manera perfecta, por lo tanto es importante trabajar con una actitud humilde, y manejando nuestro ego, de esta forma lograremos ir avanzado a pesar de las frustraciones y del dolor corporal. Solo estando presentes y abiertos, seremos capaces de generar que el proceso de las *asanas*, se vaya transformando en una meditación, una experiencia integradora en la que el cuerpo, la mente y la respiración se unifican.

Es importante considerar las siguientes aplicaciones antes de la práctica:

- La ejecución de los tres *bandhas* (llaves energéticas) estas son contracciones musculares, que pretenden cerrar zonas físicas y energéticas por donde se pueda perder la energía vital.
- La idea de aplicar estos *bandhas*, es para que afecten microcirculaciones sanguíneas y pequeños plexos nerviosos que disparan mecanismos psíquicos que incrementan la atención y la calma mental⁴⁷.

Físicamente encontramos 3 *bandhas*, estos son:

- *Mula Bandha*: Es la contracción y elevación de los músculos perinianos, los que están en la pelvis, por delante y arriba del ano.

⁴⁷ Chiarrella, Alejandro. *Ahstanga Vinyasa, Yoga dinámico*. Ed. Kier. 1 ed. Buenos Aires. 2008. Pág. 64

- *Uddiyana Bandha*: Es la contracción de la musculatura abdominal, la que esta 3 cm más abajo del ombligo, se debe lograr la retracción y elevación de esa zona. Esta contracción se puede realizar con los pulmones llenos o vacíos. Este bandha ayuda a fortalecer la zona lumbar, evitando lesiones en la cintura.
- *Jalandhara Bandha*: Es la contracción frontal del cuello, en donde se lleva levemente el mentón hacia el esternón.

Durante la práctica también es aconsejable tener presente los *dristis*, para poder comenzar a trabajar con ellos. *Dristi* significa Percepción, es una técnica que consiste en mantener direccionada nuestra mirada hacia puntos específicos durante cada movimiento, de esta forma vamos generando la quietud y la relajación de la mirada. Esto repercute considerablemente en la actividad mental, si logramos posar tranquilamente nuestra mirada también lo hará nuestra mente. Por lo tanto aquí ya comenzamos a trabajar la atención y la concentración.

En *yoga* hay 9 puntos donde direccionar nuestra mirada, estos son:⁴⁸

Broomadya: entrecejo.

Nagasagrai: punta de la nariz.

Nabi: ombligo.

Hastagrai: palma de la mano

Padayoragrai: pie.

Parsva: costado derecho.

Parsva: costado izquierdo.

Urdhva: arriba.

Angusta ma dyai: pulgares.

A continuación, describiremos a grandes rasgos los beneficios de las posturas, y nos enfocaremos en particular en aquellas que utilizó Grotowski en el entrenamiento

⁴⁸ REF. Swami Satyananda Sarawwati. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Ed. Yoga Publications Trust, Munger, Bihar. India. 2002.

que realizo durante los años 1959-1962, descritos en su libro “Hacia un Teatro pobre”. Estas *asanas* se deberían practicar por lo menos tres veces por semana, para poder obtener algunos de los beneficios que se nombran. La práctica también debería incluir la realización de un *pranayama* (ejercicio de respiración) para luego finalizar con la etapa de Meditación, ambos estadios se aconsejan en la guía de sugerencia, que se describirá más adelante.

4.2 *Asanas* y sus benéficos fisiológicos

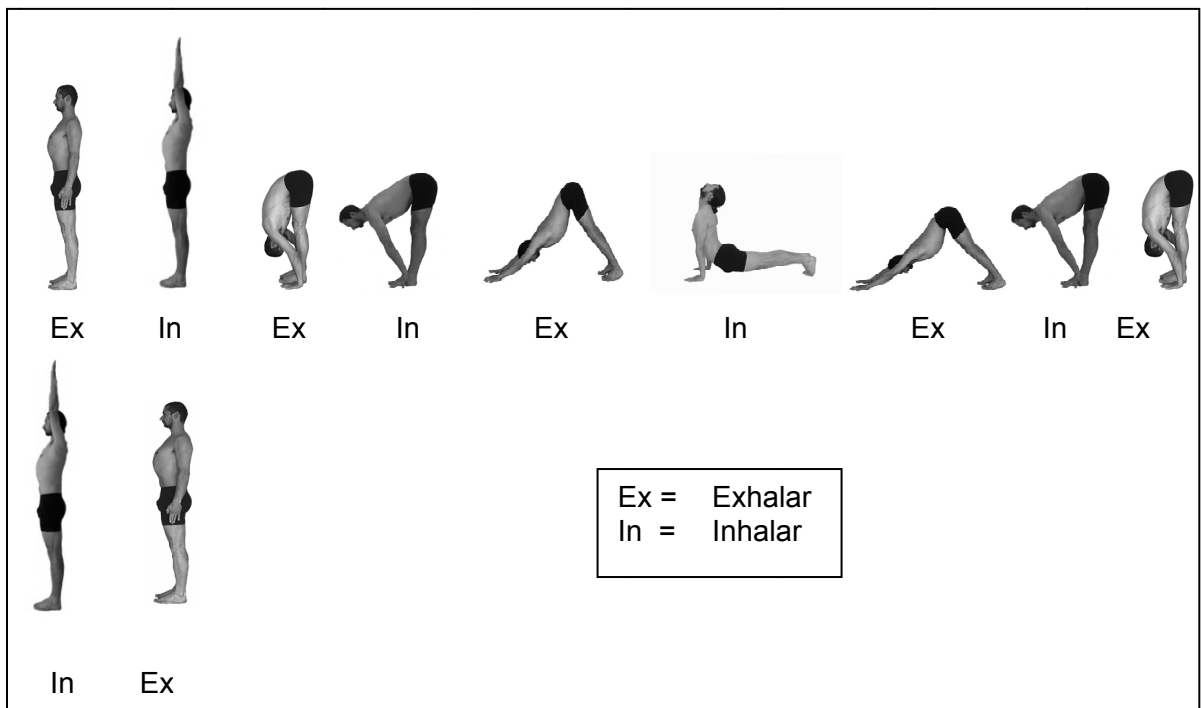


Fig. 4 Secuencia de posturas “Saludo al Sol” (Surya namaskar)

Surya namaskar (saludo al sol): es un ejercicio dinámico que sirve de calentamiento para poder abarcar las otras *asanas*. Es un ejercicio completo pues beneficia a todo el cuerpo, ya que prepara los músculos y articulaciones, y estimula

todos los órganos y sistemas corporales. Con esto, ya comenzamos a trabajar la atención, pues se exige sincronizar perfectamente el movimiento con la respiración.

Beneficios: estimula el funcionamiento de todas las estructuras corporales; aparato respiratorio, sistema circulatorio, sistema endocrino, sistema nervioso, aparato digestivo, músculos, tendones, ligamentos, esqueleto, cuerpo energético y la mente.

Posee un alto valor terapéutico, siendo útil para combatir alteraciones fisiológicas como la obesidad, problemas digestivos, anemia, desequilibrios endocrinos, asma, problemas respiratorios, fatiga, falta de apetito, alteraciones menstruales, mala circulación, ansiedad, stress, depresión. Junto con todo lo anterior también potencia la concentración y serena la mente.

Posturas de flexión hacia delante

Las posturas de flexión hacia el frente del cuerpo, son beneficiosas pues comprimen y masajean los órganos abdominales. Esto resulta positivo ya que por las constantes malas digestiones que afectan hoy en día a las personas, sobre todo mujeres, va generando que el cuerpo consuma toxinas que van debilitando la salud. Por lo tanto, las flexiones optimizan el tránsito digestivo, generando desintoxicar el organismo.

Uttanasana (Postura de intenso estiramiento)



Fig. 5 Postura Uttanasana

Se comienza de pie, y con exhalación se lleva el tronco hacia las piernas. Dejando que caiga relajado. Se debe llevar más peso hacia los metatarsos, es decir, los dedos de los pies, de esta forma vamos logrando una elongación más intensa en la parte posterior de las piernas.

Beneficios:

- Purifica riñones al masajearlos con la respiración.
- Revitaliza el cuerpo proporcionándole energía y estimulando la circulación sanguínea.
- Elimina disturbios en la columna vertebral y sus ligamentos.
- Armoniza las glándulas suprarrenales.

Pachimottanasana (postura de estiramiento de espalda)



Fig. 6 Postura Pachimottanasana

Se parte sentado con las piernas juntas y estiradas, y el tronco erguido, formando un ángulo recto con las piernas. Inspirando lleva los brazos hacia delante y con las manos toma los cantos externos del pie, luego con la exhalación lleva tronco hacia la piernas, manteniendo la espalda derecha y pegando el abdomen lo más cerca de los muslos. Luego de mantener unas respiraciones, con inhalación se vuelve a la verticalidad.

Beneficios:

- Estira y tonifica la musculatura de la espalda y la parte posterior de las piernas.
- Flexibiliza la columna vertebral e intensifica la circulación sanguínea en la espalda.
- Estimula los órganos abdominales y mejora el proceso digestivo.
- Combate trastornos como diabetes, dispepsia, gastritis, hemorroides, estreñimiento.
- Estimula la circulación linfática potenciando el sistema inmunológico.

- Equilibra las actividades de las glándulas adrenales y las gónadas.
- Tranquiliza la mente.
- Estimula el flujo pránico en el nadi sushumna y armoniza la circulación energética en todo el cuerpo.

Posturas de extensión hacia atrás

Estas posturas se deberían mantener un tiempo reducido, pues son muy sobre exigentes para el trabajo de la columna. Sus efectos positivos radican principalmente en sus efectos vitalizantes, y también en que logran flexibilizar la columna fortaleciendo principalmente la zona lumbar.

