



UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE ARTES
DEPARTAMENTO DE TEATRO

**RELACIÓN INTERDISCIPLINARIA ENTRE EL *KARATE KEN*
SHIN KAN Y EL OFICIO ACTORAL.**

**Estudio sobre el principio de opuestos complementarios y la práctica
corporal.**

**MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE ACTOR
ALEJANDRO DURÁN ROJAS**

**PROFESOR GUÍA
HÉCTOR PONCE DE LA FUENTE**

SANTIAGO, DICIEMBRE 2017.

DEDICATORIA

A madre, Graciela Rojas Opazo, y padre, Cristián Durán Egle

A Citlali por avivar la llama de los sueños imposibles.

AGRADECIMIENTOS

A mamá y papá, por darme el espacio, desde que tengo memoria, para ser quien he querido ser.

A Héctor Ponce, por la disposición positiva en la guía de esta investigación.

A *Sensei* Marcelo Silva Frías, quien me guiara en los primeros parajes hacia el conocimiento de mí mismo. Por su entrega desinteresada para el desarrollo de esta memoria.

A Daniel Mitre por ser ejemplo en cuerpo y espíritu del sentido de la humildad.

A Elías Cohen, por su honesta amabilidad y disposición para colaborar con esta investigación.

A Javiera Aguilera, por compartir su experiencia y aprendizaje vividos en Japón.

A Pablo López, Víctor Valenzuela, Christian Godoy, Tamara Ferreira, Ornella Rocco, Juan Manuel Esquivel, Roxana Khamg, Felipe Silva y Daniel Aguirre.

TABLA DE CONTENIDOS

PORTADA.....	1
DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
TABLA DE CONTENIDOS.....	4
RESUMEN.....	7
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I VISIONES SOBRE LA PRÁCTICA CORPORAL Y LOS OPUESTOS COMPLEMENTARIOS.....	12
1.1 Práctica corporal y opuestos complementarios en la investigación de Jerzy Grotowski.....	12
1.2 Práctica corporal y opuestos complementarios en la investigación de Eugenio Barba.....	18
1.3 Práctica corporal y opuestos complementarios en la investigación de Yoshi Oida.....	25
CAPÍTULO II KEN SHIN KAN KARATE – DO: FUNDAMENTOS, PRÁCTICA CORPORAL Y OPUESTOS COMPLEMENTARIOS.....	35
2.1 Fundamentos generales de las artes marciales.....	36
2.2 Origen y fundamentos del <i>Karate-do</i>	40
2.3 Breve biografía de Seichi Akamine.....	44
2.4 Fundamentos del <i>Karate ken shin kan</i>	46

2.4.1 Opuestos complementarios.....	48
2.4.2 Fundamento prácticos del <i>ken shin kan</i>	53
2.4.2.1 <i>Ibuki</i>	54
2.4.2.2 <i>Katas Sanchin y Tensho</i>	56
2.4.2.3 Piernas y <i>Hara</i>	58
2.4.2.4 Calistenia.....	59
2.4.2.5 <i>Kihon kata</i> o formas de técnica básica.....	60
2.4.2.6 Posiciones.....	62
2.4.2.7 <i>Uke waza</i> o técnicas defensivas.....	67
2.4.2.8 Técnicas ofensivas.....	70
2.4.2.9 Aplicaciones y <i>Ju-kumite</i>	72

CAPÍTULO III COMPLEMENTARIEDAD DEL *KARATE KEN SHIN KAN* CON LA PRÁCTICA DEL ACTOR.....73

3.1 El <i>do</i>	73
3.2 Opuestos complementarios que involucra la práctica.....	76
3.2.1 Cuerpo y mente.....	76
3.2.2 Disciplina y espontaneidad.....	80
3.3 Propuesta de principios practicables.....	85
3.3.1 <i>Ibuki</i> o respiración.....	85
3.3.2 Piernas y <i>Hara</i>	87
3.3.3 Calistenia.....	90
3.3.4 Técnicas ofensivas de piernas.....	91

3.3.5 Técnicas de mano.....	92
3.3.6 Aplicaciones y <i>Ju-kumite</i>	93
CONCLUSIONES.....	96
BIBLIOGRAFÍA.....	107

RESUMEN

Esta memoria pretende dar cuenta de la relación interdisciplinaria que se puede establecer entre la práctica del *karate ken shin kan*, y la práctica del actor. El objetivo es exponer en que puntos de la práctica puede suceder esta relación complementaria, tomando como base el principio de opuestos complementarios y el entrenamiento o práctica corporal.

El procedimiento de la investigación consistió en el análisis de los dos conceptos recién mencionados, primero desde la mirada de tres teatristas de renombre en el teatro contemporáneo: Jerzy Grotowski, Eugenio Barba y Yoshi Oida; y luego, según la visión del *karate ken shin kan*. Por último, se relacionaron los postulados investigados, estudiados en principio por separado.

Se vuelve pertinente, según lo estudiado, tomar en consideración aspectos, tanto físico como filosóficos, del *karate ken shin kan*, para aplicarlos en la práctica del actor. Los principios fundamentales que hemos podido desprender son: la respiración, la atención sobre el centro del cuerpo

y las piernas, la observación de la naturaleza como guía para la práctica, y la comprensión del oficio como camino de vida.

INTRODUCCIÓN

Cuando tenía 12 años comencé a practicar *Karate* (mano vacía) en el *Chowa Dojo* (lugar donde se practica la armonía), dirigido por *Sensei* Marcelo Silva, del estilo *Ken Shin Kan* (escuela del espíritu fuerte). Practiqué hasta los 18 años y durante esos seis años aprendí diversas técnicas de lucha destinadas a la defensa personal, acondicioné mi cuerpo, gané fuerza y agilidad y mi musculatura se desarrolló. Por otra parte, aprendí principios de respiración y practiqué diferentes *Kata* o formas, estructuras fijas de movimiento que guardan las técnicas de las artes marciales, estando presentes en otras artes tradicionales orientales como la ceremonia del té y el teatro *Noh*. Como se espera de un arte marcial, el trabajo físico fue siempre central y muy exigente, lo cual exigía que la mente se mantuviera concentrada, en relación al cuerpo, para no sucumbir al cansancio o a los estímulos externos distractores durante la práctica.

Pero además de todo esto había otra línea de trabajo. Una que no se manifestaba en mi capacidad de saltar, esquivar, ir al suelo, o derrotar al adversario que estuviera en frente. Un trabajo invisible que tenía que ver

con la disciplina, la voluntad, el autocontrol, el miedo y el coraje. En paralelo a todo el trabajo físico (externo), existía un trabajo interior que me enfrentaba constantemente a mí mismo. De alguna manera estas dos líneas no iban por separado, sino más bien avanzaban entrelazándose una con otra. Esto existe en muchísimas formas tradicionales de diferentes lugares del mundo.

Cuando entré a la carrera de actuación teatral en el Departamento de Teatro de la Universidad de Chile, abandoné la práctica física regular del Karate; sin embargo, sabía que las enseñanzas interiores debían seguir adelante y el oficio actoral parecía un buen lugar para continuar esta búsqueda de autoconocimiento.

La conjunción de estos dos lugares de experiencia -por un lado, la práctica del karate, y, por otro, la introducción en el oficio actoral- gatillaron la inquietud sobre las posibilidades de complementariedad entre ambas disciplinas, no solo en sus fundamentos filosóficos sino que en aspectos prácticos, derivando así en la elección del tema para la tesis.

Con el objetivo de acotar la investigación hemos determinado dos pilares principales: el principio de opuestos complementarios y el entrenamiento

corporal. La hipótesis que nos interesa establecer es que podemos instalar un vínculo entre la práctica actoral y la práctica del karate ken shin kan, basado en la importancia del entrenamiento corporal y en el principio de opuestos complementarios.

CAPITULO I

VISIONES SOBRE LA PRÁCTICA CORPORAL Y LAS FUERZAS OPUESTAS.

1.1 Entrenamiento corporal y opuestos complementarios bajo la visión de Jerzy Grotowski.

Jerzy Grotowski (1933-1999) nació en Reszow, Polonia. En 1940 llegó a vivir a la localidad de Nienadobka. Este lugar fue, en palabras de Peter Brook, “la fuente de lo que es él mismo” (Brook 1980 min 2:21) Fue allí donde Grotowski encontró un “renacer” luego de los horrores de la guerra. En este pequeño pueblo surgieron las interrogantes que lo llevarían muchos años más tarde a revolucionar el arte teatral y principalmente el oficio del actor. Su investigación sobre el trabajo del “Performer” influenció el camino de otros importantes creadores del siglo XX, tales como Eugenio Barba o Peter Brook. Su búsqueda en el teatro desarrolló diferentes etapas según evolucionaron las interrogantes que se planteó y la materialización de éstas en el trabajo. En sus inicios como director se sumergió en las investigaciones de Constantin Stanislavski (1863-1938), en cuyo trabajo encontró el punto de partida para desarrollarse. Su primera etapa la vivió en

Opole y luego en el Teatro Laboratorio en Wroclaw, y significó una completa transformación de las concepciones de relación espectador/actor, puesta en escena en teatro, y el oficio de actuar en el teatro occidental. En 1969 anuncia el abandono a la creación de “producciones teatrales”, cerrando de esta manera la etapa de arte como representación. De ahí en adelante pasó por el Parateatro o Teatro Participativo (1970 – 1978), el Teatro de las Fuentes (1978-1982), el Drama Objetivo (1983-1985) y finalmente EL ARTE COMO VEHÍCULO¹, en el cual indagó hasta su muerte, ocurrida en 1999.

En el capítulo “El entrenamiento del actor (1959-1962)” del libro *Hacia un teatro pobre* encontramos un punto de partida. Sobre el enfoque que se debe tener para enfrentar los ejercicios a realizar, dice:

Los ejercicios son ahora un pretexto para trabajar en una nueva forma de entrenamiento. El actor debe descubrir las resistencias y los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa. Los ejercicios son un medio de sobrepasar impedimentos personales. El actor no debe preguntarse ya: ¿cómo debo hacer esto?, sino saber lo que no tiene que hacer, lo que obstaculiza. Tiene que adaptarse personalmente a los ejercicios para hallar una solución que elimine los obstáculos que en cada actor son distintos (Grotowski 2009 94).

¹ La expresión “arte como vehículo” fue utilizada por primera vez por Peter Brook en el prólogo del libro *Hacia un teatro pobre*. Grotowski la tomó para nombrar la última etapa de su investigación.

Bajo esta mirada, no es importante qué tipo de ejercicio realicemos, sino la manera o el enfoque desde el cual se trabaje. A este camino Grotowski lo llamó “vía negativa”. El error, el camino equivocado, cuando se vuelve consciente puede ser aceptado y superado, de esta manera podemos acercarnos a “lo que no es”. Que debo dejar de hacer para que el ejercicio pueda fluir. Donde se ubican los bloqueos y las tensiones físicas y psíquicas, que impiden el desarrollo del ejercicio. Este cambio reposiciona la importancia de la práctica en el sujeto. Al priorizar la realización individual del ejercicio y no su resultado formal, se está permitiendo una búsqueda subjetiva, que podría ayudar a encontrar lo particular de cada performer, en contraste a una búsqueda objetiva en donde prima la ejecución correcta del movimiento, la cual podría inducir la homogenización de quienes llevan a cabo el ejercicio. Encontramos otra referencia a la manera de abordar los ejercicios de preparación en la revista

Máscara:

Pienso que, en todos los géneros de ejercicios, el mal deriva de esta opinión errada, en la cual parece posible desarrollar diversos sectores del cuerpo y a través de esto liberar al actor, su expresión. No es verdad. No hay que “entrenar”. La palabra misma “entrenamiento” no es exacta. No se tiene que entrenar gimnasia, ni acrobacia, ni danza, ni gesto. En este tipo de trabajo, que es distinto a los ensayos, se debe confrontar al actor con aquello que es el germen creativo. (Grotowski 1993 33)

Destacamos la relación que establece el autor entre este trabajo (“distinto a los ensayos”) y lo que llama “el germen creativo”. Esta conexión refuerza la idea de que el entrenamiento del performer, en tanto acción, no puede existir solo en el plano físico, en la repetición vacía de una u otra forma aprendida. ¿Qué se debe hacer entonces? Estimular la creatividad. El movimiento, la forma, se vuelve un pretexto para generar un espacio fértil para la creatividad. Entonces nos encontramos con la dualidad complementaria fundamental de la investigación. Por un lado, existe la forma, la técnica, que puede ser tomada de alguna disciplina externa o bien, puede ser una partitura de creación propia. Esta forma puede ser repetida mecánicamente por cualquier persona que la aprenda. Puede ser una coreografía. Es necesario entonces que exista algo más. Ese algo más tiene que ver con el intérprete y su libertad creativa. La capacidad de accionar aquello que es forma de manera espontánea, como una novedad. Se confronta entonces la técnica a la espontaneidad. El germen creativo es, entonces, esta relación complementaria entre disciplina y espontaneidad.

Pero si -conservando la precisión de los detalles- se le permite al cuerpo dictar diferentes ritmos, cambiar continuamente el ritmo, cambiar el orden, tomar como del aire otro

detalle, entonces ¿quién dicta? No es el pensamiento. Pero tampoco la casualidad. Esto tiene relación con la vida [...] Hemos liberado la semilla: entre las orillas de los detalles corre ahora “el río de nuestra vida”. Espontaneidad y disciplina al mismo tiempo. Al final esto es decisivo (Grotowski 1993 35).

Espontaneidad y disciplina se constituyen como opuestos complementarios, tal como el río y sus márgenes. Como hemos planteado, esta relación de opuestos se manifiesta en diferentes dimensiones Si lo hablamos, solo estamos conceptualizando un fenómeno que, en realidad, debe ser experimentado.

Si volvemos a la primera etapa de su investigación, encontramos cierto tipo de ejercicios que Grotowski llamó “ejercicios plásticos”. Éstos (en contrapunto a los “ejercicios corporales” que involucraban constantemente la totalidad del cuerpo) tenían la particularidad de trabajar la disociación del cuerpo. Al respecto, el autor plantea:

Su principio fundamental es el estudio de los vectores opuestos. Es particularmente importante el estudio de los vectores de los movimientos contrastantes (la mano hace movimientos circulares en una dirección y el codo en dirección opuesta) y en imágenes contrastadas (las manos aceptan mientras los pies rechazan) (2009 102)

Aquí, Grotowski nos plantea el “estudio de los vectores opuestos” desde la dimensión física, relativa a los “movimientos contrastantes”. Le da un lugar al estudio técnico concreto de los movimientos. Además, habla de

“imágenes contrastadas”. Indica la importancia de relacionar los movimientos con imágenes concretas (aceptar, rechazar). Aparece como fundamental el estudio técnico de los movimientos, y al mismo tiempo la relación del movimiento con imágenes. Estos dos trabajos deben realizarse al mismo tiempo: el estudio de la mecánica del movimiento y el ejercicio de imaginación. Mecánica - disciplina / imaginación – espontaneidad.