Urdhva Danurasana (El arco hacia arriba)

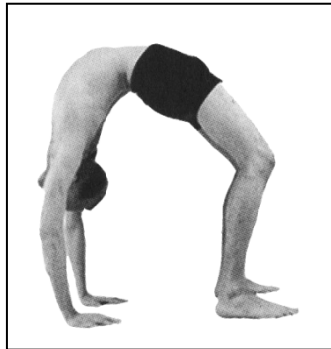


Fig. 7 Postura Urdhva Danurassana

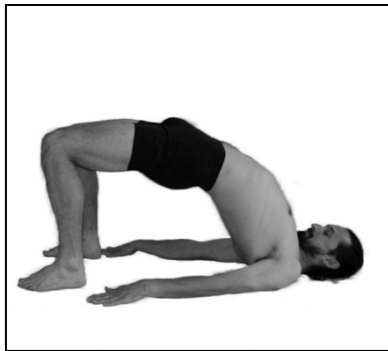
Recostado de espalda, se flexionan piernas hasta dejar los pies en el piso. Ambas palmas de las manos están apoyadas al costado de las orejas. Soportando el peso sobre estas, se levanta la cabeza y el tronco con exhalación.

El arco hacia arriba es una postura de extensión de la espalda y apertura del pecho bien intensa. Esta apertura se extiende hasta la garganta, el abdomen, los brazos, los hombros, las ingles y la parte frontal de los muslos. Se debe contraer la zona abdominal y asegurar la correcta posición de la pelvis.

Beneficios:

- Alivia disturbios menstruales y regulariza sus ciclos.
- Alivio problemas en el sistema nervioso.
- Fortalece manos, piernas y músculos del cuello.
- Ayuda a controlar tendencias mentales como el miedo, la ira, los celos, la pereza.
- Activa el funcionamiento del cerebro.
- Alivia desajustes gastrointestinales, como la dispepsia, el estreñimiento crónico, y problemas al hígado.
- Estimula el páncreas, resultando un asana muy útil en el tratamiento yóguico de la diabetes.

Chatuspadasana (Postura de cuatro apoyos)



**Fig. 8 Postura
Chatuspadasana**

Recostado de espalda, apoya ambas plantas de los pies en el piso, cerca de los glúteos, y en línea con los hombros. Luego con inhalación empuja con los pies contra el suelo y eleva las caderas tanto sea posible. Las manos pueden estar en el piso ayudando a empujar hacia arriba o bien detrás de la zona lumbar, en el espalda baja, con los dedos apuntando hacia los glúteos. Con exhalación se retorna al piso, lentamente, sintiendo como cada vértebra se va depositando sobre el suelo.

Beneficios:

- Procura una gran expansión de la caja torácica y mejora la ventilación pulmonar.
- Tiene efectos terapéuticos en caso de bronquitis, asma y otras afecciones respiratorias.

- Estira y relaja toda la columna vertebral.
- Produce un masaje sobre las vísceras abdominales y un gran estiramiento de la musculatura abdominal.
- Ayuda a enderezar la espalda y fortalece los músculos de la zona lumbar.

Posturas invertidas:

Son consideradas las más beneficiosas. Su beneficio más directo es que al invertir su caudal circulatorio, produce un riego sanguíneo más intenso en el cerebro, lo que produce un efecto estimulante en la actividad cerebral.

Salamba Sarvangasana (postura sobre los hombros)

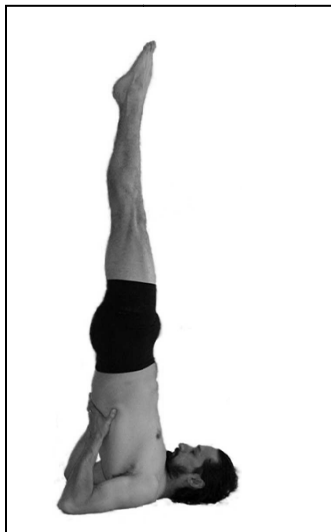


Fig.8 Postura Salamba Sarvangasana

Se parte recostado sobre el suelo, con las piernas estiradas. Con una inspiración se elevan las piernas formando un ángulo recto con el cuerpo. Luego con la próxima inspiración se elevan las nalgas y la espalda. Inmediatamente se flexionan los brazos y se colocan las manos en la en centro de la espalda, lo más cerca de los omoplatos. Con la ayuda de las manos se lleva el tronco lo mas vertical posible. Finalmente el esternón se aproxima al mentón, el peso del cuerpo descansa sobre la zona occipital de la cabeza, la nuca, los hombros y los brazos. Para su mejor ejecución los codos se aproximan entre sí al máximo, y los hombros se alejan del cuello.

Beneficios:

- Mejora la articulación sanguínea en todo el cuerpo.
- La presión en la garganta armoniza el funcionamiento de las glándulas tiroides y paratiroides, lo cual ayuda a ejercitar las cuerdas vocales, eliminando las deficiencias de calcio, hierro y yodo.
- Estimula es funcionamiento del aparato digestivo.
- Equilibra el sistema nervioso.
- Equilibra la actividad de ida y píngala.

Halasa: (postura del arado)



Fig. 9 Postura Halasa

Se puede realizar después de Sarvangasana, bajando lentamente las piernas juntas y estiradas detrás de la cabeza, hasta que los dedos de los pies lleguen al suelo, más allá de la cabeza. Hay que controlar la bajada con los músculos abdominales y de la cintura, evitando que se produzcan tirones o que las piernas caigan de golpe. Hay que dirigirla suave y conscientemente.

Beneficios:

- Flexibiliza la columna vertebral y tonifica los nervios espinales.
- Proporciona un masaje intenso a las vísceras abdominales, beneficiando especialmente a los riñones, hígado y páncreas. Mejora la salud de todo el organismo.
- Combate el estreñimiento.
- Influye positivamente en las glándulas tiroides y normaliza el metabolismo.

Shirshasana (postura sobre la cabeza)



**Fig. 10 Postura
Shirshasana**

Algunos consideran esta postura como la más importante dentro del hatha *yoga*, pues produce un gran beneficio en el cuerpo-mente. Esta postura parece a simple vista bastante complicada pero no lo es tanto, pues hay que poseer cierto equilibrio y llevarla a cabo con una buena técnica.

Se parte sentado sobre los talones y apoyando los antebrazos en el suelo, formando con ellos un triángulo equilátero. Se entrelazan los dedos de las manos y se apoya la parte superior de la cabeza en el suelo, entre las manos, estas inmovilizan la cabeza evitando que se deslice. Luego se apoyan la punta de los pies, estirando las piernas, y se traslada el peso del tronco a la cabeza y los brazos. Con las piernas estirada se camina hacia la cara, cuando se llega al límite, se elevan ambos pies llevando los muslos hacia el abdomen y los talones lo más cerca de los glúteos. Luego que estamos seguros en esta posición se estiran ambas piernas hacia arriba, quedando de manera vertical. Hay que repartir el peso del cuerpo entre la cabeza, los ante brazos y los codos. Para descender se hace el mismo proceso de manera inversa.

Beneficios:

- Incrementa la circulación cerebral e influye positivamente en las glándulas pineal y pituitaria, armonizando el funcionamiento de todo el sistema endocrino.
- Estimula todas las funciones mentales, atención, memoria, concentración.
- Estimula y regula la actividad del sistema circulatorio.
- Mejora el funcionamiento de la vista y la audición.

- Revitaliza y rejuvenece todo el organismo.
- Equilibra la actividad de los nadis ida y pingala.
- Procura estabilidad emocional.
- Combate los dolores de cabeza, asma, falta de energía, varices. Hemorroides, insomnio, estreñimiento.
- Constituye una preparación óptima para la práctica de meditación.

4.3 Ejercicio de *Pranayama*

Los ejercicios de *pranayama* son técnicas de respiración que fisiológicamente se acercan más a la captación del *prana* (energía). *PRA* significa “muy bien” y *AN* “ir o viajar”, por lo tanto Prana es “lo que viaja bien”, por otro lado *AYAMA* significa controlar, expandir o alargar. Por lo tanto desde este concepto nace un conjunto de técnicas para controlar la respiración.⁴⁹

Ahora bien, prana, no es solo aire, la respiración es una manifestación más de prana. Éste también lo podemos encontrar en todo aquello que nos proporciona fuerza y salud, como la luz solar, aire, agua y alimentos puros, de igual modo se puede encontrar en emociones positivas como la alegría, el amor, la serenidad, etc.

Ahora bien, los yoguis encontraron los siguientes beneficios al regular el proceso respiratorio:

- La práctica de *pranayama* influye tanto en el cuerpo físico, pránico (energético) y sobre los niveles emocionales y mentales.
- Mejora la captación de oxígeno y la eliminación de dióxido de carbono.
- Purifica las vías respiratorias y de los pulmones e incrementa su circulación sanguínea.
- Induce a un estado mental profundo, ayudando a facilitar los procesos de interiorización, concentración y meditación.

⁴⁹ Hernández, D. *Claves del Yoga, teoría y práctica*. Edit., La Liebre de Marzo, S.L. Barcelona. 2003. P 45

- Ayuda captar más aire, logrando mejorar nuestra capacidad de almacenar oxígeno.

Para la realización de *pranayama* primero se debe dominar la respiración yóguica completa, la cual implica el uso del área abdominal, la del tórax, y la zona clavicular, la parte alta del pecho. También se debe estar adiestrado en las técnicas de las llaves energéticas (bandhas) los cuales fueron descritos en el punto anterior.

Según Grotowski, “es necesario acostumbrarse a la respiración total. Es decir, uno debe ser capaz de controlar el funcionamiento de los órganos respiratorios. Es bien sabido que las distintas escuelas de *yoga*- incluyendo el *hatha yoga*- exigen la práctica diaria de las técnicas respiratorias a fin de controlar y explorar las funciones biológicas de la respiración que se ha vuelto automática. De aquí una necesidad de una serie de ejercicios que revelen, que hagan consciente al hombre del proceso respiratorio”⁵⁰

En una sesión de *yoga*, la ejecución de *pranayama*, sirven para poder entrar posteriormente a la etapa de meditación, pues la actividad mental está ligada a los procesos respiratorios, si se cambia la dinámica de respirar esta modifica la actividad cerebral. En cambio Grotowski, utilizo estos ejercicios de *pranayama* como herramienta de ayuda para enseñar a respirar de manera adecuada. Al practicar la respiración completa el actor podría lograr almacenar suficiente aire, generando beneficios al momento de la recitación del texto. Si el actor no respira bien, se ve forzado a economizar el aire que ingresa a su cuerpo, forzando la laringe y cerrándola, lo cual provoca con el tiempo los desordenes vocales.

Los *pranayamas* por lo general producen tres efectos lo cuales son: vitalizantes, equilibrantes y tranquilizantes. Hay muchos tipos de *pranayamas* que trabajan un aspecto más que otro. Para esta práctica nos enfocaremos en la realización de *Nadi Shodana*, el cual tiene una repercusión más equilibrante. Lo hemos escogido como una forma de acotar el trabajo respiratorio, y también porque fue el ejercicio respiratorio que describe Grotowski dentro del entrenamiento para el actor.

⁵⁰ Jerzy Grotowski. *Hacia un teatro pobre*. S.XXI Editores. México 1984. P 111.

La característica más notable de *Nadi Shodana* es la incorporación de ritmos concretos en cada una de las fosas nasales. “Los yoghis en la antigüedad estudiaron minuciosamente los ritmos fisiológicos y descubrieron la interrelación exacta que existía entre el ritmo respiratorio, el ritmo cardíaco y la actividad cerebral. A partir de estas investigaciones diseñaron los ejercicios de respiración ritmada, cuya finalidad es recuperar y potenciar la armonía entre las distintas funciones fisiológicas, a través de unos ritmos respiratorios que mejoran la captación del prana, y su equilibrada distribución dentro del cuerpo-mente”.⁵¹

4.4 Meditación

El *Sadhana*, (la práctica) para que sea completa hay que entregar dedicación y tiempo al ejercicio de la meditación. Las *asanas* y *pranayamas* ofrecen muchos beneficios en la salud física y claridad mental para poder abarcar mejor nuestras tareas cotidianas, pero muchas veces sigue sucediendo que la mente se sigue distraendo. Por esta razón la práctica no debe detenerse solo terminado los ejercicios físicos, sino que hay que dedicarle un tiempo igual de importante a la etapa de la meditación.

¿Para qué meditar? Mucho más allá de ejercitar los estados de atención y concentración la meditación busca con el tiempo “el acceso a un nivel superior de nuestro potencial humano o el hecho de estar más unidos a nosotros mismos y a la realidad; también podríamos decir, que es el incremento de nuestra capacidad de amor, o el conocimiento de que somos una parte del universo y de que no podemos estar enajenados de él.”⁵²

Hay que destacar que muchos libros que hablan sobre meditación concluyen que esta llega naturalmente, cuando se entregan guías y condiciones necesarias para producir tal estado.

⁵¹ Hernández, D. *Claves del Yoga, teoría y práctica*. Edit., La Liebre de Marzo, S.L. Barcelona. 2003. Pág. 267.

⁵² Lawrence Leshan. *Como Meditar*. Ed. Kairós. Barcelona. 1986. Pág. 10.

Hay muchos tipos de meditación, “en el sistema de Patanjali se pone énfasis en el autocontrol y la concentración como métodos para llegar a la meditación”.⁵³ En la guía práctica nos basaremos sobre este eje. De las tres fases que componen Samyama (*yoga* interno), la cuales fueron nombradas en el capítulo II, nos focalizaremos en una en especial para esta práctica, la cual es Dharana, la etapa de concentración, en donde practicamos para ser capaces de focalizar nuestra atención hacia un lugar definido y acotado. De esta forma tranquilizamos nuestra mente (antah karana) la cual está llena de pensamientos o *manas*, que muchas veces nos distraen disipando nuestra energía mental y volviendo nuestro quehacer artístico poco productivo.

El ejercicio mental que se describirá en la práctica recomendada para actores, estará basado en un ejercicio de *Satbabana* (visualización). Allí se pretende orientar al actor a que mejore sus grados de atención y concentración frente a su trabajo, práctica que está enfocada específicamente al momento antes de entrar a función. De esta forma se busca ayudarlo a lograr un estado de unidad en la consciencia, dejando que cesen los pensamientos ajenos al momento específico de su creación, para que así logre quedarse con la experiencia directa del presente dado, es decir que pueda lograr una presencia en el momento de la actuación, que como consecuencia lo lleve a dialogar de mejor manera con sus compañeros y estímulos en escena.

⁵³ Hernández, D. *Claves del Yoga, teoría y práctica*. Edit., La Liebre de Marzo, S.L. Barcelona. 2003. Pág. 130.

4.5 Guía práctica de *asanas* recomendada para actores que ya practican *yoga*

Comenzar estirando la musculatura posterior de las piernas manteniendo Uttanasana unas 10 respiraciones como mínimo.

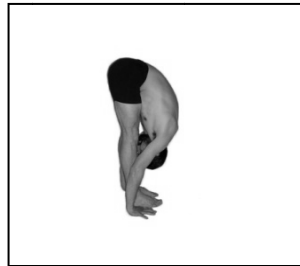


Fig. 11 Postura Uttanasana

Luego Saludos al sol simplificado, 5 repeticiones.

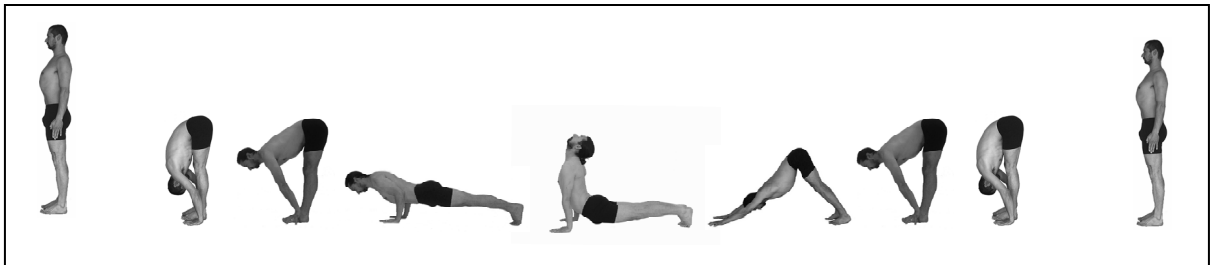


Fig. 12 Secuencia de Posturas Saludos al Sol simplificado

Incorporar las siguientes *asanas* al saludo del sol, desde la postura del perro mirando hacia abajo, comenzar con pierna derecha, luego pierna izquierda. Una vez terminada con ambas piernas una postura, terminar saludo al sol. Y comenzarlo nuevamente con las posturas subsiguientes.



Fig. 13 Posturas que se agregan a la secuencia del saludo al Sol

Luego terminadas estas vinyasas (secuencia de posturas), pasamos a posturas de piso.