Hasta durante los ejercicios de calentamiento el actor debe justificar cada detalle de su entrenamiento con una imagen precisa, ya sea real o imaginaria. El ejercicio se ejecuta correctamente sólo si el cuerpo no opone ninguna resistencia durante la realización de la imagen en cuestión (Grotowski 1992 96).

El cuerpo no debe oponerse a la imagen; sin embargo, la imagen requiere de un cuerpo preciso para existir. Si el movimiento, en cambio, vive sólo en el plano físico, pierde calidad y precisión. Esto es complejo porque parece intangible. Pensamos que la imaginación es algo que no podemos ver. Pero ésta de alguna manera se manifiesta en el cuerpo; es el canal que tiene para existir de manera “concreta”. La imaginación es entonces aquello espontáneo, interno, sutil, subjetivo. La forma, el cuerpo y el pensamiento consciente corresponderían a lo “duro”. La espontaneidad, la imaginación, lo inconsciente de la mente corresponderían a lo “suave” o sutil. Toma relevancia la relación del performer consigo mismo. El

problema radica, finalmente, en la unidad/relación que puedan alcanzar los opuestos.

Todo el tiempo el ser está dividido en “yo” y “mi cuerpo” como dos cosas distintas. A muchos actores el cuerpo no les da una sensación de seguridad. [...] Esto divide al hombre en si mismo. [...] Para poder vivir y crear, hay que aceptarse. Sin embargo, para tener una posibilidad de aceptarnos, es necesario el otro, alguien que nos pueda aceptar. No estar dividido -eso es en el fondo aceptarse a si mismo-. No tener confianza en el propio cuerpo es no tener confianza en sí mismo. Estar dividido. No estar dividido: no es sólo la semilla de la creatividad del actor, sino también la semilla de la vida, de la posible totalidad (Grotowski 1993 35, 36).

Se trata de hacer actuar al consciente y al inconsciente al mismo tiempo.

Aquello que no parece relevante de esta cita, es que no se refiere solo a la posible creatividad del actor, sino también, a la autoaceptación como “la semilla de la vida, de la posible totalidad” (ibid. 36). Aquí se abre la perspectiva de la práctica del performer como camino de vida, como una disciplina que impacta en todos los aspectos del practicante.

1.2 Preparación corporal y fuerzas opuestas bajo la visión de Barba

Otro referente significativo en este ámbito de reflexión es el trabajo desarrollado por Eugenio Barba, nacido en Brindisi, Italia, el 29 de octubre de 1936. Se formó en el “teatro de las 13 filas” de Jerzy Grotowski, en Wroclaw, entre 1961 y 1964. En la revisión de su trabajo nos damos cuenta

de la influencia que ejerció el teatrista polaco. Para él fue un punto de partida, como lo fue Stanislavski para Grotowski. Diferentes caminos para preguntas similares. En 1964, luego de su paso por Polonia, funda en Holstebro, Dinamarca, su propia compañía: el *Odin Teatret*. Su investigación lo ha llevado a indagar en diferentes estilos y tradiciones teatrales, fundamentalmente orientales. En su investigación ha explorado diferentes dimensiones del arte escénico: la creación artística, la reflexión teórica, la técnica particular del actor, el uso del teatro como instrumento transcultural para la activación de relaciones entre grupos sociales y étnicos diferentes. En 1979 fundó el ISTA (Escuela Internacional de Antropología Teatral): centro de estudios que realiza encuentros transculturales en pos de la investigación del arte del performer.

Nos parece importante considerar que en el campo de estudio desarrollado por Eugenio Barba los términos actor/actriz y bailarín/bailarina no consideran diferencia alguna, igualando el campo de acción en que practican ambos términos; el término utilizado por el autor es Actor-bailarín.

En el *Diccionario de antropología teatral* que desarrolló junto a Nicola Savarese encontramos la pregunta que funda esta disciplina:

¿En qué direcciones puede orientarse un actor o un bailarín para elaborar las bases materiales de su arte? ... La antropología teatral no busca principios universalmente verdaderos, sino unas indicaciones útiles. No tiene la humildad de una ciencia, sino la ambición de individualizar los conocimientos útiles para el trabajo del actor. No quiere descubrir “leyes” sino estudiar reglas de comportamiento. ... La antropología teatral, por consiguiente, estudia el comportamiento fisiológico y socio – cultural del ser humano en una situación de representación (Barba 1990 18)

Para contestar esta pregunta, el autor se ha abocado a la búsqueda de principios concretos que surgen a partir de la comparación transcultural de técnicas teatrales. Se refiere a ellos como “principios que retornan”; aquello específico del trabajo escénico del intérprete que de manera efectiva genera atracción y energía. Observó que, en diferentes disciplinas, tan solo la presencia del/la performer se traduce en energía y basta para generar atracción. Este fenómeno vive relacionado con una técnica extra – cotidiana, que permite la construcción de un cuerpo pre – expresivo. Mediante la cita a una bailarina de danza clásica de India (Danza Odissi), Eugenio Barba expone el mismo fenómeno, planteando la existencia de dos comportamientos distintos en el ser humano. El primero es el *Lokadharmi*, que se refiere al comportamiento de la gente común; el segundo tipo de

comportamiento es el *Natyadharmi*, que es el comportamiento humano en la danza. (Barba 1990 19).

La utilidad del estudio de los principios que retornan radica en que permiten focalizar la atención del trabajo del performer en patrones técnicos específicos que ayudan a la comprensión y manejo del cuerpo extra – cotidiano, es decir del *Natyadharmi*.

La preparación del actor apunta, según Barba, al estudio e interiorización de los “principios que retornan”, en tanto éstos focalizan la atención del trabajo en indicaciones técnicas útiles para la situación de representación. Al igual que en el trabajo de Grotowski, además del aspecto técnico, juegan un importante rol las asociaciones personales que el/la performer encuentren en el camino que significa el estudio de estos principios; su contexto sociocultural, su propia formación, imaginario y biografía influyen de manera directa en el desarrollo del trabajo. De otra manera, dice Barba, se corre el peligro de caer en virtuosismos y convertir al performer en mono adiestrado. Agrega que tan sólo el compromiso interior del actor puede salvarlo de esto: “el polo opuesto a la técnica existe en la disciplina mental”. (2000 81) EL autor se refiere al compromiso interior del actor

como disciplina mental. Creemos que se puede tensionar la idea de “disciplina mental” como principio del compromiso interno. En el tercer capítulo profundizaremos esta concepción, al complementar la visión sobre las distintas posiciones revisadas sobre la disciplina.

Consideremos ahora el concepto que Barba denomina danza de las oposiciones. A modo de introducción, al capítulo relativo a las oposiciones en el *Arte secreto del actor* plantea lo siguiente: “La danza de las oposiciones se baila en el cuerpo antes que con el cuerpo. Es esencial comprender este principio de la vida del actor: la energía no corresponde necesariamente a movimientos en el espacio” (Barba 1990 25). De esta cita dependemos lo siguiente: las oposiciones actúan como sucesos constantes en el cuerpo. Es algo ineludible. El cuerpo vivo es la encarnación de la complementariedad de opuestos. Esto ocurre tanto en el funcionamiento instintivo y biológico del cuerpo; estar de pie, respirar, reproducirse: los principios más básicos del instinto se rigen por la complementariedad de opuestos; como en la relación del cuerpo con la consciencia del sí mismo. La danza de las oposiciones se baila “en” el cuerpo, porque allí habitan las oposiciones de manera natural, en constante relación. En la propuesta de Barba es fundamental la concientización de este fenómeno, proceso

mediante el cual se podría desarrollar la energía extra-cotidiana. Tomemos como ejemplo la “postura” o la acción de “estar de pie”. La posición vertical del ser humano se constituye a partir de la oposición que el cuerpo ejecuta ante la fuerza de gravedad, siendo llevada de manera cotidiana e inconsciente por las personas; casi nadie se cuestiona sobre la relación de los pies con el suelo, la construcción del cuerpo desde las piernas, la posición de la pelvis, la posición del plexo, la posición del cráneo, la disposición de la columna; y luego, la dependencia de estas diferentes partes, las oposiciones que constituyen y modulan el cuerpo físico en la acción “estar de pie”. De esta manera se perciben las relaciones naturales de las partes del cuerpo desde una perspectiva consciente, que permite, en la medida que la práctica se sostenga, el manejo del flujo de la energía que genera el cuerpo.

En el teatro *Noh*² encontramos un ejemplo de trabajo sobre concientización de la energía en relación al trabajo físico. Barba pregunta a un maestro cómo definir en las palabras de su disciplina el término

² El teatro *Noh* corresponde a una de las principales formas tradicionales de teatro japonés, consolidada gracias a la acción teórica y práctica de Kan'ami y su hijo Zeami, quienes “sintetizaron elementos de la tradición budista y sintoísta, cultos y populares, procedentes de Asia continental y autóctonos” (Rubiera 42). Sus principios fundamentales fueron plasmados por Zeami en el texto *Fushikaden*.

occidental de energía. La respuesta es que la energía es *Koshi*. *Koshi* en japonés quiere decir cadera. Tener energía significa tener cadera. ¿Por qué la cadera está relacionada con el término energía? Para enseñar este principio, el actor Hideo Kanze ³narra que cuando se formó en la juventud, lo obligaban a caminar hacia adelante generando una oposición al retener su avance desde la cadera, lugar que corresponde a la articulación que une el tren superior con el tren inferior del cuerpo. Se conecta al sacro y coxis, extremo inferior de la columna, y al fémur, extremo superior de la pierna. La cadera entonces articula la relación de la parte superior e inferior del cuerpo. Es el lugar donde se complementa de manera evidente el arriba y el abajo.

Katzuko Azuma⁴ aporta a partir de su experiencia una noción de la importancia que tiene la zona de la pelvis en la modulación de la energía en el cuerpo:

Hoy Azuma dice que el principio de su vida, de su energía de actriz y bailarina puede ser definido como un centro de gravedad que se encuentra en el centro de una línea que va del ombligo al coxis. [...] Imagina que el centro de su energía es una bola de acero que se encuentra en un punto de la línea que va del ombligo al coxis o del triángulo formado al juntar las dos extremidades de las caderas y el coxis, y que la bola de acero está

³ Actor de teatro *Noh*. Colaborador del ISTA.

⁴Bailarina de danza *Buyo*, de origen japonés. Colaboradora del ISTA.

recubierta por muchas capas de algodón. El balín I Made Pasek Tempo hace un signo de afirmación: todo lo que Azuma hace es así, dice: Keras, vigoroso, recubierto de manis, tierno. (Barba 1990 31).

En este sector del cuerpo se funde lo vigoroso y lo tierno: *Keras* y *Manis*, o el *Go* y el *Yu*.. Esta bola de acero cubierta de algodón se instala como lugar neutral, una suerte de referencia de centro en el cuerpo que permite guiarse en la dimensión de las oposiciones.

1.3 Entrenamiento corporal y opuestos complementarios bajo la visión de Yoshi Oida.

“El secreto es simple: sólo podemos ganar cuando estemos listos para morir” (Oida 2010a 148)

Yoshi Oida, nacido en Kobe, Japón, en 1933, es actor, director y pedagogo teatral; ha escrito tres libros enfocados en las interrogantes fundamentales que genera el oficio actoral. Se formó según la tradición teatral japonesa del *No* y del *Kabuki*. Además, ha trabajado en televisión y cine. A los 35 años comenzó su recorrido por el teatro occidental colaborando con Peter Brook, incorporándose en 1970 al “Centro internacional de investigación teatral”. Es considerado un teatrasta insigne

de la relación Oriente/Occidente. Para tener una noción de su campo de trabajo revisemos lo que Lorna Marshall dice en el prólogo del libro *El actor invisible*, escrito por Yoshi Oida:

No conozco a nadie con una experiencia tan amplia y profunda. No sólo abarca lo oriental y occidental, sino lo tradicional y/o experimental, el texto y la improvisación, el cine y el escenario, el cuerpo y la voz, y todo ello como actor, profesor y director. Estos amplios abanicos de registros en su oficio unido a su experiencia hacen de él una figura única, por tanto, su cualificación como teórico del oficio de la actuación es igualmente única. (2010a 12)

Sin plantear un método específico de trabajo, Yoshi Oida y Lorna Marshall comparten en sus libros un conocimiento sustentado en los años de experiencia abocados al arte teatral; expone “cómo los secretos de la actuación son inseparables de la ciencia concreta y detallada que se aprende a partir de la experiencia” (Oida 2010b 10). Esta idea nos ayuda a dimensionar la importancia que adquiere la “vivencia” en el fenómeno del aprendizaje del oficio actoral; es la experiencia y no solo el manejo intelectual, la que puede revelar aquellos secretos de la actuación mencionados por el autor. Algunas características fundamentales de los postulados que ofrece Oida, son: el trabajo y cuidado diario sobre el cuerpo físico; la alusión constante al trabajo de la imaginación; la importancia del mundo interno; y, la búsqueda de unificar estos aspectos. Cabe destacar la

influencia de la filosofía *Zen*⁵ en la mayoría de las artes tradicionales japonesas, a las cuales Oida hace referencia constante.

Veamos entonces lo que refiere a la interrogante sobre la práctica corporal del actor. En las primeras páginas encontramos que el autor se refiere a “algo como una gran hoguera que arde dentro del cuerpo” (2010a 16), y entrega una imagen: El cuerpo es cómo el planeta que habitamos. Esta hoguera interna es energía, que como el volcán cuando erupciona y expulsa la lava que ocupa el interior del planeta; debe emanar hacia el exterior del cuerpo del performer. Esto hace atractivo al intérprete. De entrada, ubicamos la oposición complementaria de lo externo y lo interno. La investigación radica en la manera de hacer fluir esta energía de adentro hacia afuera de manera libre y armoniosa, sin escollos:

... pero me he dado cuenta de que en muchos casos hay unos complejos y unos bloqueos determinados que provienen del control intelectual del actor y también de sus emociones (tanto positivas como negativas). Esto impide que la energía emane del cuerpo. Por lo tanto, la siguiente pregunta sería: ¿cómo librarse de estas barreras emocionales e intelectuales (Oida 2010a 17)

⁵ El *Zen* es una de las más difundidas ramas del budismo; el nombre abarca en realidad una amplia variedad de corrientes budistas. La palabra *zen* corresponde a la traducción japonesa del término sánscrito *dhyana*, que se traduce normalmente como meditación.