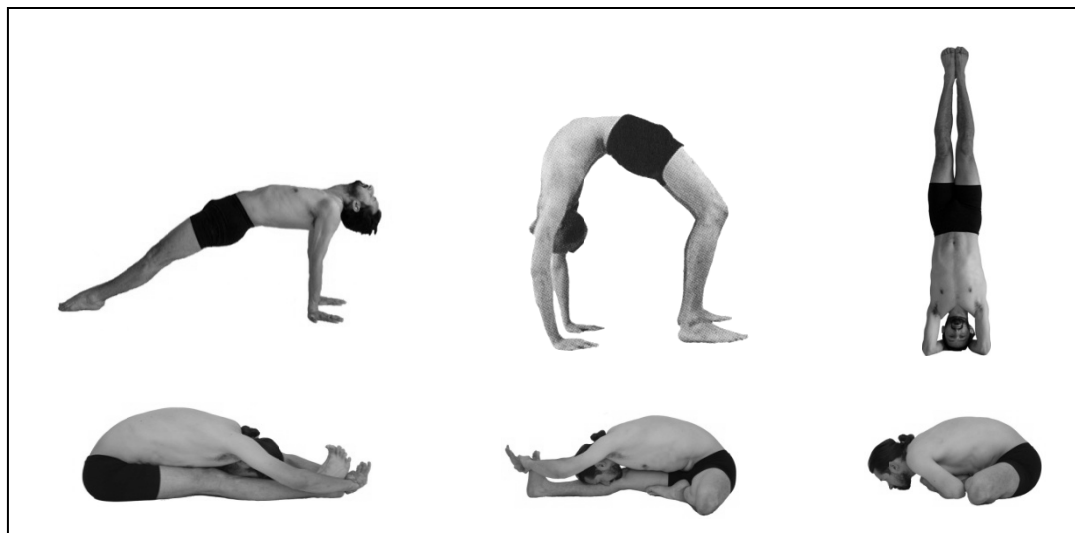


Fig. 14 Posturas de piso

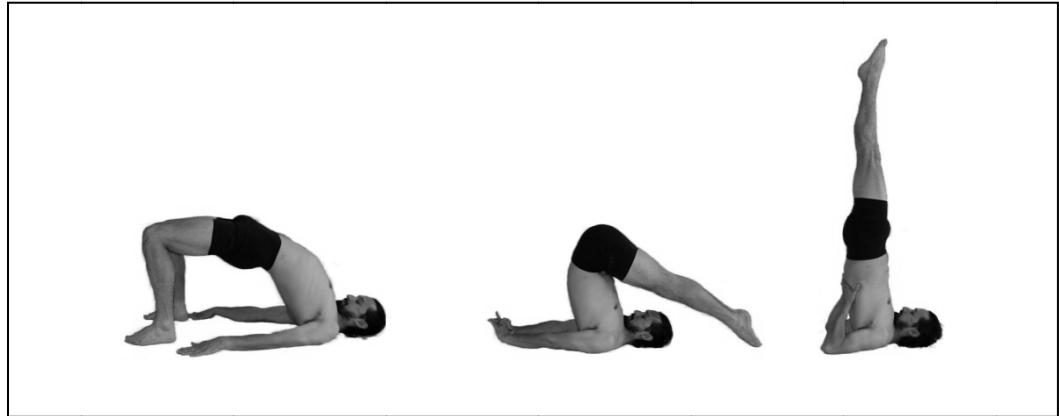


Fig. 15 Posturas recostadas llevando peso sobre hombros

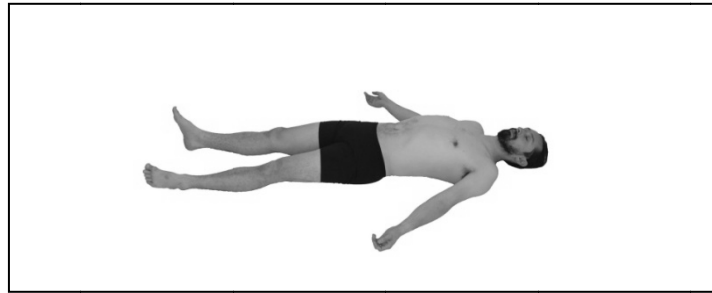


Fig. 16 Savasana: Postura de relajación

4.5.1 Prannayama: Nadi Shodana (respiración alternada equilibrante)

Cuando se lleva poco tiempo en la práctica de *yoga*, se recomienda adoptar la postura de sukhasana (postura fácil), para la cual debes; sentarte en el suelo sobre alguna altura, ya sea una brazada o un cojín. Pon las piernas cruzadas en forma de “V”. Para lograrlo coloca la pierna derecha doblada y coloca el pie derecho debajo del

muslo izquierdo, luego dobla la pierna izquierda colocando el pie izquierdo debajo del muslo derecho. Sitúa las manos sobre las rodillas, y mantén la espalda derecha y la cabeza alineada con la columna.

Con los ojos cerrados, se comienza a tomar conciencia de la respiración natural y espontánea. Luego se lleva la mano derecha en prana mudra; la punta de los dedos índice y medio van a la zona del entrecejo, dedo pulgar va a la fosa nasal derecha y los dedos anular y meñique a la fosa nasal izquierda.

Luego se comienza a respirar de forma alternada, se inspira por la fosa nasal izquierda, y se exhala por la fosa nasal derecha, luego se inhala por derecha y se exhala por izquierda, para ello se tapa la fosa nasal que queda pasiva. Lo indicado se cuenta como un movimiento respiratorio, este se debe repetir 6 veces.

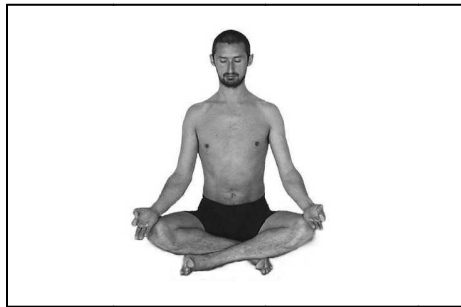


Fig. 17 Postura Sukhasana

4.5.2 Meditación pre-función

Luego de haber realizado el *pranayama Nadi Shodana*, y de haber contemplado la sensación que dejó el ejercicio respiratorio, mantén los ojos cerrados y comienza a llevar tu atención hacia tu respiración, siéntela de manera natural y espontánea, sin modificarla. (Pausa)

Comienza a percibir las sensaciones de tu cuerpo, observa los cambios que genera la práctica de hatha yoga en tu musculatura, tendones, articulaciones, siente tus cambios corporales (pausa), comienza ahora percibir tu estado mental, compáralo como estaba antes de la práctica y como se encuentra ahora. (Pausa)

Comienza a visualizar tu cuerpo en escena, listo y preparado para la función, ya estas maquillado, vestido, y listo para comenzar. Has un recorrido por tu estado corporal, y nota cada modificación que realizas en tu cuerpo para la realización de tu personaje. Se consciente de todo tu cuerpo en escena, de como este se modifica al momento de accionar en la función. Una vez que lo tienes, haz un recorrido mental de toda tu partitura física, en cada escena en la que apareces. Trata de captar cada detalle, observa los objetos que se encuentran en escena y como interactúas con ellos, observa las demás personas en escena y como te relacionas con ellos, recuerda cada cambio de escenografía o de vestuario que te toque realizar. Observa como tu cuerpo se va desplazando en cada escena, si te pierdes vuelve a comenzar desde el principio. (Pausa prolongada)

Deja la imagen de ti en escena, para en donde te encuentres, no importa que no la hayas realizado hasta el final, simplemente te detienes.

Comienza a llevar nuevamente tu atención hacia tu respiración, siente como con cada inhalación tu cuerpo se expande y como con cada exhalación tu cuerpo se contrae.

Vuelve a llevar tu atención hacia el exterior, escucha los ruidos que hay en la sala y los que vienen desde afuera, visualiza tu cuerpo sentado en la sala (pausa) abre mas tu atención ampliándola cada vez mas hasta visualizar a tus compañeros, toma conciencia de que hay más personas cerca de ti. (Pausa)

Junta las manos en namaste, palma con palma frente al pecho, para finalizar repite tres veces el mantra OM.

CONCLUSIONES

Tras la tabulación de la información de las entrevistas a los actores que practican *yoga*, se concluye que esta disciplina ha generado grandes beneficios tanto en el ámbito personal como artístico. Si bien, muchos de los entrevistados no ocupan el *yoga* como un entrenamiento para un posterior proceso creativo, se concluye que este resulta de gran ayuda al momento de enfrentarse al proceso actoral, no siendo éste una herramienta en pro de una creación de un personaje, sino que los ayuda más bien como una herramienta de autoconocimiento para lograr que el cuerpo no siga dividido de la mente. Por otro lado, el *yoga*, en el plano físico, fortalece en el actor a tomar mayor conciencia corporal, a desarrollar la tonicidad muscular, flexibilidad, y el cuidado en las articulaciones, las cuales muchas veces se pueden ver dañadas en prácticas físicas de alto impacto, por lo tanto resulta importante que los actores en formación sean capaces de cuidar bien su instrumento para poder entrar posteriormente a otras disciplinas físicas mucho más exigentes, como por ejemplo la acrobacia o *Kalahari* (arte marcial de la India)

El trabajo de *pranayama* (ejercicios de respiración) ayuda a una mayor concientización de nuestro aparato respiratorio, el cual beneficia de manera significativa al trabajo vocal, pues estos se enfocan en la correcta respiración, ayudando de este modo, a mejorar y contralar la entrada y salida de aire, para el uso vocal.

En el plano mental mejora los grados de atención y concentración, punto primordial para enfrentar el trabajo, pues muchas veces la dispersión mental mella nuestro quehacer artístico. El *yoga* al ser un trabajo más estático físicamente implica una mayor atención frente a lo que se está realizando, da un espacio para concientizar nuestro estado corporal. Junto con esto la práctica física ayuda para luego desencadenar en el plano de la meditación, en donde el practicante trabaja la quietud de su cuerpo como de su mente, dedicándose solo a ejercitar la atención. Por otro lado, busca que las personas se vayan liberando de sus obstáculos tanto mentales como físicos, punto de conjunción con la propuesta de Grotowski. En ambos casos, se busca que la práctica permita ir librándonos de nuestros bloqueos, que nos impiden avanzar, como los miedos, inseguridades, insinceridad, etc. Toda resistencia que nos

entorpezca a encontrar nuestra verdadera esencia. Este último resulta más un trabajo de ética y de maduración interior del actor. Un proceso netamente personal, y que tiene mucha relación con el trabajo espiritual y de búsqueda de cada persona, en cual radica sencillamente en potenciar virtudes, y trabajar los defectos. De esta forma, si se logra estar bien consigo mismo, se proyectara bienestar a quienes nos rodean, resultando muy beneficioso en este caso, a un buen trabajo en equipo, este punto rescata Manu Martin sobre el *yoga*.⁵⁴

Tras los estudios de los postulados tanto de Grotowski como de Eugenio Barba, podemos concluir que finalmente el entrenamiento es un proceso que responde a una búsqueda personal, pues lo que puede ser bueno para uno, no siempre lo será para otro, y fue así como también lo definieron muchos de los actores en las entrevistas. Por lo tanto, cada cual debe ser capaz de reconocer cuáles son los elementos que mejor pueden ayudar a abordar su profesión. El *yoga* puede ser una gran herramienta, pero se concluye tras las entrevistas que no es para todo el mundo. En lo que al plano físico respecta, recordemos que *yoga* es la unión de nuestro ser tanto con uno mismo, como con la energía universal, *yoga* en conectarse con el cuerpo, habitar el cuerpo, y ser consciente de nuestro estado mental, por lo tanto *yoga* es una forma de vida, no se limita sólo a una práctica diaria de ejercicios, y quizás un actor puede encontrar en otro tipo de práctica su propio *yoga*.

Grotowski y Barba establecieron grandes ejes del actual entrenamiento corporal para actores. Si bien ambos toman principios del *yoga*, se concluye tras sus postulados que la práctica de *yoga* por sí sola, no se sustenta en pro de una creación de un personaje o en responder de manera eficaz a los estímulos en escena, ni menos a generar impulsos y reacciones orgánicas en el cuerpo del actor. El *yoga* responde más bien, a una estructura que va en ayuda de buscar disciplina y constancia en el trabajo, que da como resultados beneficios físicos y mentales que posteriormente se materializan en un cuerpo apto para enfrentar un proceso creativo.

Si bien Grotowski ocupó varias posturas del *yoga* en su entrenamiento, sobre ello explica que “la diferencia esencial entre esos ejercicios y el *yoga* es que son ejercicios dinámicos con un objetivo que va hacia el exterior. Esta exteriorización

⁵⁴ Actor de la India, y Profesor de Kalari (arte marcial de la India) del Departamento de Teatro de la Universidad de Chile. Entrevista realizada 11 de agosto del 2010. Se adjunta como material audiovisual.

reemplaza la típica introversión del *yoga*⁵⁵. Tanto Grotowski como Barba buscaban la fluidez en el movimiento, ir tomando las posturas de manera que cada actor las vaya haciendo propias, acorde a su cuerpo. De esta forma, el actor va creando una partitura física que responda a su personalidad, y el dinamismo contribuye a que vaya apareciendo la espontaneidad la cual desencadenará en la creación. Una partitura en donde aparezcan todas las asociaciones posibles e individuales y más íntimas de cada actor, ahí radica principalmente la riqueza de ese entrenamiento. Buscar lo propio y particular de cada uno.

Ahora bien, el *yoga* no responde a un mero formalismo de estructuras físicas, pero es desde este lugar que para un occidental resulta más accesible entrar, para luego abarcar un plano mental, y luego espiritual. Lo mismo sucede con el entrenamiento para actores, propuesto por Grotowski y Barba, vemos que para ellos, el trabajo intenta trascender mucho más allá del plano físico, pues buscan que cada actor descubra su resistencia y obstáculos que le impide llegar a la tarea creativa. En consecuencia los ejercicios son un medio para superar los impedimentos personales. El *yoga* se acerca bastante a esta propuesta pues al hacernos conscientes de nuestra imagen kinestésica, vamos reconociendo nuestras limitaciones físicas. De esta forma asumimos trabajar desde nuestras capacidades reales con una actitud de humildad, que nos lleve con el tiempo y constancia a superarlas. Por lo tanto se presenta aquí un trabajo que puede ser aún más importante de abarcar, sobre todo para un actor, el ego, la humildad y la ética frente al trabajo.

Por otro lado, el realizar la práctica de *yoga* con dedicación, y absorción total frente a lo que estamos realizando, lleva a potenciar la concentración y en consecuencia a estar en el presente, de este modo logramos un estado de alerta, lo cual no solo puede ayudar a prevenir lesiones en la práctica, sino que también para generar un estado de verdadera *presencia en escena*. Ahora bien, desde el punto de vista fisiológico, el *yoga* puede ayudar a encontrar los principios que perseguía tanto Grotowski como Barba; "(peso, equilibrio, posiciones de la columna vertebral, dirección de la mirada) estos principios producen tensiones orgánicas pre- expresivas. Estas nuevas tensiones generan una cualidad diversa de la energía, vuelven el cuerpo

⁵⁵Jerzy Grotowski. *Hacia un teatro pobre*. S.XXI Editores. México 1984. Pág.. 151.

teatralmente “decidido”, “vivo”, y manifiestan la presencia del actor.⁵⁶ Por lo tanto el yoga va en ayuda de un entrenamiento que ayuda a preparar el cuerpo, para luego entrar en uno más exploratorio y experimental como el que proponía Barba Y Grotowski.

En definitiva la práctica de *yoga*, propone tomar conciencia tanto en el plano corporal como mental, resultando este último, un trabajo de ética personal para cada actor. Camila Osorio⁵⁷ explica que; “el entrenamiento es un medio para hacerse presente en el cuerpo, para que de este modo se pueda ocupar en escena al cien por ciento. Este trabajo debe realizarse con entrega, e implica también hacerse cargo del ego y de un trabajo profundo con uno mismo” En conclusión podemos notar que aquí hay un punto de conjunción importante con el yoga que va mas allá de cualquier ejercicio físico, el cual es: la integración del cuerpo- mente y la evolución espiritual del ser humano, es ahí donde radica la riqueza del entrenamiento del yoga.

⁵⁶ Eugenio Barba. *El Arte secreto del actor*. Pórtico Ciudad de México; Escenología A.C.; ISTA. 1990. Pág. 9

⁵⁷ Profesora del ramo de movimiento del Departamento de Teatro de la Universidad de Chile. Entrevista realizada el día martes 24 de agosto del 2010. Se adjunta como material audiovisual.

BIBLIOGRAFÍA

- BARBA, EUGENIO. *El arte secreto del actor*. México: Pórtico Ciudad de México, 1990.
- . *teatro: Soledad, oficio, reveldía*. Mexico: Escenología, 1998.
- CHIARRELLA, ALEJANDRO. *Ashtanga Vinyasa, Yoga Dinámico*. Buenos Aires: Kier, 2008.
- ELIADA, MIRCEA. *El yoga, Inmortalidad y libertad*. Mexico: fondo de cultura económica, 1991.
- GARDINI, W. *Teoría y práctica del yoga en el Bhagavadgita*. Kier, S.A., 1992.
- GROTOWSKI, JERZY. *Hacia un teatro pobre*. México: Siglo XXI Editores, 1984.
- HERNÁNDEZ, DANILO. *Claves del Yoga, teoría y práctica*. Barcelona: La Liebre, 2003.
- HERNÁNDEZ, ROBERTO, CARLOS FERNANDEZ, y PILAR BAPTISTA. *Metodología de la investigación*. Mexico: Mcgraw-hill, 1991.
- INFANTE, MANUELA. *Tesis de master en investigación en análisis cultural*. Universidad de Amsterdam: Consejo Nacional de la Cultura y las Artes de Chile, 2007.
- Iyengar, B.K.S. *Luz de los yoga sutras de Patanjali*. Barcelona: Kairos, 2006.
- LESHAN, LAWRENCE. *Como meditar*. Barcelona: Kairós, 1986.
- PAVIS, PATRICE. *Diccionario del teatro*. Barcelona: Paidós Comunicación, 1998.
- SATYANANDA, SWAMI. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Bihar, India: Yoga Publications trust, 2002.
- SAUTO, ALICIA. *Una luz para el Hatha Yoga*. Buenos Aires: Lonavla Yoga Institute, 2004.
- SHIVAPREMANANDA, SWAMI. *Aspectos Filosóficos y Sicológicos del Yoga*. Santiago, Chile.: Universitaria, 1972.
- STANISLAVSKI, CONSTANTIN. *Un actor se prepara*. Mexico: Constancia S.A, 1953.
- T.K.V., DESIKACHAR. *Yoga Sutras de Patangali*. Madrid: EDAF S.A., 1994.
- URIARTE MORA, FELIPE. *Metodología científica y técnicas de estudios*. Lima: San Marcos, 1988.

PAGINAS WEB

Fundación Indra Devi. (En Línea) Disponible en :
<http://www.fundacion-indra-devi.org/massobreyoga/maestros/srikrisnamacharya.htm>.
[Fecha de consulta: 16 de mayo del 2010]

Teatro historia. (En Línea) Disponible en;
<http://www.teatroestoria.it/Docs/Links/Anto/HOLDA.htm>
[Fecha de consulta: 30 de abril del 2010]

Bitácora del Dr. Ucha (En Línea) Disponible en:
<http://ucha.blogia.com/2007/021902-la-atencion.php>
[Fecha de consulta: 16 de mayo del 2010]

REVISTAS

Revista Máscara. *Número Especial de Homenaje a Grotowski*. Publicación trimestral de teatro, editada por Escenología. A.C. Nº 11-12.

ANEXO: ENTREVISTAS

Entrevista N°1

Nombre: Ana Laura Racz

Edad: 29

Estudios de Teatro: Universidad de Chile

Años de práctica en *yoga*: 2 años, luego un año sin practicar y ahora haces tres meses retomé.

Años que ha ejercido la práctica actoral: 5 años

1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas *yoga*?, ¿Con qué frecuencia?

Desde mayo del 2008, tres veces por semana.

2.- ¿Qué estilo(s) de *Hatha Yoga* prácticas? (*Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico*)

Hatha Yoga

3.- ¿Cómo te acercaste al *yoga*?

Por una personaje en una obra de teatro que era deportista y especializada en *yoga*. Así que decidí incursionar en el tema más profundamente, puesto que igual tenía algunos conocimientos, aunque muy generales y básicos, los cuales me habían sido entregados en la escuela de teatro.

4.- ¿Con qué objetivo practicas yoga?

Lo práctico porque descubrí el tremendo beneficio que significa para mi desarrollo como actriz, especialmente por mis propias falencias y bloqueos. Con el yoga no solo he mejorado posturas, y he logrado tener un cuerpo más consiente, abierto, expandido, tonificado y relajado a la vez, sino que además me ha servido para solucionar problemas vocales que me habían perseguido por años, aunque en este punto el aprendizaje de la técnica vocal también fue fundamental.

5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

Para mí el entrenamiento debe buscar lo siguiente:

- 1- Expandir y abrir el cuerpo
- 2- Relajar
- 3- Poner en estado de alerta y atención
- 4- Calentar y preparar las herramientas del actor: su cuerpo (articulaciones, músculos, etc.) y su voz. con el fin de que no sufra lesiones en el desempeño de su trabajo.
- 5- Crear conciencia del cuerpo, como estoy ubicada, las direcciones que utilizo, hacia donde conduzco la energía etc.
- 6- Colocar la voz de manera que se escuche como el actor lo quiere.

6.- ¿Crees que la práctica de yoga ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

Absolutamente, si bien mi entrenamiento no incorpora necesariamente las posturas o rutinas del yoga, el hecho de practicarlo como ejercicio de entrenamiento semanal, me

lleva a que en el momento del entrenamiento, yo tenga conciencia muy exacta de que es lo que debo hacer de los entrenamientos y preparaciones aprendidos en la escuela de teatro, y “como” los debo hacer, fijándome en los detalles y tratando mi cuerpo con una cierta certeza, un conocimiento de él mucho mayor que antes de empezar con la *yoga*.