Aquí encontramos una noción sobre el oficio del actor que se asemeja a lo que Grotowski definió en algún momento de su búsqueda como vía negativa⁶, y que se repite en la propuesta de Eugenio Barba: ¿Cómo dejar de hacer más de lo justo? Trabajar para la liberación de uno mismo; liberación del intelecto y las emociones, para dejar que algo más profundo emane. El intelecto y las emociones anhelan el control y el poder. El autor se pregunta, ¿cómo trabajaremos con el cuerpo de manera que nuestro fuego interno crezca y esté disponible para ser utilizado? (Oida 2010a 18). La respuesta no es del todo concreta. No existe una sola. Las personas, como todo en la naturaleza, son seres únicos. Si bien podemos aglomerarnos bajo el nombre de una especie, nuestra existencia es única. Nuestras experiencias sólo las vivimos nosotros, nuestra relación con el mundo a través de los sentidos es algo que nos afecta como sujetos. Y esto se manifiesta en nuestro cuerpo, en la postura, en la voz, en la mirada, también en nuestra manera de pensar, en nuestras ideas, en lo que nos hace felices y nos pone de mal humor. De esta manera, las “barreras emocionales

⁶ El término “vía negativa” fue desarrollado por Grotowski y utilizado también por Eugenio Barba. Se refiere al proceso de eliminación de bloqueos que debe llevar adelante el actor para liberarse. La premisa es que, no hay cosas que aprender, sino que se deben desaprender comportamientos establecidos.

e intelectuales” son algo subjetivo. La manifestación física de estas barreras puede fácilmente coincidir. Que dos o más personas tengan dificultad con cierto ejercicio, o lleven la tensión constantemente a los hombros o a las rodillas. Sin embargo, el bloqueo es particular y cada persona deberá encontrar su propio método, aquello que le sea más útil para desarrollar a nivel personal. Podemos deducir como principio común el trabajo sobre el cuerpo. Oida dice que “el cuerpo es el hogar del actor y el territorio donde habita cualquier experiencia: placer, dolor, tristeza y alegría” (2010a 72).

Yoshi Oida apunta a ciertos aspectos y prácticas corporales donde valdría la pena poner atención durante el trabajo, que no corresponden a alguna disciplina específica, pero se encuentran presentes en diferentes tradiciones de la representación. Como hemos dicho, estos conceptos carecen de valor verdadero y no son integrados en la práctica. El autor explica que incluso la redacción de este libro es una mala idea, por tratarse de un ejercicio individual, y luego decreta: “la acción de actuar o de representar no es la misma que la de comprender intelectualmente o que la de teorizar para entender” (Oida 2010b 68).

En “El actor invisible” lo primero que sugiere para llevar adelante el trabajo es la limpieza del espacio. Aquí encontramos una reflexión llamativa relativa a la “preparación”: “Si miramos desde esta perspectiva, limpiar no es simplemente una “preparación” para el trabajo posterior. La palabra “preparación” tiende a indicar que lo importante es la actividad posterior a la “preparación”. Éste no es el caso. La acción de limpiar es en sí misma esencial” (Oida 30).

Grotowski nos acercó anteriormente a esta misma problemática, que pareciera ser lingüística, pero que influye directamente en el desarrollo práctico de la disciplina. Si me perfecciono, estoy postergando el acto, decía Grotowski.⁷ Entonces comprendemos que existe un desarrollo cronológico/jerárquico del trabajo del actor. Primero ensayo y luego presento el espectáculo, y el ensayo es la “preparación para el espectáculo”. ¿Resultado o proceso? Esta pregunta aparece ante cualquiera que investigue el arte del performer. Si cambiamos la perspectiva y tomamos la propuesta

⁷ ¿Por qué estoy en contra de la concepción de los ejercicios como “perfeccionamiento”? Quien presupone perfeccionarse en realidad retarda el Acto. Quien dice: “me perfecciono éticamente -cada día voy a mentir menos”, afirma en efecto que va a mentir...Solo existen experiencias, no su perfeccionamiento. El cumplimiento es hit et nunc...Esencial es el cumplimiento, -en un día dado, cada día- y no la eterna preparación para algún otro día. (Grotowski 1993 38).

de Oida, podemos decir que el ensayo es en sí mismo esencial. Y así mismo, cada parte de la práctica, en su particularidad constituye la unidad. La práctica es un camino. De ahí que se justifique un entrenamiento, no como preparación, sino como complemento al ensayo y al espectáculo. Considerando que la noción de preparación pone la relevancia en el futuro, de inmediato quita la esencia del trabajo en presente. Esto atenta a la idea de “unificar”, aquí y ahora. Es relevante para el concepto de trabajo sobre el cuerpo que pretendemos desarrollar, y corrobora la importancia de la actitud frente al trabajo, independiente del ejercicio que se realice. Si tomamos un deporte cualquiera, y analizamos su estructura de entrenamiento, observamos una graduación en el trabajo: ejercicios de calentamiento, “preparación” física, ejercicios técnicos, práctica de la disciplina, estiramientos. La práctica específica de la disciplina ocupa comúnmente el lugar central del entrenamiento, como si todo apuntara hacia ella. Calentar el cuerpo y estirarlo al final son acciones funcionales a otro momento ubicado en el futuro o en el pasado. En el teatro sería la representación, el momento de “actuar”. Preferimos la posición desde la cual las partes del entrenamiento tienen igual importancia que el momento

de la actuación, abriendo una posibilidad de práctica constante del “aquí y ahora”.

Retomemos la imagen con la que caracterizamos la polaridad exterior – interior dijimos que el cuerpo es el volcán que actúa como canal para la expresión externa de algo que en principio es invisible, que es la energía interna del ser humano. Esta paradoja fundamental del actor es abordada por Oida con un concepto creado por Zeami (1363-1443)⁸: *Ri ken no ken*, que se traduce como “mirar con distancia”. Se refiere a mirar desde el exterior al mismo tiempo que se actúa. Esto no significa abandonar el presente de la acción. Por el contrario, el concepto propone la capacidad de implicarse en la acción al tiempo que se observa desde afuera:

En algún punto entre lo subjetivo y lo objetivo nace otro elemento. El sentido artístico no se crea desde el interior o desde el exterior. En tanto que actores, observamos todos los aspectos de nosotros mismos (pensamientos, emociones, movimientos) desde el interior, pero al mismo tiempo miramos nuestra imagen desde el exterior. Solo entonces podemos actuar. Cuando hacemos esto surge algo, un estado psicológico extraño. Este fenómeno trasciende cualquier explicación racional. No tiene lógica, tampoco palabras, ni inteligencia, pero a través de la experiencia lo empezaremos a entender” (Oida 2010a 87).

⁸ Benito Ortolani (ctd en Rubiera 66) se refiere a Zeami diciendo: “Fue el mejor actor de su tiempo, el principal escritor de la tradición *Noh*, el primer y más importante teórico de la estética teatral en la historia intelectual de Japón, un productor teatral y director artístico poderoso e innovador y un aclamado músico y coreógrafo responsable de hacer del *Noh* un continuo éxito durante siglos”.

Florece la archiconocida paradoja del actor. Hay que estar adentro y afuera a la vez; ser títere y titiritero. Jacques Copeau dijo en un prólogo a la *Paradoja del Comediante* de Diderot: “Ahí reside el misterio: el que un ser humano pueda considerarse y tratarse a sí mismo como a la materia de su arte [...], hombre común y marioneta. (Copeau 9). En la cosmovisión oriental encontramos algunas pistas interesantes para indagar en esta cuestión. Dice Oida, que la problemática no tiene lógica y solo a través de la experiencia es comprensible. Es algo que solo puede ocurrir en el presente. Otra historia contada en el libro narra sobre un samurái que le pregunta a un maestro zen adónde dirigir la percepción y la concentración, ante lo que el maestro responde:

Nunca a la punta de la espada de tu rival ni tampoco a la punta de la tuya. Tampoco hacia tus manos ni hacia el movimiento de los pies de tu contrincante. En su lugar, debes dirigirlas hacia todos los lados y hacia ninguna parte al mismo tiempo. Como un espejo que lo refleja todo pero que no se queda fijo en nada (Oida 2010a 88).

¿Dónde está la atención en el hacer del actor? Nunca en el espectador ni tampoco en el cuerpo propio. Tampoco en lo que hacen las manos o los pies, ni en lo que hace el resto del elenco. Por otro lado, debe percibir todas estas cosas. La comprensión de esto aparece como un camino de vida. La práctica corporal es fundamental en la medida en que se relaciona con la

mente y el ser interior, no sólo en cuanto a beneficio físico o para mejorar la actuación. La flexibilidad y capacidad de reacción física permiten flexibilizar y agilizar los procesos mentales, de esta manera la vida emocional se enriquece. Para complementar esta relación tomemos en consideración una indicación más, derivada del teatro *Noh: Tai* y *Yu*. Se explica que en términos poéticos *tai* es flor y *yu* perfume. Estos términos corresponden a la idea de “estructura fundamental” y “fenómeno”. Es la forma y la esencia; nuevamente la expresión externa y la expresión interna. Diríamos, bajo una lógica racional, que es la flor la que hace al perfume, sin embargo, ambas deben mantenerse en armonía y equilibrio. Son inseparables una de la otra, y en su complementariedad toman sentido. Disciplina y espontaneidad se funden de esta misma manera.

CAPÍTULO 2

KEN SHIN KAN KARATE – DO: FUNDAMENTOS, PRÁCTICA CORPORAL Y OPUESTOS COMPLEMENTARIOS.

Revisamos en el capítulo pasado tres experiencias distintas sobre la práctica del actor, y el lugar que ocupa el principio de opuestos complementarios en ellas. En el presente capítulos trasladaremos nuestra atención al *Karate Ken Shin Kan*, exponiendo los fundamentos generales de su práctica, y cómo se instala en ella la noción de opuestos complementarios. Haremos una rápida contextualización del origen del *Ken Shin Kan Karate Do*, tomando en cuenta el desarrollo de las artes marciales en oriente, la influencia de China y Japón sobre Okinawa, y la biografía del creador de estilo Seiichi Akamine. Luego revisaremos cómo se instala en la disciplina el concepto de los opuestos complementarios y expondremos un análisis de parte de la técnica básica del estilo. Este material será el complemento del estudio del primer capítulo, para la construcción conjunta,

en el tercer capítulo, de una noción sobre el oficio del actor, además de un acercamiento práctico desde el *karate* al entrenamiento del actor.

2.1. Fundamentos generales de las artes marciales

Es importante mencionar que es complejo determinar con absoluta precisión el origen de las artes marciales, tomando en consideración su antigüedad. Tal como el acto de representar, la lucha como instinto es algo característico en la naturaleza, y el ser humano no escapa de esto, por lo que la procedencia de las artes marciales coincide con lo más primitivo del ser humano. Casi todos los pueblos antiguos, han registrado en pinturas arcaicas o en jeroglíficos la acción de luchar, en versiones más o menos evolucionadas. Carece de sentido establecer una línea histórica para indicar el desarrollo del *karate*. La imagen es, más bien, la de un entramado de cuerdas que se cruzan de un punto a otro, generando una red.

La India es uno de los centros principales de desarrollo de las artes marciales. Se le atribuye a Boddhidarma, quien vivió en el siglo V d.C, haber llevado un arte marcial practicado en Kerala, al sur de la India, hacia China, siguiendo la expansión del budismo hacia Asia central. En China ya existían técnicas de lucha que se complementaron y evolucionaron con la

llegada de este nuevo arte. De esta manera se desarrollaron diferentes estilos de boxeo, según las características del lugar, las corrientes filosóficas y, sin duda, los caracteres personales de cada maestro. Hoy se cuentan más de 300 estilos diferentes de boxeo chino. Las artes marciales de Okinawa se verían influenciadas por algunos de estilos provenientes de China, sobre todo los desarrollados en las provincias sureñas, más cercanas geográficamente.

Debemos acotar que las artes marciales se han entrelazada con disciplinas medicinales, compartiendo el conocimiento sobre el cuerpo, sus puntos vitales y sus flujos energéticos.

Sabemos también que las artes marciales tienen una estrecha relación con la idea de “iluminación”, es decir, que se preocupan del aspecto espiritual del humano, y buscan responder a los cuestionamientos sobre la existencia. Se han desarrollado bajo los fundamentos filosóficos y espirituales de las principales corrientes religiosas del extremo oriente: el confucianismo, el taoísmo, el budismo, el sintoísmo, el hinduismo, e incluso de corrientes espirituales más antiguas, como las de origen tibetano. Muchos estilos han nacido, no solo para defenderse de ataques, sino como

métodos de meditación activa. Es por esto que las artes marciales han observado los ciclos de la naturaleza y los movimientos de los animales, para su desarrollo tanto físico como interior.

En un ancestral libro de artes marciales chino llamado *Bubishi*⁹ existe un poema titulado *Ken no Taiyo Hakku*:

La mente es una con el cielo y la tierra.

El ritmo de la circulación en el cuerpo es similar al ciclo del sol y de la luna.

Todo en el universo respira Duro y Suave.

Actúa de acuerdo con el momento y el cambio.

Las técnicas tienen lugar en ausencia del pensamiento consciente.

Los pies avanzan y retroceden, se separan y se unen.

Los ojos no pierden ni el más leve cambio.

Los oídos escuchan en todas direcciones.

Existen diferentes traducciones de estos versos según la interpretación que se pueda hacer de ellos. Los caracteres orientales suelen tener más de un significado, por lo que esta versión nos sirve tan solo como noción

⁹ Bubishi se puede traducir como “manual de instrucción militar”, y corresponde a un antiguo texto, cuyo autor ni fecha de escritura se han podido determinar. Existe dos versiones del texto: la primera es más extensa y antigua, y trata de manera amplia el fenómeno marcial, incluyendo incluso maniobras navieras. La segunda versión, que habría influenciado las artes Okinwenses, por lo tanto es la que nos interesa, corresponde a una antología del boxeo chino, enfocado principalmente en el estilo de la grulla blanca. Es muy probable que esta segunda versión haya derivado de la primera.

general del poema. No solo está el factor del traspaso de significado de los *kanji* al español, sino el hecho de que los maestros no planteen sus conocimientos de manera literal, prefiriendo el uso de metáforas muchas veces indescifrables. Lo que si podemos extraer es la estrecha relación entre las artes marciales y los fenómenos del universo, tomando en cuenta al ser humano en su totalidad como parte de éste. En cuanto a lo que nos compete de manera específica, se observa el principio de oposiciones manifiesto en diversas imágenes: el cielo y la tierra, el sol y la luna, lo duro y lo suave, avanzar y retroceder, separar y unir. Debemos poner atención en que estas oposiciones no están planteadas como contrarios, sino como complementos. Las partes solo son partes en la medida en que constituyan un todo. Por otro lado, cada parte contiene al todo en sí misma.

En los primeros tres versos se mencionan la mente, el cuerpo, y la respiración, asociando cada concepto a algún fenómeno de la naturaleza, y en el caso de la respiración, al universo mismo. En el cuarto verso se hace alusión a la importancia de la acción en el presente. El quinto verso plantea que la técnica existe realmente cuando no se tiene el pensamiento en ella; se debe dominar para poder soltar y dar flujo. Los últimos tres versos indican tres lugares del cuerpo y su funcionalidad más precisa. Avanzar y retroceder

en el caso de los pies, percibir hasta “el más leve cambio” con los ojos, y percibir la escucha en todas direcciones. Esta es una revisión superficial de los versos, que nos permite acercarnos a principios generales de las artes marciales. Un estudio profundo del significado de cada verso puede constituir el trabajo de toda una tesis. El hecho es que, bien sea de forma literal o metafórica, el poema hace referencia al cuerpo, sus partes, y su relación con el universo. El cuerpo es una base de existencia

Tenemos, entonces, como fundamento general de la práctica de las artes marciales, la búsqueda de unidad del ser consigo mismo y en consecuencia con el universo. A partir de ellos se desprende la inevitable necesidad de observar y estudiar las partes que componen el todo. Quisiéramos distanciar esta noción del carácter divino y religioso que podría teñirla, apuntando al sentido práctico que se desprende; aquél que se manifiesta como camino para accionar la vida.

2.2 Origen y fundamentos del *karate-Do*

En Japón se conoce al conjunto de las artes marciales tradicionales modernas como *Gensai Budo*, que es el “camino marcial” o “camino de las artes marciales”. Forman parte de este grupo el *Aikido*, el *Kendo*, el *Judo*, y

Karate-do, entre otras artes. El *Budo* encuentra su mayor influencia y justificación en el *Bushido*, conjunto de principios que define el “camino del guerrero”, al cual se consagraban los samuráis en la antigüedad. El *kanji Do* se traduce como camino, vía o sendero. El *bushido* no es un conjunto de reglas prácticas a seguir, sino más bien, como su nombre lo indica, una vía para el desarrollo de la vida, involucrando la totalidad del ser. Contiene importantes influencias del budismo, el confucianismo y el sintoísmo. Mencionamos esto para tener en cuenta el camino que guía la práctica del *karate*.

El *Karate-Do* no es un arte marcial estrictamente japonés, aunque hoy sea esa la versión más divulgada. Esta disciplina nace en la isla de Okinawa, ubicada a mitad de camino entre la costa meridional de Japón y la costa oriental de China, estando siempre en disputa de ambas naciones. *Karate* (mano vacía) es el nombre que adquirió en Japón el arte marcial autóctono de Okinawa llamado simplemente *Okinawa-te* o *Tode* (mano china). Los principales estilos, de los cuales derivan las formas modernas, se conocen como *Nahate* y *Shurite*, cada uno correspondiente a la ciudad que les da el nombre.

Karate-Do es el “camino de las manos vacías”. Chojun Miyagi se refiere al sentido de este camino en su texto *Karate – do Gairyaku (Explicación general del Karate)*: “La gente suele ver la ruptura de muchas placas gruesas [...] y confunden estas dotes con el verdadero propósito del karate. Porque, así como en cualquier otro arte marcial, la esencia del karate es el eventual logro de la iluminación” (Miyagi 1936).

Como mencionamos en el cierre del subcapítulo anterior, no nos interesa la manifestación religiosa que pueda expresar el concepto *DO*, sino su esencia más pura, relativa a la idea de camino, sendero, o vía para el desarrollo práctico, físico y sutil de la vida. El *do* es la práctica que se decide llevar adelante como camino de vida.

Como dijimos, existe una relación entre las artes autóctonas y el boxeo chino, permitiendo este encuentro la evolución y desarrollo del *karate* a lo que es hoy. No existe acuerdo sobre el punto en que este vínculo se da por primera vez, y solo podemos dar por hecho el intercambio constante que tuvo China con Okinawa desde el siglo XI en adelante, período durante el cual, en más de una ocasión, habrían llegado a Okinawa referencias de artes marciales chinas. Para no demorarnos en cuestiones históricas, tomaremos

como punto de partida la versión planteada por Toshio Tamano en el libro *Curso de Karate Gojuryu* (1992). Aquí aparece como central la figura de un maestro llamado Kanryo Higaonna, quien habría aprendido el *Nahate* de parte de Bushi Matsumura. Luego de la revolución Meiji, en 1879, el rey fue destituido y Okinawa fue anexada como una región japonesa. En este tiempo se produjo una serie de migraciones clandestinas hacia China. Kanryo Higaonna viajó en uno de estos grupos a la provincia China de Fukien. Allí vivió en un templo *Shaolin* y aprendió artes marciales chinas con el maestro Ryuko Ryu. Una vez de vuelta se dedicó a la enseñanza de las artes marciales. Su discípulo más cercano fue Chojun Miyagi, quien lo sucedió como maestro. Desde 1930 en adelante, el *karate* comenzó a popularizarse en Japón y los maestros se vieron ante la necesidad de dar nombre a sus estilos, de manera que pudieran ser difundidos. Chojun Miyagi daría a su estilo el nombre Gojuryu. El nombre deviene del poema que analizamos en la primera parte del presente capítulo, específicamente del tercer verso: *Ho wa goju o tondosu*. La traducción corresponde a “todo en el universo respira duro y suave”. El estilo Gojuryu se refiere a la manera de lo duro y lo suave. Otros estilos que recibieron nombre en la época fueron el *Shotokan*, fundado por Gishin Funakoshi; el *Uechiryu*, de

Kanbun Uechi; el *Shorinryu*, entre otros. Estos estilos también han evolucionado con el tiempo, dando paso en algunos casos a la creación de nuevas variantes. Es así como nace el *Ken Shin Kan*.

2.3 Breve biografía de Seiichi Akamine

Seiichi Akamine nació en Naha el 14 de mayo de 1920. Su familia es descendiente de samuráis, y fue instruido en las artes marciales por su abuelo desde temprana edad. Se caracterizó por desarrollarse en la práctica de diferentes disciplinas, incluso distintas a las artes marciales. Practicaba numerología y estudió Shiatsu, Do-in y Kuatsu, técnicas tradicionales de medicina. En cuanto a su experiencia marcial, practicó diferentes estilos, y de cada cual utilizó lo que le pareció más preciado para desarrollar su propia manera. Akamine vivió la época en que se desarrollaron las artes marciales modernas. Fue un período de florecimiento del *karate*, y tuvo la oportunidad de formarse con maestros emblemáticos, fundadores de los primeros estilos, bebiendo de la fuente directa de la tradición. Se instruyó en el estilo *Shorinryu* con el maestro Hanashiro. En paralelo, se inició en la práctica del estilo *Gojuryu*, principalmente bajo la guía del maestro Seko Higa, quien era compañero de Chojun Miyagi, y de Kanki Izumigawa, uno

de los principales estudiantes de Miyagi. Buscando ampliar aún más su horizonte en las artes marciales, estudió el estilo *Uechiryu* con Kanbun Uechi. Otros maestros de quienes recibió influencia fueron Seitoku Higa, del estilo *Bugeikan* y *Seiken* Shukumine, del *Genseiryu*. En Japón se instruyó en *judo*, *jiujitsu* y *kendo*. También dominó el *kobudo*, arte marcial que se caracteriza por el uso de diferentes armas de origen chino. Nos parece importante mencionar todo esto, porque el *Ken Shin Kan* acaba siendo una síntesis del camino recorrido por Akamine.

En 1957 Akamine viaja con su familia a Sao Pablo, Brasil, donde instala un Dojo que llegó a tener mil estudiantes. Fundó la Asociación brasileña de Karate-Do, la cual fracasó, por problemas con estudiantes de la escuela, quienes finalmente se apropiaron del Dojo. Luego de esto, en 1968, decide fundar el estilo *Ken Shin Kan*. Desde allí gana fama y su estilo se expande a otros países de Sudamérica, siendo introducido en Chile por los maestros Raúl y Roberto Fernández de la Reguera, que viajaron a Brasil en 1969 para conocer a Akamine. Este muere en 1995, heredando su escuela a los hermanos mencionados, quienes la dirigen hasta hoy.

2.4 Fundamentos del *Karate Ken Shin Kan*

“*Ken Shin Kan* fue creada por mí. Me inspiré después de la segunda guerra mundial. *Ken* significa pureza y fuerza, y *Shin* corazón; es decir, se refiere a alma pura o pensamiento sincero, todo lo que es pureza” (Akamine 1984). Akamine entrega esta respuesta ante la pregunta de qué es *Ken Shin Kan*, realizada en una entrevista del diario *La prensa austral* de Punta Arenas, el lunes 16 de abril de 1984. La característica fundamental del estilo es el desarrollo del “alma pura”. Otros términos que podemos asociar al *kanji Ken* son puño, fuerza o salud; en cuanto *Shin*, se asocia a espíritu, suavidad, sutileza. En la web de la Organización internacional *Ken Shin Kan Karate-Do* se utiliza el término “espíritu fuerte” para definir *Ken Shin*. Se traduce comúnmente *Ken Shin Kan* como “escuela del espíritu fuerte”, o “lugar donde se hacen humanos de espíritu fuerte.”

El estilo de Akamine nace de una investigación personal, donde sintetiza el aprendizaje que recibió de diferentes corrientes. La influencia predominante la entrega el *Gojuryu*, aunque existen diferencias sustanciales con la versión tradicional del estilo. El *Gojuryu* busca la maestría en la dualidad de lo duro y lo suave. La exploración de Akamine lo lleva a

cuestionarse qué es aquello de la existencia, que se presenta como duro y suave al mismo tiempo. Es así como concluye que el espíritu contiene ambas cualidades, rechazando la lógica dual. En la entrevista realizada a *Sensei* Marcelo Silva, séptimo dan del estilo *Ken Shin Kan*, nos dice: “... el espíritu es lo único que sigue siendo suave y duro a la vez. Es suave porque es intangible, es perceptible pero intangible, y duro porque es eterno” (Entrevista 2017 5)¹⁰.

El concepto *Ken* se inspira en la fortaleza y agilidad del tigre, mientras que *Shin* se asocia a la velocidad, la vista y la inteligencia del águila. De estos animales devienen las características principales que debe tener, según Akamine, un artista marcial: vista, piernas, coraje, fuerza. Destacamos de estas tres el aspecto del coraje, palabra escuchada comúnmente en el ámbito teatral. Para Akamine “coraje” es otra palabra para definir el “espíritu fuerte”. Partía desde la premisa de que todos los seres humanos tienen miedo, y el coraje es la voluntad para enfrentar y superar ese miedo. De esta

¹⁰ Todas las referencias a *Sensei* Marcelo Silva tienen como base una entrevista realizada en Valdivia el 28 de sept. de 2017. El encuentro permitió abordar de manera general la cosmovisión del *karate ken shin* y en específico la manifestación de los opuestos complementarios y la importancia de un entrenamiento corporal. La entrevista fue grabada y transcrita conformando un cuerpo de veinte páginas. De aquí en adelante todas las referencias a esta entrevista aparecerá citada de la siguiente manera: Entrevista Silva 2017 1 y ss.

manera se puede superar incluso el temor a la muerte. Quien vive sin miedo es capaz de ubicarse en el presente, porque no teme a la consecuencia de las cosas, sabiendo que su accionar sigue el flujo del espíritu vinculado al universo. Esto es, para nosotros, uno de los puntos fundamentales de encuentro entre el artista marcial y el actor, cuya lucha es la unificarse para estar en el presente. En el tercer capítulo desarrollaremos esta visión en relación al estudio llevado adelante en la primera parte.

2.4.1 Opuestos complementarios

Acabamos de establecer como fundamento del *ken shin kan* la complementariedad de lo duro y lo suave en el espíritu. Existe un término particular en Japón, utilizado en las artes marciales, que nos permite ampliar la comprensión de las fuerzas complementarias, *Uke* es el nombre japonés utilizado para los movimientos defensivos. *Sensei* Marcelo Silva menciona que puede producirse un mal entendido de este concepto, al traducirlo como “bloqueo” o “parada”. Más adecuada es la acepción de “recibir”. Existe una diferencia radical entre bloquear algo, que implica un rechazo, y recibirlo, que significa hacerse parte de algo. Podemos establecer un puente con la física, disciplina en la que Isaac Newton plantea en su

tercera ley,¹¹ que a cada acción se opone una reacción igual, de manera que, si enfrente un golpe con otro golpe, la fuerza de impacto devolverá al cuerpo el mismo daño que infrinja. Finalmente ganaría quien tuviera más resistencia. La lógica dual de oposición hace difícil comprender este cambio de foco. El fundamento radica en que, al hacerse parte de algo, es posible influir y dirigir aquello. Una observación detenida hace evidente la existencia de este principio no sólo en el *karate*, sino en casi toda la cosmovisión oriental. Encontramos una frase en las primeras páginas del *Tao Te King*, de Lao Tse:

Si todos reconocen lo bello como tal,
reconocen a la vez lo feo.
Si como tal reconocen lo bueno,
Reconocen a la vez lo que no es bueno,
Porque Ser y No ser se generan mutuamente.
Difícil y fácil se completan entre sí.
Largo y corto se moldean mutuamente.
Entre sí se invierten alto y hondo.

¹¹ Tercera ley de Newton: toda acción ocurre siempre una reacción igual y contraria: quiere decir que las acciones mutuas de dos cuerpos siempre son iguales y dirigidas en sentido opuesto. Véase https://es.wikipedia.org/wiki/Leyes_de_Newton#Tercera_ley_de_Newton_o_principio_de_acci3n_y_reacci3n > 11 dic. 2017.

Sonido y tono mutuamente se enlazan.

Antes y después siguen entre sí...

(1978 48)

En las primeras etapas de enseñanza del Karate, se practica sobre los principios de tensión y relajación como entes independientes, para construir una base corporal. Sin embargo, esto solo puede cobrar sentido si se encauza en la corporeización de la complementariedad de estos conceptos, contrarios según la concepción lógica dual a la cual estamos acostumbrados. *Sensei* Marcelo Silva nos dice que “en la oposición no hay victoria”, y luego nos da un ejemplo contemporáneo bastante certero: “[...]es como el coreano y el norte americano, a ver quién pone más bombas atómicas. Nadie puede salir ganando de eso” (Entrevista 2017 13).

Peter Brook hace una reflexión que nos pone una advertencia en cuanto las referencias que utilizamos para sustentar la complementariedad de los opuestos, que quisiéramos comentar antes de continuar con los comentarios sobre el *ken shin kan*:

“[...] el debate entre la forma y la carencia de forma, entre la libertad y la disciplina, dialéctica que se remonta a Pitágoras, que fue el primero en oponer los términos de “límite” e “ilimitado”. Es muy útil usar migajas de zen para afirmar el principio de que la existencia es la existencia, que cada manifestación contiene en sí todo, y que una bofetada, un pellizco en la nariz o un pastel de crema representan por igual a Buda.