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de *yoga*, mejora tu quehacer artístico?

Si, lo he comprobado. En mi caso, luego de parar un año, mi cuerpo estaba muy tenso, apretado y con poca movilidad, lo que de a poco se ha ido arreglando con la vuelta a la práctica.

8.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

Si, sin lugar a dudas, es muy beneficioso, pero yo creo que cada cuerpo es distinto y para algunos serán mejor otras cosas, creo que es importante probar con varias alternativas de entrenamiento, con mucha atención, para descubrir que le sirve a cada uno, según su cuerpo, su historia, etc. Pero creo que los bloqueos con los que me encontré yo en mi aprendizaje como actriz son muy comunes y generalizados en el resto de los colegas, esto me hace pensar que debería ser igualmente beneficioso para otros, como lo fue para mí.

Entrevista N°2

Nombre: Jaime Mc Manus

Edad: 46

Estudios de Teatro: Actor profesional, Escuela de Teatro de la Universidad Católica y en Full Time Course. School of Physical Theater of London.

Años de práctica en *yoga*: 3 años más o menos

Años que ha ejercido la práctica actuarial: 24 años.

1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas *yoga*?, ¿Con qué frecuencia?

Tres años de práctica, sin contar los febreros y la frecuencia ha sido alrededor de tres veces a la semana. Dependiendo de la disponibilidad horaria que he tenido en cada semestre.

2.- ¿Qué estilo(s) de *Hatha Yoga* prácticas? (*Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico*)

Ashtanga

3.- ¿Cómo te acercaste al *yoga*?

Para dejar de fumar principalmente y ordenar mi cuerpo, dominar mis ansiedades.

4.- ¿Con qué objetivo practicas *yoga*?

Mantener mi entrenamiento físico y respiratorio, mejorar mi salud y mantener la mente sana enfocada en lo que estimo conveniente y que cambia en lo cotidiano, pero se mantiene a largo plazo.

5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

En la concepción de que el cuerpo y la voz del actor son su instrumento de trabajo, el entrenamiento consiste en mantener “afinado” el cuerpo con las exigencias del quehacer del actor, haciéndolo más flexible, fuerte y expresivo, principalmente. Hoy en día existen muchos estilos de actuación teatral que a veces conlindan en la danza, el circo y la destreza corporal en ámbitos muy específicos y de gran despliegue físico que exigen una técnica mucho más avanzada y específica que escapa al campo del *yoga*, sin embargo es en el mismo *yoga* donde están los principales elementos de equilibrio y fuerza, resistencia y flexibilidad, que lo hacen ser una síntesis básica muy efectiva.

6.- ¿Crees que la práctica de *yoga* ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

No. Los lenguajes son distintos, lo que sí, es mantenerme activo y dispuesto corporalmente para ejecutar el lenguaje que se me exige a cada montaje.

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de *yoga*, mejora tu quehacer artístico?

Por supuesto, obvio que sí. Pretendo realizarla hasta que pueda.

8.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

Sí, sobre todo en los inicios de la educación corporal del alumno, ayuda a concentrar la atención sobre sí mismo, dominar el cuerpo y la respiración, es un trabajo arduo y cotidiano, que debiera ser periódico y ascendente. Existen muchas otras técnicas que son válidas también y que cumplen con el mismo objetivo. Pero el *yoga* es principalmente una técnica “liberadora” muy complementaria a otras aplicadas al trabajo físico del actor. También creo que el *yoga* por sí solo no es suficiente para lograr un cuerpo expresivo en “lo teatral”, pero es un excelente inicio, un constante aprendizaje y superación personal que debiera durar “toda la vida”

Entrevista N°3

Nombre: Camila Renata Rojas Cannobbio

Edad: 23

Estudios de Teatro: Universidad Católica

Años de práctica en *yoga*: 1 año

Años que ha ejercido la práctica actoral: 1 año

1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas *yoga*?, ¿Con qué frecuencia?

Practico 3 días a la semana.

2.- ¿Qué estilo(s) de *Hatha Yoga* prácticas? (*Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico*)

Iyengar

3.- ¿Cómo te acercaste al *yoga*?

Porque mi mamá práctica hace 3 años y vi muy buenos resultados en ella, tanto físico como mentales, así que quise hacer lo mismo conmigo.

4.- ¿Con qué objetivo practicas *yoga*?

Para mejorar mi postura, mantener mi cuerpo en un equilibrio físico-mental, por salud, calma emocional y un bienestar integral.

5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

Para mí el entrenamiento actoral es un trabajo que hace el actor para preparar su cuerpo y mente para entrar a escena. El objetivo que tiene es lograr una concentración

y liberarse de todo lo que uno trae de afuera, así como aumentar la energía corporal, que de alguna manera no sea la energía cotidiana sino que una energía más escénica.

6.- ¿Crees que la práctica de *yoga* ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

Sí, en el sentido de que la práctica de *yoga* me ayuda a tener concentración y a habitar mi cuerpo rápidamente.

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de *yoga*, mejora tu quehacer artístico?

Sí, porque a través del *yoga* adquirí un conocimiento muy grande de mi propio cuerpo y eso hizo que mejorara mi conciencia, mi concentración y mi control corporal, que se ve reflejado en la escena.

8.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

Sí, porque a través del *yoga* se desarrolla una conciencia corporal y espiritual que pienso que es fundamental para un actor. Por un lado porque se trabaja con el cuerpo y es necesario conocer y tomar consciencia de él y por otra, porque uno aprende a calmar ansiedades, tolerar la frustración y sobre todo estar en presente habitando el propio cuerpo, y creo que estos aprendizajes son necesarios para cualquier actor.

Pienso que si un actor quiere mantenerse en este oficio a lo largo del tiempo, es una obligación cuidar su herramienta de trabajo que es el cuerpo, y creo que el *yoga* es una excelente manera de hacerlo, ya que regula el funcionamiento de los órganos, mejora la postura y entrega elasticidad y fuerza a los músculos.

Entrevista N°4

Nombre: Daniela Jofré

Edad: 25 años

Estudios de Teatro: Licenciatura en Artes con Mención en Actuación teatral de la Universidad de Chile

Años de práctica en *yoga*: 2 años aproximadamente

Años que ha ejercido la práctica actoral: 3 años

1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas *yoga*?, ¿Con qué frecuencia?

Practico *Yoga* con regularidad desde que egresé de la Escuela de Teatro a fines del año 2007. Lamentablemente estuve parada un poco mas de un año por una lesión en la rodilla derecha lo que detuvo mi proceso como yoguini, pero actualmente practico de forma liviana cada vez que puedo, ya no con la misma regularidad pero sí al menos una vez a la semana.

2.- ¿Qué estilo(s) de *Hatha Yoga* practicas? (*Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico*)

Ashtanga yoga, la primera serie completa.

3.- ¿Cómo te acercaste al *yoga*?

A partir del trabajo de calentamiento muscular ejercido en el ramo de Kalari Payattu en la Universidad de Chile. Este entrenamiento me servía también para acondicionar mi cuerpo en la actuación e indagué en las series de *Ashtanga Yoga* una vez fuera de la Universidad.

4.- ¿Con qué objetivo prácticas yoga?

Entrenamiento principalmente. Además el ashtanga *yoga* te permite meditar en movimiento lo que es también muy bueno para la salud mental, además de la física. Creo que el tiempo se ha dissociado el *yoga* del teatro al menos en mi vida.

5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

El entrenamiento actoral es un mecanismo personal en el cual un actor se prepara para subirse al escenario. Hay dos tipos de entrenamiento a mi parecer: entrenamiento constante que es un trabajo de todo aquel que trabaja como intérprete de su obra (actores , bailarines y performers) y el entrenamiento pre-función que es el trabajo previo a una muestra. El entrenamiento es personal, no a todos les sirve lo mismo.

6.- ¿Crees que la práctica de yoga ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

Sí. Es la base de mi entrenamiento personal como actriz, me ayuda a conectarme conmigo, a elevar mi temperatura corporal y concentrarme previo a una función.

Constantemente, también lo practico cuando no estoy en funciones, por ejemplo a la hora de hacer entrenamiento con mi compañía de teatro.

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de yoga, mejora tu quehacer artístico?

Sí, aunque creo que cualquier disciplina física realizada en forma constante y sistematizada mejora mis capacidades en relación al arte. Ahora creo que el *yoga* al trabajar básicamente en la respiración, fortalece y ayuda en un cien por ciento al trabajo actoral que también se basa en gran parte en respirar.

8.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

Sí, indudablemente. Fortalece, estimula y es de bajo impacto en relación a otras disciplinas. Trabajas contigo como principal resistencia lo que siempre me parece bueno.

Creo que el *yoga* como disciplina física es fantástica para todas las personas sin necesidad de tener un trabajo corporal previo. Para un actor debería estar incluida entre las disciplinas que debe dominar, incluso desde Stanislavsky que lo sugiere como una disciplina que permite al actor relajarse. Sumemos a eso el trabajo muscular y respiratorio que favorece el entrenamiento, y también los altos niveles de concentración que se puede llegar a obtener tras una práctica constante.

Entrevista N°5

Nombre: Tamara Ferreira

Edad: 27

Estudios de Teatro: Universidad de Chile

Años de práctica en *yoga*: 1

Años que ha ejercido la práctica actoral: 4 años

1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas *yoga*?, ¿Con qué frecuencia?

1 año con una frecuencia de 2 veces a la semana.

2.- ¿Qué estilo(s) de *Hatha Yoga* practicas? (*Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico*)

ashtanga

3.- ¿Cómo te acercaste al *yoga*?