Todas las religiones afirman que lo invisible es siempre visible. Aquí radica la dificultad... En cualquier caso, comprender la visibilidad de lo invisible es tarea de una vida. (Brook, 81)

Podemos referirnos de manera indiscriminada a las múltiples referencias orientales que justifican la perspectiva del universo como un todo compuesto por partes, en que cada parte contiene al todo, y así plantear que cada acción del actor o la actriz es una acción del universo. Pero este planteamiento, tomado a la ligera, puede a fin de cuentas justificar cualquier cosa. El autor advierte que este principio de unidad, manifiesto en la visibilidad de lo invisible, es la tarea de toda una vida. Comprendemos entonces que nuestra investigación puede plantearse solo como una introducción a estos principios, y que solo el oficio y la acción, es decir, la tarea, pueden acercarnos a la comprensión de este fenómeno. Dicho esto, consideremos lo que Peter Brook menciona en la primera parte de la cita, en cuanto a la libertad o espontaneidad, y la disciplina. Cuando preguntamos a *Sensei* Marcelo Silva sobre esto, se abren interesantes surcos. En primer lugar, nos responde diciendo: “Hay una frase que una vez leí que me encantó: para llegar a un arte tienes que dominar el artificio. El artificio, la técnica, la forma [...], para realmente llegar a la esencia tienes que llegar al arte sin artificio” (Entrevista Silva 2017 14). A partir de esta cita

construimos un puente entre los conceptos artificio y disciplina. Un poco más adelante plantea: “[...] el arte sin artificio es ser, sin tener que hacer. Tu cuando llegas al dominio de todas las técnicas de un arte, menor o mayor, para poder realmente hacer el arte tienes que soltar. (Entrevista 14)”. La respuesta apunta a que, en la juventud, el artista, marcial en este caso, esta todo el día en actitud de karateka. Pero que llegado cierto punto esto es insostenible, porque es artificial. “Para poder ser karateka tienes que poder trascender eso, y ser una persona normal” (Entrevista Silva 14). La disciplina se identifica, por un lado, con el artificio, que es el trabajo técnico; se identifica con la práctica sostenida del artificio.

Reconozcamos ahora la práctica bajo la mirada de la espontaneidad, concepto que relacionamos anteriormente con la idea de estar presente. *Sensei* Marcelo Silva hace la siguiente reflexión: “[...], si trabajaste al máximo tu técnica, si llegaste al dominio del artificio, tienes la esperanza de tener la llave, de abrir lo que no tiene artificio, pero tampoco es garantía. [...] La apuesta es total. El arte es una apuesta. [...] Esa es una apuesta del guerrero, porque el guerrero vive el momento, y sólo el momento”¹²

¹² La figura del guerrero está siempre presente en las artes marciales, mas su uso se ha expandido a otros campos de estudio. Grotowski, la utiliza, al definir la función del

(Entrevista 15). Bajo esta mirada, se debe pasar por la rigurosidad del artificio, hasta el punto de que el artificio desaparezca, fundiendo la técnica con el presente. Por otro lado, se nos dice que no tiene sentido estar expectante a que esto suceda, porque eso de inmediato turba al presente. Adquirir la técnica y soltar la técnica como trabajo conjunto, para dejar lo esencial con uno. Esa es la apuesta y su dificultad.

2.4.2 Fundamentos prácticos del *Karate Ken Shin Kan*

Al exponer algunos fundamentos prácticos del *ken shin kan*, queremos dar importancia al espacio del entrenamiento, es decir, a la investigación práctica de estos principios. Zeami, fundador del teatro *Noh*, se refiere a la importancia de esto:

Hoy en día, al ver a los compañeros de este camino, [se observa que] descuidan los entrenamientos, solo se entusiasman con otros caminos y, aun en las raras veces que se dedican con atención a este arte, se olvidan de los fundamentos [del *Noh*] y pierden la tradición, viciados por el aplauso de un día o por fama y ganancias temporales (Zeami 137).

El entrenamiento o práctica es el espacio de estudio de los fundamentos. Si bien el autor habla desde su disciplina, nos parece pertinente su

Performer: “el *Performer*, con mayúscula, es el hombre de acción. No es el hombre que hace la parte de otro. Es el danzante, el sacerdote, el guerrero: está fuera de los géneros estéticos” (Grotowski 1993 78).

consideración en el oficio del actor hoy. Teniendo esto en consideración, nos abocamos a la revisión de la base práctica del *karate ken shin kan*.

2.4.2.1 Ibuki

Para dar cimiento a la importancia de la respiración, extraemos un fragmento de la entrevista hecha a Marcelo Silva:

En todas las artes marciales, no se escapa ninguna, ni las orientales, ni las occidentales, el tema de la respiración es fundamental, porque tiene que ver con la vida, y la muerte. De hecho, el último acto que uno desarrolla en la vida es exhalar. Tu exhalas, y si no vuelve a entrar aire, es porque ya estás muerto. Y el primer acto de la vida es inhalar (11).

La respiración enmarca la vida y se relaciona con el principio fundamental de oposición complementaria que caracteriza al universo: contracción y expansión. El aire contiene *praná*, *ki* en japonés y *chi* en chino, que es la energía vital del universo. Esta energía es alimento sutil para el cuerpo, y está en constante movimiento, sin detenerse durante toda la vida. *Sensei* Marcelo Silva nos aporta un aspecto más: “Por ser el único alimento que está entrando constantemente tiene que tener un tratamiento especial, porque tiene que ver con tu ritmo de existencia; los seres que viven más lento son los que respiran más tiempo.” (Entrevista 2017 11)

Hace referencia al tiempo de vida de los árboles, en contraste al ritmo respiratorio y tiempo de una mosca. La naturaleza maneja sus propios ritmos, y el artista marcial trabaja para concientizar, escuchar y conducir su ritmo, que se manifiesta en el movimiento del cuerpo.

La respiración en tres fases que revisaremos en el próximo subcapítulo, es una versión consciente y exagerada del flujo respiratorio natural del ser humano. Si observamos la manera en que respiran los niños, nos damos cuenta de que el principio es el mismo. Por algún motivo, es común la deformación de la respiración: se contrae el abdomen, subiendo el diafragma, el pecho y los hombros. La práctica del *karate* permite recuperar o fortalecer el proceso de respiración natural.

El movimiento de la respiración es la base que unifica y da flujo a las técnicas. No se practica solo durante los *katas*, sino en todo momento. Por ejemplo, las acciones de ataque se relacionan a la exhalación, mientras las acciones de defensa se asocian a la inhalación. El *karate* es un arte que promueve la no violencia, en que nunca existe un primer ataque. Es esencialmente defensivo, o más bien, conductivo, apelando al *Uke*. Sin embargo, como todo en el universo, se constituye en unidad solo ante la

existencia conjunta a su opuesto. Los movimientos ofensivos sirven para el desarrollo de los movimientos defensivos, tal como se relaciona la inhalación con la exhalación.

2.4.2.2 *Katas Sanchin y Tensho*

Estos dos katas manifiestan la dualidad complementaria de lo duro y lo suave. *Kata Sanchin* habría sido introducido a Okinawa por Kanryo Higaonna, quien lo aprendió en China. Su significado es “tres caminos”, “tres batallas”, o también tres tesoros, aludiendo al cuerpo, la mente y el espíritu. Es un método de meditación activa muy antiguo, que busca la limpieza de los centros principales del cuerpo: el estómago, el corazón y el cerebro. Se cree que es un *kata* milenario de origen taoísta, y se puede apreciar, con ciertas variaciones, en casi todos los estilos de boxeo chino y de *karate*. Representa el *Ken*, es decir, la fortaleza. Las manos, con los puños cerrados realizan de manera reiterada los mismos movimientos: *Tsuki* (golpe de puño) y *Soto Uke* (bloqueo en la zona media). Las piernas desplazan al cuerpo en posición *sanchin*.

Kata tensho fue creado por Chojun Miyagi y se basa en la estructura del *kata Sanchin*. En complemento al *ken* del *kata* anterior, *Tensho* manifiesta

el *shin*, es decir, la suavidad, lo sutil o lo interno. Las técnicas se realizan con las manos abiertas, con mucha movilidad desde las muñecas, imitando el movimiento de las alas de la grulla. Esta técnica fue extraída del *kata Hakutsuru*, de origen chino, enseñado a Miyagi por su amigo Gokenki.

Ambos *katas* se practican con tensión sostenida en todo el cuerpo, imponiendo mucha fuerza en los movimientos, privilegiando las líneas rectas en el caso de *Sanchin* y con formas circulares, que atribuyen suavidad, en el caso de *Tensho*.

Su característica fundamental está en el trabajo de respiración o *ibukki*. Técnicamente la inhalación se realiza por la nariz, el diafragma baja presionando la zona abdominal que se hincha, generando espacio en la caja torácica, mientras el pecho y los hombros se mantienen relajados. Durante un tiempo se sostiene la respiración en el interior, para luego exhalar por la boca de manera sostenida, contrayendo los abdominales, empujando el diafragma hacia arriba. Esta respiración de tres fases tiene como objetivo concentrar energía vital en el *Tanden* para distribuirla desde ahí a todo el cuerpo.

2.4.2.3 Piernas y *Hara*

Un segundo fundamento que quisiéramos destacar es la importancia de las piernas y su relación con el *Hara* o centro energético del cuerpo. Mientras que en el *Goju* tradicional la proporción de uso de técnicas de manos y pies es de setenta / treinta, en el estilo *ken sin kan* esta proporción se da en un cincuenta / cincuenta. Las patadas solas o combinadas, los saltos, y la mixtura de ambas acciones juegan un rol mucho más importante en el estilo *ken shin kan*. Este aumento en el trabajo de las piernas nace por la relación que tienen éstas con el *Hara*, o centro vital del cuerpo. Reconocía Akamine, un lazo fundamental entre el trabajo de piernas y la vitalidad del *Hara*, que corresponde al sector de las tripas, y que es según la tradición Okinawense (y en oriente en general) el lugar donde radica la energía básica del ser humano. Es ahí donde ocurre el proceso de transformación que nos permite absorber los nutrientes del alimento, además de separarlos de aquello que es innecesario. Son las piernas, entonces, las que sostienen el centro que da energía a todo el cuerpo. El núcleo de este centro energético es llamado *Tanden*, lugar en que se puede acumular la energía sutil, para repartirla al todo el cuerpo. Yoshi Oida indica desde su punto de vista la cualidad del *Hara*: “Una de las maneras de

preparar y reforzar el hara es aplicándole un masaje, pues, paradójicamente, un hara ‘fuerte’ es suave y maleable” (2010b 41). Es interesante como el principio de oposición complementaria se filtra, en este caso, como cualidad del centro energético del cuerpo; la fortaleza, que pareciera contraponerse a la suavidad, esta bajo este punto de vista, constituida por ella.

2.4.2.4 Calistenia

En una clase tipo de *karate*, luego del saludo tradicional que abre (y cierra) la sesión, se realiza una serie de ejercicios que tiene por objetivo disponer el cuerpo para la clase.

Una de sus características fundamentales es que parte por los pies, siguiendo la tradición okinawense, en que se comienza estimulando el lugar más alejado del corazón y del cerebro. Entonces se comienza el trabajo con la activación de la planta y sus extremos: canto externo, interno, punta y talón. Desde ahí se desarrolla el trabajo hacia arriba, pasando por tobillos, rodillas, cadera, abdomen, intercostales y lumbares, columna y esternón, hombros, codos, muñecas y cuello. Se suman a éstos algunos ejercicios básicos como *tsukis* (golpes de puño) en posición *shikodachi*.

Quisiera hacer mención a la similitud existente en dos prácticas, que corrobora la tradición antigua a la que pertenece el *karate*. Manoj Mathai, actor nacido en Kerala, quien se desempeñó como docente de la cátedra de Movimiento III en mi último año de pregrado en la carrera (2015), comenzaba cada clase con ejercicios extraídos del Yoga. Esta serie de movimientos también se iniciaba por los pies, subiendo paso a paso por el cuerpo, dando énfasis al trabajo articular, concluyendo con el cuello. Si bien existen algunas diferencias formales, el principio de trabajo es el mismo. La calistenia del Karate, como vemos, deviene de tradiciones antiquísimas, y si bien los ejercicios son bastante simples de realizar, nos parece importante dedicarles adecuada atención.

2.4.2.5 *Kihon kata* o formas de técnica básica.

La técnica básica de manos del estilo fue plasmada por Seiichi Akamine, en los *kihon katas*. Cada uno está constituido de cinco técnicas de mano, y se utilizan las posturas de pie principales. *Go* quiere decir cinco, y *Dan* significa técnica:

Kata Uke godan: sintetiza las técnicas de defensa.

Kata Empi godan: sintetiza los ataques con el codo.

Kata Tegatan godan: sintetiza los ataques con la mano en forma de espada.

Kata Teisho godan: sintetiza los ataques con el talón de la mano, en forma de garra.

Kata Tsuki godan: sintetiza los ataques con la mano empuñada.

En la práctica de la técnica básica, así como los pies están siempre posicionados, según la necesidad, las manos, si no están realizando una técnica, están preparadas para accionar. Por ejemplo, si se realiza una técnica defensiva con el brazo izquierdo, el brazo derecho hará el recorrido contrario complementario, recogiendo el brazo hacia el costado del cuerpo con el codo, apuntando hacia atrás, concentrando la energía para ser disparada en otra técnica. Este mecanismo se asemeja al de una flecha que esta por ser disparada de un arco. Otra posibilidad es que la mano se ubique cercana al plexo solar, protegiendo esta zona. Esto es importante porque todas las técnicas de mano cumplen este principio. Al igual que con las posiciones, existe una amplia variedad de técnicas defensivas y ofensivas, de las cuales revisaremos, para efectos prácticos, las de uso más común, según la experiencia del autor.

2.4.2.6. Posiciones

Dijimos que en el *ken shin kan* se da primera importancia al trabajo de piernas, por lo tanto, al revisar la técnica básica, lo primero que abordaremos serán las posiciones de piernas, llamadas *tachi waza*. Existen en el estilo diecisiete posiciones de piernas, según la web de la organización internacional *Ken Shin Kan Karate-do*, que van desde la simpleza de estar parado con los pies paralelos, pasando por variantes sutiles de la posición natural, llamada *moto dachi*, llegando a posiciones más complejos como la del jinete o en un solo pie. También se consideran las dos posiciones para sentarse.

Sanchin Dachi: Es una posición fundamental, que actúa como base para el resto. Los pies van al ancho de las caderas, y deben estar bien plantados al suelo. Se adelanta un pie hasta que la línea del talón coincide con la línea del dedo gordo del pie que quedó atrás. Los talones apuntan hacia afuera, lo que genera que las rodillas se tornen hacia adentro. Las rodillas ejercen fuerza hacia afuera, contraria a su dirección. La cadera bascula con la intención de anular la curva natural de la espalda, lo que obliga a la matriz abdominal a activarse. Desde esta base se proyecta la columna hacia el

cielo. El eje del cuerpo se inclina levemente hacia adelante, concentrando la mayor parte del peso en la parte delantera interna de los pies.