A través de la búsqueda de otro tipo de entrenamiento inclinado hacia lo espiritual.

4.- ¿Con qué objetivo practicas *yoga*?

Además de lograr elongación, tiene que ver con la persecución de una conexión alma-cuerpo. Meditación en movimiento.

5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

El entrenamiento actoral es el entrenamiento psicofísico que permite al actor conectarse con su cuerpo y sus principios orgánicos. Sus objetivos son lograr el encuentro con los principios fundamentales como energía, resistencia, etc., así mismo generar un estado

vibrante o de alerta corporal y un encuentro con el material síquico en pos de la creación.

6.- ¿Crees que la práctica de *yoga* ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

Sí, la estructura repetitiva o sistémica del *yoga* me ha permitido cultivar la concentración, la quietud mental. Pero para alimentar mis niveles creativos me nutro de otro tipo de entrenamientos o entrenamiento.

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de *yoga*, mejora tu quehacer artístico?

Me parece que cuando el artista tiene calma, templanza y concentración en su creación es un mejor artista y en ese sentido el *yoga* es una práctica que beneficia esos términos. Me siento a la hora de la creación con un poco menos de bulla mental y se lo debo en alguna medida a la práctica.

8.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

Por supuesto y no sólo por lo mencionado en la respuesta anterior, sino más bien porque el *yoga* son estructuras de trabajo. Entrega el hábito de la paciencia, la rigurosidad y la perseverancia. El ashtanga, por ejemplo, al ser una serie repetitiva conlleva la creación de un método, lo cual es vital al momento de la creación. Y a nivel físico es una disciplina que otorga fuerza, resistencia, precisión, elongación y una mejor fluidez en los órganos internos.

Entrevista N°6

Nombre: Paulina García

Edad: 49

Estudios de Teatro: Titulada de bachiller en actuación, PUC, diplomado en dirección teatral, diplomado en dramaturgia, ambos en la PUC

Años de práctica en yoga: 12

Años que ha ejercido la práctica actoral: 27

1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas yoga?, ¿Con qué frecuencia?

Practico hace 12 años, entre 4 a 6 veces por semana. Descanso los sábados y domingos, y las lunas llenas y nuevas.

2.- ¿Qué estilo(s) de Hatha Yoga practicas? (Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico)

Practiqué los primeros tres años Iyengar y luego ashtanga, hasta hoy porque se concentra en el flujo de la energía, asunto de vital importancia en el dialogo para la actuación.

3.- ¿Cómo te acercaste al yoga?

Una amiga bailarina me lo aconsejó

4.- ¿Con qué objetivo practicas yoga?

Como disciplina corporal para desarrollar el control de la energía.

5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

El entrenamiento debe disponer al actor a trabajar concentrado, despierto, flexible.

6.- ¿Crees que la práctica de *yoga* ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

Indudablemente. Es más, no practico otro entrenamiento corporal que no sea *yoga*. Contiene *stretching*, ejercicios de equilibrio, fuerza y respiración.

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de *yoga*, mejora tu quehacer artístico?

Sí. Mejora mi cuerpo que es el instrumento que utilizo en la actuación. A medida que he ido avanzando en la práctica, es ido realizando posturas y secuencias más complejas logrando tener una mejor disponibilidad para el trabajo artístico, también me ha ayudado a tener mayor concentración en escena, y a resistir muchas horas de trabajo físico. Junto con lo anterior me ha entregado la confianza en que resolveré los problemas escénicos.

8.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

Sí, pues creo que la fortaleza de la práctica del *yoga* reside en que se hace un camino de autoconocimiento interno (cómo soy y cómo me trato) y externo (qué cuerpo tengo). También sirve para reconocer la energía que se tiene y se aprende a controlarla, a dosificarla para trabajar mejor.

Entrevista N°7

Nombre: Isabel Margarita Callejas Ávalos

Edad: 29 años

Estudios de Teatro: Teatro Camino

Años de práctica en *yoga*: 5 años

Años que ha ejercido la práctica actuarial: 6 años

1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas *yoga*?, ¿Con qué frecuencia?

Hace 4 años lo practico durante todos los días.

2.- ¿Qué estilo(s) de Hatha *Yoga* practicas? (Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico)

Yoga Integral.

3.- ¿Cómo te acercaste al *yoga*?

En la escuela de teatro por mi profesora Katia Peralta.

4.- ¿Con qué objetivo practicas *yoga*?

Para sanar cuerpos, mentes, espíritus, mantenerme dinámica y llena de energía.

5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

Poder mantener al actor en las mejores condiciones físicas, mediante movimientos corporales, vocales y respiratorios, para enfrentar un proceso creativo.

6.- ¿Crees que la práctica de *yoga* ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

Por supuesto, a reconocer y tener más conciencia de las posibilidades de movimiento y necesidades de mi cuerpo.

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de *yoga*, mejora tu quehacer artístico?

De todas maneras, pues mis procesos creativos se tornan más concentrados, no desgastando el tiempo de los ensayos.

8.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

Lo recomiendo totalmente, no solo para la formación de actores, sino que también para los colegios, estudios diversos, dueñas de casa, etc.

Pero respondiendo a tu pregunta a mí me ha servido mucho para reconocer las posibilidades de movimiento que tiene mi cuerpo, aprender que es una manera comunicación no verbal. A usar mi instrumento de la mejor manera sin dañarlo, para obtener los mejores resultados, mediante la relajación, respiración y por supuesto los movimientos que este lleva, para no desgastarlo en tensiones innecesarias, tipo antes de un estreno o en el mismo proceso creativo. Y por supuesto a tener más conciencia de mi entorno, sensibilizándome y empatizando con las distintas experiencias

Entrevista N°8

Nombre: María Paz Briones

Edad: 26 años

Estudios de Teatro: Universidad Católica

Años de práctica en *yoga*: 6 años

Años que ha ejercido la práctica actoral: 4 años

1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas *yoga*?, ¿Con qué frecuencia?

La Práctica de manera formal, llevo 6 años. Y practico mínimo 3 veces a la semana de manera personal.

2.- ¿Qué estilo(s) de *Hatha Yoga* practicas? (*Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico*)

Ashtanga *Yoga*.

3.- ¿Cómo te acercaste al *yoga*?

Mi mamá al igual que yo, también es instructora de *yoga*. Ella me llevo a una clase de las que tomaba, no de las que daba.

Y por un asunto de mi vida, que necesitaba desconectarme un poco con esto de los años de actuación, que me tenían un poquito estresada. Y fue ahí, que mi mamá me llevo, y me puse a practicar en la escuela que ella se formo, de ahí que no he parado.

4.- ¿Con qué objetivo practicas *yoga*?

En estos momentos, para parar un poco la cabeza y para mantener el cuerpo despierto. Eso es hoy, porque antes tenía otro tipo de objetivos. Bueno estos siempre van mutando.

Pero hoy practico por eso y también para mantenerme vigente es términos corporales.

5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

El entrenamiento actoral para mi es una de las cosas esenciales de la formación del actor. Yo creo que uno siempre se está formando como actor, no concibo la idea que uno es actor. La vida va mutando, y los conocimientos van profundizando. El asunto actoral, tiene incidencia absoluta en la experiencia, por eso yo creo que uno siempre debe estar entrenando. Para mi el entrenamiento del actor es simplemente mantenerse vigente, conectarse con el cuerpo, mente y emoción. Y los objetivos creo que tienen que ver con limpiar el cuerpo del actor de las mañas propias.

6.- ¿Crees que la práctica de *yoga* ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

En estos momentos creo que no. Yo ahora me encuentro muy encerrada en el *yoga*, entonces siento que estoy por decirlo de algún modo, contaminada del *yoga* purista, al momento de hacer mi entrenamiento actoral antes de cada función. Aun no se combinar otras cosas que se respecto del entrenamiento con el *yoga*. Estoy en búsqueda de ese lenguaje, el cual creo que va a llegar en algún momento. No estoy ahora desesperada en que llegue, creo que es parte del mismo proceso. Mi vida ahora es mucho *yoga*, y creo que igual se ha entrelazado con el teatro.

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de *yoga*, mejora tu quehacer artístico?

Absolutamente. Creo que el *yoga* baja el ego y eso es súper importante para el artista, ya sea actor, músico etc. Yo hablare del actor, ya que es lo que me concierne. Creo que los actores somos súper ególatras, ya sea porque estamos al devenir de la opinión pública, o de los propios logros. El *yoga* te baja mucho el ego y te pone los pies en la tierra, sin la necesidad de que te pase algo drástico que te lleve a tomar conciencia.

Creo que también mejora mucho en el sentido físico, la plasticidad corporal que uno puede llegar a obtener y las aperturas ayudan directamente a la creación de personaje, de textura artística. Creo que un cuerpo sano se nota más permeable en escena en comparación con otro que no está trabajado. Y como el *yoga* también trabaja con aperturas corporales, siento que también eso provoca aperturas mentales y emocionales, y eso ayuda que uno tenga una visión más despegada de lo que se está haciendo.

8.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

Yo creo que cada uno debe buscar su propio estilo de entrenamiento. Recuerdo que yo forcé mucho a un amigo, para que hiciera *yoga* conmigo, porque a mí me había servido. Y llego un momento en que mando literalmente a la punta del cerro, y se metió al gimnasio. Y le cambio la vida. Y siento que ese es su *yoga*. (Viéndolo como un estado). Cosa que creo que ojala todos practicáramos ese tipo de *yoga*, ahora la práctica física creo que todos los actores deberían conocerla para que después decidan ellos si la quieren o no seguir haciendo. Así como es tu escuela estaba el acondicionamiento físico que hace el profesor Pacheco, creo que también deberían haber un formación aunque sea semestral de *yoga* para actores. Ya que según mi experiencia siento que es súper bueno, para tener los pies en la tierra, conectarse con el punto cero para desde ahí poder construir.

Entrevista N°9

Nombre: Bárbara Aravena Villegas

Edad: 27

Estudios de Teatro: Universidad Finis Terrae

Años de práctica en *yoga*: 6 años

Años que ha ejercido la práctica actuarial: 5 años (en la Universidad) y 4 años desde que salí.

1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas *yoga*?, ¿Con qué frecuencia?

Hace 6 años, un promedio de 4 veces a la semana. Hay veces en que practico más que otras.

2.- ¿Qué estilo(s) de *Hatha Yoga* practicas? (*Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico*)

He probado Ashtanga, Iyengar, integral y bikram.

3.- ¿Cómo te acercaste al *yoga*?

Siempre quise aprender y conocí a un amigo que buscaba alumnos, así empecé.

4.- ¿Con qué objetivo practicas *yoga*?

En un principio para mantenerme activa físicamente, luego para calmar mi mente y ahora es una necesidad para mantenerme equilibrada tanto físicamente como mentalmente y estar en contacto conmigo misma.

5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

Es la preparación física y mental que cada actor debiera tener diariamente como ritual. Con este entrenamiento podemos entender nuestro cuerpo, ver sus capacidades y al mismo tiempo, gracias a esa conciencia que surge del entrenamiento, podemos indagar en ciertas personalidades y emociones propias para poder prestárselo a un personaje.

6.- ¿Crees que la práctica de *yoga* ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

Por supuesto.

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de *yoga*, mejora tu quehacer artístico?

Así es, te vas volviendo más creativo, las inseguridades empiezan a desaparecer, eres más tolerante y te empiezas a relacionar mejor con tus compañeros y aprender a vivir el presente.

8.- ¿Recomendarías el *yoga* en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

Sí, por lo mismo que dije en la respuesta anterior. Y porque también el *yoga* es una tecnología de miles de años de antigüedad que hasta el día de hoy tiene puros resultados positivos. Peter Brook habla de un teatro sagrado, del ritual que quería Artaud, de la solemnidad del presente. El *yoga* postula un poco de lo mismo. Pero, solo algunos tenemos la fortuna de lograr entenderlo un poquito.

Entrevista N°10

Nombre: Eyal Meyer Shevat

Edad: 24

Estudios de Teatro: Universidad de Chile

Años de práctica en *yoga*: 3 años.

Años que ha ejercido la práctica actoral: 3 años

1.- ¿Hace cuanto tiempo practicas *yoga*?, ¿Con qué frecuencia?

El *yoga* tiene varias etapas para mí. La primera vez que practiqué *yoga* fue el 2002, en unos talleres de teatro a partir del Método de Lecoq, ahí hacíamos una vez a la semana *yoga*. Después con él tiempo, continué practicando pero de manera irregular y también de un modo ignorante, guiado por la propia intuición. Alrededor del 2005, comencé a participar en obras donde se hacía *yoga* como training, ahí empecé a conocer más posturas, y me comenzó a interesar más. Ya en el 2006 tenía un mayor conocimiento de las *asanas* y comencé a interiorizarme un poco más en su filosofía. Pero es a partir de mediados del 2007 y sobre todo al haber salido de la universidad que comencé a tener una práctica más establecida y constante. Intento practicar mínimo tres veces a la semana.

2.- ¿Qué estilo(s) de *Hatha Yoga* practicas? (*Iyengar, Ashtanga, Power, Dinámico*)

Ashtanga Vinyasa *Yoga*. Y he probado también con Iyengar y Bikram.

3.- ¿Cómo te acercaste al *yoga*?

Fue a través del teatro, cuando tenía unos 16 años, a esa edad estaba realizando un taller de teatro en que enseñaban las técnicas de Lecoq. La pareja de quien guiaba el taller era bailarina y apoyaba nuestro desarrollo corporal a través del movimiento y el

yoga. Con ella hacíamos posturas en que nos parábamos de cabeza, algunas elongaciones en suelo. Si bien ahora tengo una cierta elasticidad, en esa época era bien tieso, por lo que fue bien especial ese trabajo.

4.- ¿Con qué objetivo practicas *yoga*?

Inicialmente era para entrar en el trabajo, calentar, estirar y despertar el cuerpo. Cuando me involucré en la práctica de un modo serio, tenía ganas de llegar a un nivel, por decirlo de algún modo, “yogui”. Me acerqué a lo que era la filosofía del *yoga* y estudié al respecto. Después ya en la marcha, y a medida que fui madurando en la vida y el ámbito profesional, llegué a la conclusión de que, al menos por ahora, no aspiro a ser un yogui o un maestro. Ahora el *yoga* es para mí un recurso que intento integrar en mi quehacer artístico y en la vida en general. Un camino para mantenerse disciplinado, una herramienta para integrar las partes de mi cuerpo, y digamos, tomar conciencia de todo el sistema corporal en relación a lo que me rodea. Me muevo en el *yoga* desde lo personal, buscando una eventual adaptación según mi biografía corporal y mi camino personal. Puntualmente, en relación a la conservación del organismo, el tipo de tonicidad muscular que uno adquiere ayuda mucho a prevenir lesiones de todo tipo, aunque en el proceso también están presentes pero de un modo más amable.

5.- ¿Cuál es para ti la definición de entrenamiento actoral, y cuáles son los objetivos que este persigue?

Para mí el entrenamiento es una práctica que acompaña al actor durante toda su vida. No logro concebir el desarrollo de un actor o actriz sin su entrenamiento particular. Sea cual sea. Y para mí, el objetivo del entrenamiento es tener el instrumento afinado y dispuesto a hacer lo que haya que hacer, con el mayor potencial posible.

6.- ¿Crees que la práctica de yoga ha ayudado a encontrar un lenguaje personal y particular en tu entrenamiento actoral?

En esto me gustaría decir primero, que respecto al tema del lenguaje, no creo que el entrenamiento sea un lenguaje como tal. Porque siento que el entrenamiento no busca comunicar algo, no tiene como objetivo los sentidos de un espectador. Por lo tanto, la pregunta la respondo entendiendo el entrenamiento como códigos básicos con los cuales me desarrollo físicamente y me dispongo al trabajo. Es un modo para potenciar y/o mantener ciertas capacidades que considero necesarias para el desempeño escénico. En estos términos, encuentro que de todas maneras el *yoga* entrega códigos corporales posibles de utilizar y que favorecen enormemente el entrenamiento. Sus particulares posturas, secuencias y el modo de integrar estos elementos sin duda son de gran ayuda para la conformación y desarrollo del entrenamiento personal. En particular, su visión respecto a la respiración es muy importante para mantener e integrar los esfuerzos por medio de los bandhas y las musculatura, que entre otras cosas conforman el sistema total cuya fuente de energía no es otra que la respiración. Además, este trabajo de la respiración resulta muy útil para la preparación vocal.

7.- ¿Consideras que una práctica constante y sistematizada de yoga, mejora tu quehacer artístico?

De todas maneras. Como tú dices la practica constante y sistematizada es lo que logra generar en el cuerpo un condicionamiento estructurado de sus posibilidades y en ese sentido, te permite accionar en tu quehacer artístico dentro de esas posibilidades, a la vez controladas y libres que el *yoga* te está ofreciendo. A esto me refiero con el manejo correcto de los recursos que uno dispone. También tiene otro tema que aporta enormemente al desempeño artístico, que es el trabajo mental, el cual permite trascender lo físico, integrando el cuerpo y la mente sin juicios de ningún tipo. Si bien para algunos lo físico y lo mental están separados y para otros son lo mismo, lo importante es rescatar el nivel de concentración y consciencia que se logra alcanzar. Esto es totalmente extrapolable del *yoga* y tremendamente valioso. Te ayuda a entender que toda molestia, sensación o estímulo de cualquier tipo puede estar libre de los juicios de valor que nos inundan en el día a día, no es bueno ni malo, simplemente

te entregas a eso, a la excitación particular que se genera en el cuerpo y que de alguna manera uno experimenta cuando realiza la practica completa de la serie de ashtanga. Creo que ese estado de consciencia y concentración puede colaborar mucho para nuestro trabajo.

8.- ¿Recomendarías el yoga en la formación profesional de un actor? ¿Por qué?

Lo primero que te puedo decir es si y no. Inicialmente creo que es súper valioso, o sea claramente puede ayudar a un actor a encontrar una relación más fluida con su cuerpo, el espacio y la respiración que es el punto base para hacer cualquier cosa, entre otros elementos beneficiosos para el aprendizaje y la creación. Pero creo que hay un riesgo de caer en la formalidad, puedes tener muchos actores que se saben las secuencias y posturas para luego ser repetidas y repetidas con objetivos académicos. Por ese motivo, creo que es súper importante que si se llegase a enseñar eso en alguna institución de enseñanza formal, tendría que ir de la mano con generar las instancias para que el alumno pueda generar una relación personal con esto o simplemente dejarlo un lado sino es lo que le apetece. En el fondo, que pueda entender que el objetivo del *yoga* no es sacarte un siete ni que seas virtuoso o eventualmente un yogui, sino encontrar apoyo para su desarrollo y desempeño como artista escénico. En mi experiencia en la Escuela de Teatro de la U. De Chile, criticábamos su línea corporal, de cual eran los objetivos de los entrenamientos, por qué se buscaba generar un cierto virtuosismo o vigor físico que podría servir más para un jugador de rugby que a un actor. Con el *yoga* puede pasar lo mismo, puedes llegar a ser un yogui, pero no sé si serviría tanto. Por eso hay que proponer un rescate de lo que puede servirnos en función del quehacer artístico. La pregunta que debería cruzarse su aplicación en un curso para actores sería, ¿qué es lo que nos sirve de eso para desempeñarnos con libertad sobre el escenario y cómo es posible integrarlo?. En conclusión si lo recomendaría, pero con un cuidado especial.