Esta postura es la que se utiliza con mayor frecuencia, tanto en *katas* como en los ejercicios de técnica básica. Es una posición muy estable, de concentración, y en la que es posible reaccionar rápidamente. Obliga a enraizar el cuerpo y desarrolla la energía en el *hara*.

Para trasladarse en ella, en el caso de avanzar, se rectifica la línea del pie delantero y se lleva el peso hacia adelante, mientras el pie liberado se adelanta acercándose al eje central del cuerpo para luego abrirse nuevamente, siguiendo una trayectoria semicircular. Para retroceder, se sigue el mismo principio curvo, pero sosteniendo los talones hacia afuera.

Shiko Dachi: *Shi* quiere decir cuatro, y *ko* es punta. La técnica se puede traducir literalmente de esta manera. Es una posición simétrica, en que los pies van paralelos en ángulo de cuarenta y cinco grados hacia afuera, con una apertura más anchas que los hombros, construyendo una base amplia con la estructura de un puente. Las rodillas se flectan llevando el centro del cuerpo hacia el suelo hasta generar, idealmente, un ángulo de noventa grados en las rodillas. Al igual que en *sanchin*, las rodillas ejercen hacia

afuera la fuerza suficiente para que el peso recaiga sobre la totalidad del metatarso. La cadera se bascula para anular la S lumbar, contrayendo la matriz abdominal. El eje de cuerpo está inclinado levemente hacia adelante, ubicando el peso en la parte delantera de los pies. Es común el uso de esta postura para el fortalecimiento de las piernas, sosteniéndola por un tiempo determinado, o realizando desde ella saltos y traslados. También permite el desarrollo de la energía en el *tanden*.

El desplazamiento hacia adelante en esta posición se realiza siguiendo la línea que va del pie trasero al delantero, que actúa como pivote. Por un instante los pulgares pasan uno al lado del otro, y la línea del cuerpo apunta hacia el frente. Luego el pie sigue su trayectoria en línea recta, hasta recuperar la distancia original. Para retroceder, es el pie anterior el que actúa como pivote, y a diferencia del avance, el pie que se traslada dibuja un semicírculo, imitando el movimiento de un compás, es decir, los pies no se juntan en ningún momento. Al trasladarse, el centro del cuerpo no debe oscilar ni hacia arriba ni hacia abajo.

Hankutzu Dachi: Esta posición es una postura frontal, en que se separan las bases del cuerpo a razón de un pie de distancia entre una y otra. Los bordes

externos de ambos pies están en línea recta hacia el frente. Sigue el mismo principio sobre la cadera y el eje del cuerpo que las posiciones anteriores. El peso se ubica en una proporción de cincuenta y cincuenta entre los dos pies; rodilla del pie que se adelanta va flectada, mientras la de atrás permanece estirada, pero no bloqueada.

Es la postura que se ocupa comúnmente para los ejercicios de combate o *kumite*.

***Nekoashi Dachi* o posición del gato:** Para la construcción de esta postura se coloca un pie delante del otro, juntando el talón del pie delantero con los dedos del pie trasero, el cual se abre en cuarenta y cinco grados, imponiendo a su vez esta misma dirección a la cadera. El peso recae en el pie de atrás, flectando la rodilla, y liberando el pie delantero, el cual se apoya suavemente con el metatarso sobre el suelo. La sensación es la sentarse en una silla, deteniendo el trayecto a mitad de camino.

El objetivo principal de esta posición es la defensa de la zona genital. Si bien es inestable por tener el peso sobre un solo pie, es una posición que permite contraatacar de forma rápida y efectiva. También permite percibir

si es que existe algún escollo en el camino sin usar la vista, en caso de estar en oscuridad, por ejemplo.

El desplazamiento se realiza deslizando el talón del pie delantero, describiendo un semicírculo que cubre la superficie de la base del cuerpo. Una vez que recupera la línea central, se traslada el peso hacia adelante, y se desliza el pie de atrás hasta recuperar la posición original. El centro del cuerpo debe oscilar lo menos posible. Se dice que la distancia que debe haber entre el pie y el suelo al momento de deslizar es equivalente al grosor de una hoja de papel, principio que aplica para todas las técnicas descritas. Como el movimiento de un gato, la posición se desplaza de manera muy suave.

Moto Dach: Esta posición es considerada la postura natural del cuerpo. La práctica de cualquier otra postura nace de la posición natural. Podríamos decir que contiene a las otras posturas, que a la vez contienen a la posición natural. Los pies paralelos apuntan hacia el frente y son la base para la construcción de la verticalidad del cuerpo. Las rodillas están levemente flectadas. La cadera se bascula suavemente, sin generar tensión ni en los abdominales ni en la espalda. Desde esta base se proyecta a columna al

cielo. Tanto el esternón como los hombros se mantienen bajos y relajados, permitiendo la apertura de pecho y la espalda. El mentón se hunde levemente hacia el pecho, abriendo espacio en la nuca.

2.4.2.7 Uke waza o técnicas defensivas

Soto Uke: Defensa con el antebrazo a la zona media. La mano está empuñada y traza una curva desde la zona lateral baja del tronco, cubriendo la superficie del tren superior, hasta alcanzar la altura del hombro contrario al lado desde el que se inicia la acción. El codo actúa como eje central y al final del movimiento apunta al centro del cuerpo; se distancia a un puño del cuerpo. A la vez que el antebrazo se traslada de abajo hacia arriba, genera una rotación pronunciada de adentro hacia afuera sobre su propia línea central, tensando la musculatura del borde externo del brazo. Esta técnica es la primera de *kata sanchin*, realizándose con ambas manos. Es una posición base para el desarrollo de las otras técnicas de defensa.

Existen otras técnicas defensivas a la zona media, en las cuales varía la forma de la mano, siguiendo los mismos principios mecánicos. Revisamos aquellas que encontramos en el *kata tensho*.

Haishu Uke es la defensa con el dorso de la mano. La palma está abierta mirando hacia arriba, como si sostuviera una bandeja. Siguiendo el flujo de la torsión del antebrazo, la muñeca apunta hacia el exterior, provocando el efecto inverso en la mano, que se dirige al interior.

Kake Uke: *kake* quiere decir agarre. La conducción se realiza canto externo de la mano. En este caso se mantiene fijo el codo y se invierte la dirección en que rota el antebrazo. La palma de la mano apunta hacia afuera ahora, y la muñeca se pronuncia hacia el centro. La técnica culmina agarrando el antebrazo del contrincante.

Ko uke es la técnica que utiliza el borde externo de la muñeca, imitando el cuello de una grulla. La muñeca se proyecta hacia afuera y los dedos hacia adentro. En el *kata tensho* se aplica en la zona media y también a la altura de la cabeza.

Teisho Uke es el complemento de la técnica anterior. Es una técnica que va de los márgenes al centro del cuerpo. *Teisho* es el talón de la mano, que se posiciona como una garra. El *teisho* de la mano se proyecta hacia afuera. En el *kata tensho* se realiza de arriba hacia al centro, del costado al centro, y de abajo hacia arriba.

Jodan Uke: Literalmente quiere decir bloqueo alto. Se cubre de hombro a hombro el cuerpo con el antebrazo, justo por sobre la cabeza. La mano se traslada, seguida del codo, frente al cuerpo por su eje central, desde el extremo superior del esternón hasta ubicarse sobre la cabeza. En paralelo a esta trayectoria, el antebrazo y la mano rotan sobre su eje en un movimiento excéntrico. En la posición final, el codo queda por debajo de la línea de la mano, trazando una diagonal, evitando de esta manera la tensión en el hombro.

Esta defensa también tiene sus variantes de mano abierta, utilizando el *teisho*, *tegatana* (técnica que convierte la mano en una espada), o el *kake uke*.

Gedan barai: Es la técnica de defensa de barrido a la zona baja. Partiendo de *soto uke* con el codo como eje, la mano traza un semicírculo, pasando por el centro del cuerpo, abriéndose nuevamente en la zona baja. Se puede variar de mano empuñada a mano en *teisho*, en cuyo caso se rotan los dedos de la mano hacia eje del cuerpo, exponiendo hacia afuera el borde interno del antebrazo.

2.4.2.8 Técnicas ofensivas

En complemento a los movimientos de tendencia curva que presentan las defensas, las técnicas ofensivas privilegian el uso de las líneas rectas, existiendo, por supuesto, múltiples excepciones.

Antes de realizar una técnica ofensiva, la mano está preparada de la manera que describimos en la introducción a la técnica básica. El principio que nos interesa destacar en las técnicas ofensivas de mano es el de la rotación del antebrazo al momento que se traslada el golpe. En la espera, el dorso de la mano mira hacia abajo cuando es *tsuki* o *tegatana*, o bien los dedos en el caso del *teisho*. Mientras la mano se proyecta en dirección al punto que se pretende impactar. En el transcurso del movimiento, manteniendo el codo fijo, el antebrazo rota en un movimiento concéntrico, dando velocidad y potencia al golpe.

Por último, haremos un rápido análisis de las técnicas de patada. Todas ellas tienen una base común, en que se levanta la rodilla acercándola al pecho en posición frontal. Se utilizan sola o en combinación, tanto en el suelo como en saltos.

Mae Geri o patada frontal: Desde la posición original se golpea de manera explosiva hacia adelante con el metatarso. Esta patada está originalmente destinada a atacar los genitales o el perineo.

Mawashi Geri, o patada circular: Desde la posición de origen común, se gira el pie de base apoyado en el sector frontal interno, desplazando el talón en un movimiento concéntrico. La cadera rota al momento de proyectar la pierna, giro que le da el nombre a la patada, y permite patear por el costado.

Sokuto geri: Patada en que se golpea con el canto externo del pie. Se sube la rodilla, acercando la planta del pie a la zona de la ingle. El dedo gordo se levanta en oposición al resto de los dedos, proyectando el canto externo hacia afuera. La técnica original está destinada a quebrar la rodilla, pero existen variaciones a lugares más altos. Incluso existe una versión en el aire.

Uchiro Geri: es la patada más poderosa del estilo, pero tiene la desventaja de exponer la espalda. Desde la posición de origen que describimos, se invierte el frente del cuerpo, dando la espalda al adversario. Se acerca el tren superior al suelo con la rodilla de apoyo flectada y se golpea desde ahí con el talón. Es importante en esta técnica mantener la línea desde el coxis a

la coronilla, sin quebrar el cuello. Se puede utilizar las manos como apoyo para el equilibrio.

2.4.2.9 Aplicaciones y *Ju-kumite*

Las aplicaciones son una serie de ejercicios en los cuales, como el nombre lo indica, se aplican las técnicas extraídas de los katas. Cada técnica presente en los *katas* tiene una o más formas de ser aplicada ante ataques reales. En esta instancia el orden de las técnicas esta comúnmente preestablecido.

Ju- kumite es la práctica de combate. Esta puede ser libre o restringida, según lo que se quiera perfeccionar. Debe estar siempre presente el cuidado por el compañero.

Mencionamos estas instancias de la práctica, porque son en las que se practican las técnicas en relación a otro, a diferencia de los katas o los ejercicios de técnica básica que se practican comúnmente de manera individual. Estas instancias pueden ser provechosas para la investigación en la relación del cuerpo con otros cuerpos. En el próximo capítulo profundizaremos en esta idea.

CAPÍTULO III

COMPLEMENTARIEDAD DEL *KARATE KEN SHIN KAN* CON LA *PRÁCTICA ACTORAL*

Nuestra intención en este capítulo es instalar la práctica corporal de la actriz o del actor, y el *karate ken shin kan*, en un espacio de relación interdisciplinario, utilizando el material de estudio de la primera parte en complemento a la revisión de los fundamentos del *ken shin kan* hecha en el segundo capítulo.

3.1 El *do*

Lo primero es dilucidar el cambio de perspectiva que significa complementar la práctica actoral al *do*. Digamos que pelear es a las artes marciales como actuar es al teatro. Vimos en el capítulo anterior que el estudio de las técnicas de lucha y su aplicación no son el fin último del *karate*, sino el camino a seguir para desarrollar el autoconocimiento y a partir de ahí acercarse al universo, es decir, a algo más grande que la persona misma. Un artista marcial entiende que las luchas físicas son la de menor preocupación, y que en el mundo interior ocurren batallas día a día,

en la relación del sujeto con el mundo, y que en el desenvolvimiento de ellas aprende sobre sí mismo. Combatir no deja de ser importante, sin embargo, la cobertura del término se expande y sin abandonar su aspecto técnico (esto es muy importante) involucra también el comportamiento cotidiano físico y sutil de la persona.

Aplicamos este planteamiento al/la actriz/actor, cuyo verbo es la acción. La primera capa nos habla de la acción escénica. Se enseña a las/los actores/actrices, que las acciones deben modificar lo que está ocurriendo en la escena, de manera que la acción acarrea un sentido de transformación. Si ampliamos el campo de visión, nos damos cuenta de que en el día a día nuestras acciones siguen el mismo principio y que las cosas que hacemos, sea de manera consciente o no, generan cambios en el entorno y en nosotros mismos. Sin restar importancia a lo escénico, equivalente del combate físico, el accionar abre una nueva perspectiva: “[...] también es actor aquel que empieza desde este entendimiento a acarrear la acción de cambio y la hace en el día a día (Entrevista Cohen 2017 2)”¹³. La definición que hace

¹³ Para el reforzar el complemento disciplinario que queremos desarrollar, hemos realizado una entrevista a Elías Cohen el siete de nov. de 2017, en la Universidad Finis Terrae, La entrevista fue grabada y transcrita constituyendo un cuerpo de 16 páginas. El entrevistado ha dedicado gran parte de su investigación a la relación entre artes

Grotowski del *Performer* en el artículo homónimo publicado en la revista *Máscara* se adecua a esta perspectiva: “el *Performer*, con mayúscula, es el hombre de acción. No es el hombre que hace la parte de otro. Es el danzante, el sacerdote, el guerrero: está fuera de los géneros estéticos” (78). También Cohen lo aplica en el concepto de actor-danzante: “Es la combinación del ser que es un agente de cambio a través de la acción transformadora, actor, que a la vez utiliza su cuerpo como el lugar de la experiencia, y que se ofrenda hacia algo que es más grande que el sí mismo del individuo personal que lo realiza (Entrevista 2017 3)”.

El entendimiento más común del trabajo actoral considera el espectáculo como el momento cúlmine de la práctica, seguido del ensayo y, por último, si es que existe, el trabajo de laboratorio sobre el cuerpo y sus principios. Bajo la mirada del *do*, y en consecuencia de lo expuesto en el párrafo anterior, la perspectiva cambia. Se anula la jerarquización de las etapas, y se acciona comprendiendo que cada momento es de vital importancia, integrando la acción cotidiana al entramado de la práctica, en otras palabras, los diferentes espacios de la práctica tienen igual importancia, y su objetivo

marciales y teatro, y su experiencia se constituye como referencia fundamental en la última etapa de la investigación. A partir de aquí, toda referencia a esta entrevista aparecerá citada de la siguiente manera: Entrevista Cohen 2017 1 y ss.

no está “más allá”, sino que en la ejecución de la acción en el momento. Oida ejemplifica esto refiriéndose a la limpieza del espacio como parte de la práctica y no como preparación del lugar para el trabajo.

3.2 Opuestos complementarios que involucra la práctica.

3.2.1 Cuerpo y mente

Habiendo establecido una vista general de lo que significa la práctica en diálogo con la perspectiva del *do*, nos compete indagar en la relación que establece el actor con ella. Teniendo el camino, lo que queda es caminar; literalmente movilizar el cuerpo físico para ejecutar la práctica. No existe disciplina alguna que escape a esta necesidad. Dada la importancia que adquiere el cuerpo, debemos hacer una revisión de la concepción que tenemos de él. Nos apoyamos en una reflexión de Elias Cohen para comenzar a definir una perspectiva: “[...] Creo que entre ser un cuerpo y tener un cuerpo hay una gran diferencia perceptual del si mismo, que a veces no se considera. Hablar de cuerpo, en vez de hablar de uno, genera una dicotomía perceptual en la mente, de dualidad, muy delicada (Entrevista 4)”. Para este investigador la separación es gatillada en el sistema básico de percepción del ser humano, que diferencia al sujeto del

objeto para garantizar la sobrevivencia, impidiendo que, por ejemplo, nos comamos a nosotros mismos. Pero para comprender la complementariedad se debe entrar en un sistema perceptual consciente, que no contradiga al básico, sino que se complemente a él, permitiendo observar y conducir. Más adelante veremos algunos principios de acción que permitirían interiorizar al actor en este sistema perceptual más abierto. Antes revisemos qué aportaciones podemos generar en este punto a partir de los autores del primer capítulo. El planteamiento de Grotowski ante esta problemática se sintetiza en la división entre el “yo” y “mi cuerpo”; la práctica del *performer* comprende que para que exista aceptación debe existir un aceptado y un otro que acepte, de manera que no se niega la existencia de la dualidad, siendo importante entender que se trata de fenómenos entramados, que se funden, y que las afectaciones de uno se manifiestan en el otro de manera inevitable. Esto es, para el investigador polaco, la “semilla de la vida”; la vida para el humano se constituye a partir de la complementariedad. En *El actor Invisible* aparece una aclaración hecha por Lorna Marshall relativa al concepto de mente que permite complementar las posiciones que hemos expuesto: “Cuando Yoshi utiliza la palabra “mente” no se refiere ni al cerebro ni al intelecto. En japonés hay una sola palabra,

Kokoro, que puede traducirse tanto por mente como por corazón. Tal vez lo mejor sea pensar en nuestro ser interior (Oida 2010b 83)”. Sumando esta idea, la complementariedad del cuerpo y la mente no es la del cuerpo con el intelecto, sino más bien la del cuerpo con el ser interior. El ser interior o mente no está definido por los pensamientos o los sentimientos. Podemos establecer un puente para enlazar este principio al *karate ken shin kan*. Recordemos que el *kanji ken* se puede traducir por espíritu o por corazón, palabra que la autora enlaza al ser interior. Podemos indicar al espíritu fuerte del que habló Akamine como el ser interior fuerte, o como “la hoguera que arde en nuestro interior” a la que se refiere el teatrista japonés, que debemos permitir arder para que se manifieste en la acción exterior. Tanto cuerpo como ser interior están incompletos de manera individual, puesto que serían energía a la deriva o materia inerte.

El planteamiento de la “vía negativa” de Grotowski nace del cuestionamiento de qué es lo que obstaculiza la conciencia integral del cuerpo y la mente, instaurando al intelecto y la emocionalidad como agentes de freno. Esto sucede porque el intelecto y la emocionalidad tienden a rigidizar: se construye una idea preconcebida de cómo se mueve un personaje cerrando otras posibilidades, o la tristeza / alegría propia del

intérprete no le permiten permearse de los eventos que la acción dispone. Cualquiera sea el caso esta rigidez atenta contra las posibilidades que propone el presente. En ningún caso queremos definir al que actúa como un ser neutro, que reniega de los aspectos inherentes del humano, por el contrario, la clave está en entendimiento y aceptación de éstos para luego conducirlos y diluir su condición de obstáculo. El *Ri ken no ken* extraído por Oida del teatro *Noh* se presenta como un símil del sistema perceptual consciente del que habla Elías Cohen. Mirar con distancia es una invitación a observarse a uno mismo con una perspectiva menos influenciada por los pensamientos, deseos o emociones particulares.

La noción de cuerpo que aparece, toma por fundamental la dimensión material, por ser el lugar más evidente e ineludible, mas no se restringe a ella, abriendo la mirada al cuerpo como encarnación de la mente, ser interior, corazón o espíritu. Ambos aspectos, exterior e interior, se complementan para constituir una visión integral de cuerpo/mente.

Por último, nos parece pertinente tomar en cuenta la manera en que esta complementariedad cuerpo/mente trasciende a aquello que es más grande que el ser mismo, para lo cual acudimos a los dos primeros versos del *Ken*

No Taiyo Hakku: “la mente es una con el cielo y la tierra / el ritmo de la circulación en el cuerpo es similar al ciclo del sol y de la luna”. Como planteamos al exponer el poema en el capítulo pasado, es imposible para nosotros determinar un único significado para estos versos, tomando en cuenta la distancia entre idiomas, la antigüedad, y la propia perspectiva de quien los escribió. Queremos simplemente resaltar la intención manifiesta en la cosmovisión oriental de relacionar estos aspectos del ser humano con los fenómenos del universo y la naturaleza. Aunque no podamos aprehender la sabiduría pura del poema, nos da al menos una clave para complementar la práctica. Los fenómenos que experimenta el ser humano están presentes de una u otra manera en otros fenómenos del universo, de manera que la noción de complementariedad cuerpo/mente se manifiesta de otras infinitas formas, dando cuenta de la experiencia humana como parte de este universo.

3.2.2 Disciplina y espontaneidad.

“[...] ¿Quién dicta? No es el pensamiento. Pero tampoco la casualidad. [...] entre las orillas de los detalles corre ahora “el río de nuestra vida”. Espontaneidad y disciplina al mismo tiempo. Al final esto es decisivo.”

(Máscara 1922 35). Es de esta cita de Grotowski de donde extraemos los términos de disciplina y espontaneidad. Nos parece que la esencia está en la imagen del río. El agua que es el flujo se constituye como río gracias a los márgenes que trazan su curso, así como el ser interior y el cuerpo se complementan para constituir la integridad de una persona.

Como mencionamos al introducir la relación del cuerpo y la mente, es fundamental poner en movimiento el cuerpo para la realización de la práctica. El primer aspecto que aborda la disciplina es la capacidad de sostener esta puesta en movimiento. Digamos que se elige un camino a seguir, por ejemplo, la carpintería, y se dan solo dos pasos en el camino elegido; pero luego se decide cambiar, y se toma el camino del albañil, en el cual solo se avanzan tres pasos, para cambiar al camino del profesor, en el que se da un paso. No es posible llegar a ninguna parte de esta manera, por lo que la disciplina está ligada a la determinación de llevar la práctica adelante. Elias Cohen plantea que “cuando uno habla de disciplina, básicamente significa, el arte de sostener. [...]. Es organización, orden mental, y una convicción de propósitos” (Entrevista 9). El verbo clave es sostener; sea cual sea la práctica que se realiza. En el capítulo dedicado al *karate* constatamos la relación que *Sensei* Marcelo establece entre

disciplina y artificio o técnica. El rigor del arte es, según este punto de vista, el estudio sostenido de la técnica, el cual puede darse solo a través del cuerpo. No basta pensar la técnica, o sólo mirarla para poder adquirirla, se debe practicar una y otra vez. Barba hace su aportación al respecto cuando se refiere a la disciplina mental como lugar opuesto a la técnica. Concordamos con esta posición, en el sentido de que, si tomamos la oposición como complemento, sin duda la disciplina mental se enfrenta a la técnica. Por ejemplo, en una práctica de *karate* se debe mantener la posición *shikodachi* por media hora. Es una postura muy exigente y seguramente para un practicante común no bastará la capacidad física para realizar esta tarea, debiendo el cuerpo acudir a la concentración y a la voluntad, expuestas por el autor como compromiso interno. Sin embargo, la referencia hecha a Barba nos provoca ciertos cuestionamientos que quisiéramos aclarar, con los que aprovechamos de dar paso a la idea de espontaneidad. Cuando en la práctica de *karate* se realiza un trabajo como éste la indicación que se da es “no luchar con la técnica”, sino que aceptar. La disciplina mental, según esta visión, no pasa por la voluntad rígida de sostener, porque ésta es la tarea del cuerpo físico. El verbo que complementa al cuerpo que sostiene, es la mente que suelta, lo que no

quiere decir que se deba llevar los pensamientos a otro lado. Simplemente hay que tranquilizar la mente y diluir los pensamientos que aparecen: debo sostener, debo mantenerme, debo luchar. Hacemos la aclaración, porque nos parece que la idea de “disciplina mental” puede entenderse como una voluntad rígida de la mente. En el *Ken No Taiyu Hakku* se expresa esto con el verso que dice: “Las técnicas tienen lugar en ausencia del pensamiento consciente”. Es decir que para que la técnica cobre vida no se puede pensar en ella, porque el cuerpo ya conoce de manera natural el camino trazado. Esta es la espontaneidad, que aparece al trascender la técnica. Si la disciplina es sostener, la espontaneidad es soltar. Elías Cohen nos acerca a dos posiciones del término. Primero, la espontaneidad que surge de la asimilación de la técnica, planteando tres momentos: el primero en que es difícil e incómodo para el cuerpo; el segundo es cuando ya se ha estudiado, mas no se domina; y, por último, cuando la técnica ha sido adquirida y se manifiesta de manera espontánea. Sobre esto recomienda tener “actitud de principiante”, llamada en la tradición zen japonesa *shoshin*, lo cual significa volver constantemente a la primera etapa, y no dar la capacidad técnica por sentada. Esto se condice con la desjerarquización de las partes de la práctica que inferimos del *do*, porque se insta a no poner el foco en el logro de la

técnica como destreza, aún cuando ésta ha sido dominada. Una de las enseñanzas de la escuela *ken shin kan* dice que, si una técnica necesita quince años para ser integrada, uno puede repetirla a diario miles de veces, y aún deberán pasar los quince años para dominarla y soltarla. Esto no quiere establecer un tiempo predeterminado para dominar las técnicas, ni tampoco desmerecer el valor de la búsqueda física, que consideramos fundamental. Creemos que se apunta a que hay ciertas cosas que entrega el tiempo, la madurez y el oficio, dando a entender que el dominio de una técnica es algo que trasciende lo físico, y guarda más de una enseñanza. Para esto el *shoshin* puede ser una buena perspectiva de trabajo. El descubrimiento de la técnica puede tomar quince años, o bien, toda la vida.

La segunda forma de espontaneidad propuesta por el coreógrafo chileno hace referencia a la inteligencia intrínseca del universo. El ejemplo que da es simple y certero: el perro ladra y el árbol crece sin la necesidad de manuales ni enseñanzas. Asimismo, el humano sabe como moverse, porque lleva el conocimiento de la evolución del movimiento en su cuerpo, siendo el pensamiento el encargado de obstruir este flujo. De esta manera el cuerpo sabe caer, sabe saltar, sabe esquivar, sabe entrar y salir. Creemos que a esto se refiere la indicación en la clase de *karate ken shin kan*: no pelear con la

técnica, sino dejar que el cuerpo encuentre su lugar. La técnica pierde su sentido si se rigidiza en la mente como “la forma” de hacer las cosas.

3.3 Propuesta de principios practicables

Lo descrito anteriormente se instala como sustento teórico de la práctica, por lo tanto, su valor real se dispara sólo si todo lo discutido se aplica en la práctica diaria. A continuación, revisaremos los principios y técnicas de *karate*, ahora con la intención de extraer algunos elementos que puedan dar base a la estructuración de un laboratorio personal de movimiento. La propuesta no es practicar *karate* directamente, sino tomarlo como referencia. El trabajo se asemeja a la búsqueda de los “Principios que Retornan” propuesto por Eugenio Barba, existiendo coincidencia sobre algunos aspectos técnicos.

3.3.1 *Ibuki* o respiración

El aspecto de la respiración, como dijimos en el capítulo anterior, es inherente a la vida, y es ahí donde radica su primera importancia. La concientización del fenómeno de respiración dice Cohen, cambia la percepción de las cosas. En la respiración está la clave de la

complementariedad de los opuestos, y trabajando en ella se puede ampliar ese entendimiento a otras acciones y aspectos de la práctica.

Los *katas sanchin* y *kata tensho* dan especial énfasis al trabajo de respiración. Es importante el movimiento del diafragma, buscando en el imaginario llevar el aire de la inhalación nasal más abajo que el ombligo (comprendiendo que a nivel físico el aire queda en los pulmones), concentrándolo en este lugar y luego exhalándolo por la boca, a la vez que se contrae la musculatura abdominal. La respiración es también el principio básico para el sonido. De esta manera se pretende hacer circular la energía vital o *ki* por todo el cuerpo. En ambos *katas*, *sanchin* y *tensho*, se desarrolla la respiración en tres fases: inhalación, contención (o apnea) y exhalación. Estas tres fases son practicadas por todos los seres vivos de manera inconsciente, así como el corazón palpita de forma autónoma, sin pensar o comandar aquello desde el pensamiento consciente. Aquí funciona lo que Elías Cohen define como sistema perceptual básico o autónomo, encargado de la sobrevivencia. Lo que plantea es que, mientras vivamos únicamente en este sistema, solo estamos sobreviviendo, y no somos dueños de nuestra propia corporeidad.

¿Qué ocurre entonces, cuando se concientiza la acción de respirar? “Por ejemplo cuando tú haces el simple ejercicio de traspasar la respiración del sistema nervioso autónomo al sistema consciente de respiración, tu vida perceptual cambia”. (Entrevista Cohen 2017 6) Debemos comentar que el sistema consciente no se refiere a llevar la acción al pensamiento. Sin duda, esto puede ocurrir en una etapa inicial, en que se piensa en respirar. Pero creemos que se acerca más al concepto revisado en el capítulo anterior *Ri ken No ken*. No se trata de pensar en respirar, sino hacerse consciente del fenómeno. Diríamos que es como sumergirse en un río. Cuando se aprende a nadar, no pensamos en ello, simplemente flotamos. Sin embargo, sabemos que estamos en el agua y no en otro lado. De esta misma manera, debemos sumergirnos en la respiración, para que sea la base de la movilidad.

3.2.2 Piernas y *Hara*

Antes constatamos la importancia que tiene la salud de las piernas para mantener el *hara* fuerte. En el texto *Simbología y cuerpo* Elías Cohen hace algunas alusiones que nos permiten considerar las piernas desde una mirada que integra lo físico, lo energético y lo simbólico. Se refiere a los “bastones de la cabeza”, aludiendo a las tradiciones africanas. Las piernas, al ser el

“órgano responsable de la caminata”, se relaciona con el mundo externo. Son nuestro medio para explorar el mundo físico; para acercarnos o alejarnos de alguien o algo. Por último, hace una observación al trabajo de las piernas en el Tai Chi, reforzando la relación que generan con el *Tan Tien* en chino o *Tanden* en japonés:

Los movimientos emergen desde la zona centro del cuerpo llamado Tan Tien siendo apoyados y desplazados, sutil pero efectivamente por la mitad inferior del cuerpo [...]. Apoyándose con firmeza en los sólidos fundamentos de sus piernas, la persona aprende a mantenerse en su lugar y también a desplazarse con mucha suavidad estando totalmente anclado a la tierra. Las piernas, por tanto, son verdaderas raíces móviles. (Cohen 7)

La imagen de las piernas como raíces sintetizan esta visión integral que nos permite imaginarlas absorbiendo energía desde el suelo y concentrándola en el centro del cuerpo. Por otro lado, la cita nos plantea la idea de “desplazarse con mucha suavidad”. Por tanto, la fortaleza de piernas no debe considerarse como un desarrollo rígido, sino uno que proporcione una base firme, que permita a la vez la movilidad del centro, y desde allí sostener el resto del tronco superior.

En cuanto a lo particular de la zona del *hara*, queremos rescatar dos referencias que toma Eugenio Barba, expuestas en el primer capítulo. La primera es la del *Koshi*, traducción de un maestro *Noh* para energía, aunque

la palabra en realidad significa cadera, revelando la condición de centro energético de esta zona. Más energía es más *koshi*. La segunda referencia la entrega la bailarina japonesa Katzuko Azuma, quien apunta a “un centro de gravedad que se encuentra en el centro de una línea que va del ombligo al cóccix” (Barba 1990 31). Este lugar, cuya descripción coincide con la ubicación del *tanden*, tiene la particularidad, según la intérprete, de ser un punto concentrado y duro como el acero, recubierto de capas de algodón. Se funde en el centro energético del cuerpo la oposición complementaria de lo duro y lo suave, *Keras* y *Manis* en el habla de la danza balinesa.

Para el trabajo práctico del centro y las piernas podemos acudir a las posiciones básicas del *karate*. Comenzar en *moto dachi*, que es la posición neutral, y a partir de allí investigar el traslado a otras posiciones. *Shikodachi* y *Sanchindachi* son especialmente efectivas para el desarrollo de la energía en la zona del *hara*, aunque todas aplican este principio en mayor o menor medida. Puede ser interesante investigar en las dinámicas que propone cada posición, por ejemplo, la diferencia que se instala entre *shikodachi*, que tiene una amplia base y denota mucha fortaleza, frente a *nekodachi*, posición del gato, cuya estructura es más frágil, abriendo otras posibilidades de movilidad, y así, cada posición contiene su propia energía y dispara

distintas trayectorias, maneras de apoyar el pie, de trasladar el peso, de equilibrar las partes, abriendo un amplio espectro de movimientos desde los pies y el centro. Creemos importante no quedarse estancado en los principios técnicos que requiere cada postura, los cuales son fundamentales, pero no el único lugar del trabajo.

3.2.3 Calistenia

Esta serie de movimientos se recomienda para el comienzo y el final del trabajo, por el carácter de calentamiento y relajación que se les puede atribuir según la intensidad con que se practique, pero quisiéramos instalar su importancia yendo más allá de este punto. Es cierto que estos ejercicios particulares permiten disponer el cuerpo para el trabajo, porque en un sentido físico, realmente hacen al cuerpo entrar en calor, o entregan soltura luego de un esfuerzo físico rígido. Sin negar esto, hemos recalcado que cada parte de la práctica es esencial, y ésta no es la excepción. Si se trabaja la calistenia, no solo como un calentamiento, sino como la consciencia de realizar un recorrido por el cuerpo, privilegiando la soltura articular, involucrando nuestro imaginario a los movimientos, se puede enriquecer desde la simpleza el trabajo corporal. Son las articulaciones las que

permiten mover el cuerpo de manera seccionada, lo que da gracia a nuestros movimientos. Esto es sabido, pero se da por sentado, y es importante para el actor indagar en ello para abrir posibilidades. Basta imaginar por un momento, a alguien caminando con las rodillas rígidas, para comprender la relevancia del trabajo articular.

3.2.4 Técnicas ofensivas de piernas

Nos parece muy interesante el hecho de que todas las patadas se inicien en un lugar común, instalando una posición central desde la cual se disparan las distintas trayectorias. Esta particularidad parece un buen punto de partida para investigar en el manejo de estas trayectorias para el movimiento en el espacio.

También puede ser útil para investigar en el comportamiento de la cadera, lugar del cual hemos reconocido su importancia por su relación con la energía, a lo que sumamos su responsabilidad en la dirección que toma el cuerpo físico en el espacio.

Puede ser provechoso combinar el trabajo de las posiciones con el de las técnicas ofensivas de pierna, enriqueciendo las posibilidades de movilidad.

3.2.5 Técnicas de manos

Las técnicas de mano permiten atacar y defender o podemos referirnos también a las acciones de dar y recibir. En relación a las técnicas defensivas, ocurre un fenómeno curioso. En occidente se llama al ejercicio de defensa, *Uke*, como “bloqueo”. En relación a este término, *Sensei* Marcelo Silva comenta que existe un mal entendimiento, y corrige el sentido de *Uke* hacia el concepto de recibir. Este pequeño cambio es fundamental. La idea de bloqueo se relaciona de inmediato con el choque, la parada, la detención y el impacto. Bloquear un golpe es ir contra ese golpe o bien ponerle una oposición directa. Es por esto que el principio de recibir es pertinente. Mientras el bloqueo busca oponer, la idea de recibir se entiende como hacerse parte de, y así conducir la energía. Cuando uno se hace parte de algo puede fluir en ello. Esta idea puede ser clave tanto en el diálogo físico presente en una representación escénica, como en la construcción de un espectáculo. Hoy está muy inculcada en la sociedad la conciencia dual de las cosas. Hablamos del bien y el mal, en política de izquierda y derecha, de masculino y femenino. Y no podemos negar que estas separaciones no son útiles e incluso necesarias. Pero hace difícil comprender realmente -es decir, en la experiencia del cuerpo- esta noción

de “hacerse parte”. Mucho más factible es la idea del choque, de la separación y diferenciación de dos cosas. La sugerencia está en trabajar bajo la idea de la conducción.

Las técnicas defensivas privilegian los movimientos circulares, mientras que las ofensivas se valen de las líneas rectas. Un primer lugar de investigación puede recaer en estas trayectorias circulares, que van del centro hacia afuera, o de afuera hacia el centro. También se sugiere poner atención en la movilidad de espiral que adquiere el antebrazo desde el codo, tanto en técnicas ofensivas como defensivas. Otro punto atractivo es el trabajo de niveles que proponen las técnicas, en lo alto de la cabeza, en la zona del tronco y también debajo de la cadera. Asimismo, llama la atención el imaginario que se abre a partir de las posiciones que toman las manos, ya sea en forma de espada, de garra, imitando a la grulla o empuñada. Cada una de estas formas tiene una funcionalidad por descubrir, y propone una dinámica energética particular.

3.2.6 Aplicaciones y *Ju kumite*

Como mencionamos en el capítulo anterior, estos son los momentos de la práctica en que la técnica se aplica en relación a un otro. En el caso de las

aplicaciones, se realizan de manera estructurada, paso a paso, cuidando las posiciones y buscando la efectividad máxima de la técnica. De ellas podemos desprender un trabajo que vaya parte por parte, y que termina por constituirse en una secuencia repetible. El *Ju kumite* es el espacio de práctica de combate. Esta dinámica permite acercarse a un ejercicio de carácter improvisado, en que se aplican las técnicas sin más estructura que la que dictan las necesidades del presente. Debemos reiterar la importancia que tiene la diferencia en las disciplinas al momento de considerar una práctica. A propósito, Yoshi Oida dice:

El siguiente paso es trabajar con otras personas a fin de investigar la reacción y la relación. Podemos coger cualquiera de los ejercicios individuales... Los movimientos de las artes marciales también son buenos para este objetivo ya que todas las luchas se basan en responder a otra persona. No obstante, hay una diferencia: las artes marciales tienen su raíz en la necesidad de matar o defender mientras que las relaciones entre actores no se centran en conflictos. Más bien ocurre lo contrario: el contacto entre los actores es un intercambio igualitario y sensible (Oida 2010b 136)

Todas las técnicas descritas en el capítulo anterior y propuestas como posibilidad práctica en el desarrollo actual pueden ser trabajadas tanto como “aplicación” o en la dinámica improvisada que propone el *ju kumite*. Lo que es fundamental es, en primer lugar, tomar en consideración lo planteado en la cita por Oida, lo cual lleva el foco a principios como el diálogo corporal o el sentido de conducción antes que de bloqueo. Básicamente, trabajar con

otro cuerpo aparte del propio permite profundizar en la práctica el concepto de la complementariedad.

CONCLUSIONES

En cuanto al principio de opuestos complementarios, hemos podido corroborar la importancia que tiene en la práctica actoral. Por un lado, se manifiesta en relación al cuerpo físico, donde las contrariedades se constituyen con total normalidad; por ejemplo, en la acción de estar de pie, oponiendo la verticalidad del cuerpo ante la gravedad, o en la respiración, donde se manifiesta como inhalación y exhalación, en la separación izquierda/derecha y la condición dual de las manos, las piernas, los ojos, etc. Por otra parte, los opuestos complementarios aparecen como fundamento de la práctica, manifiestos en la relación disciplina/espontaneidad, sostener/soltar, ser exterior/ser interior, cuerpo/mente, técnica/imaginación. Todas estas clasificaciones que podemos hacer con el fin de ordenar la investigación siguen el mismo principio, que se instala como indicación clave: la complementariedad, encontrándola en la esencia del *taoísmo*, en el poema *Ken No Taiyu Hakku*, en la concepción del espíritu que plantea el *Ken Shin Kan*, y en las

propuestas de Grotowski, Barba y Oida. Habiendo registrado la idea de la complementariedad, se hace necesario traspasar la perspectiva dual separatista, de la cual reconocemos su valor, para concebir la posibilidad de que una cosa pueda comportarse de la manera opuesta a la que pareciera corresponder. Esto es, para Elías Cohen, trascender el sistema perceptual autónomo, entrando a un sistema perceptual consciente. En ciencia, la física cuántica ha demostrado que una partícula puede comportarse como onda, y luego volver a comportarse como partícula, según las circunstancias; es decir, se manifiesta de manera concreta y sutil; en otras palabras, todo en el universo respira duro y suave¹⁴. En conclusión, la complementariedad de los opuestos es un pilar que sustenta la práctica en todos los espectros de su existencia, desde lo físico a lo espiritual, pasando por las emociones y el pensamiento.

¹⁴ Hacemos referencia al verso mencionado en el capítulo dos, del cual Chojun Miyagi se inspira para nombrar su estilo: “Hou wa Gouu wo Donto Su”. Revítese al respect: “What is kenpo Hakku”. Asai Shotokan Association International. En línea. 10 dic. 2017 <<http://asaikarate.com/what-is-kenpo-hakku-%E6%8B%B3%E6%B3%95%E5%85%AB%E5%8F%A5%E3%81%A8%E3%81%AF%E6%BC%9F/>> La traducción al español puede verse en “Ken no Taiyo Hakku”. Web. En línea. 11 dic. 2017 <<https://hinomaruclub.wordpress.com/2011/08/04/ken-no-taiyo-hakku/>>

Ahora nos corresponde atender lo relativo al entrenamiento corporal. Siendo nuestra intención entrelazar los principios de la práctica del *karate-do* con el oficio actoral, hemos hecho una revisión general sobre este arte marcial, de donde extrajimos algunos fundamentos que nos llevan a corroborar la pertinencia del desarrollo de un entrenamiento periódico, instancia distinta (complementaria) al espectáculo y al ensayo. En relación a esto, quisiéramos aclarar la impertinencia, bajo nuestro punto de vista, de instalar la práctica del *karate* o de alguna otra disciplina particular como lugar central para el desarrollo de un actor. *Karate es karate*, y la práctica apunta a la necesidad propia del *karateka*, las cuales difieren de las del actor. Es por ello que hemos apuntado a la extracción de principios aplicables a la comprensión y constitución de la práctica, y no al manejo por parte de un actor de las técnicas marciales del *karate*. De esta manera, al hacer referencia a técnicas concretas en el segundo y tercer capítulo, planteamos su exploración desde una perspectiva más amplia que lo puramente marcial, permitiendo abrir otras posibilidades de estudio sobre la movilidad que cada técnica propone.

Debemos considerar cómo se integra la práctica actoral a los principios de un *do*, derivando en el miramiento de la práctica no sólo como un trabajo

que permite el sustento básico para la sobrevivencia (es decir, comida, abrigo, etc.), sino que se agrega el aspecto del crecimiento interior del ser. El *do* es literalmente la vía a o el camino, concepto semejante a la resolución final a la que llegó Grotowski, quien concibió el “arte como vehículo”. De aquí deriva el hecho de que se debe movilizar el cuerpo físico, como forma o técnica, en complementariedad con la mente o mundo interior, siendo el cuerpo la encarnación de este mundo, y no un ente de existencia ajeno. La práctica bajo los fundamentos del *do*, se instala como un camino para el desarrollo de esta integridad. De esta manera concluimos que, al hablar de cuerpo, no solo nos referimos al fenómeno material biológico que nos constituye, sino al ser constituido por la integridad de este espacio concreto con el mundo interior, sutil e invisible. Así, al mencionar un entrenamiento corporal no hacemos referencia solo a series de ejercicios ni al desarrollo de la técnica o de la destreza, involucrando el universo interior, siendo la dimensión física el lugar ineludible y concreto de entrada a la práctica. De allí que se justifica la constitución de una práctica o entrenamiento llevado a cabo de manera sostenida en el tiempo – disciplinada-, en el que el actor pueda experimentar sobre su propio ser y profundizar en la experiencia que significa constituir cuerpo y mente como

un ser íntegro. Este experimentar y profundizar podemos considerarlo, en parte, como la búsqueda de una técnica espontánea, a partir del verso del *Ken No Taiyo Hakku*: “Las técnicas tienen lugar en ausencia del pensamiento consciente”¹⁵. El verdadero dominio del artificio es el abandono de la dominancia, poder soltar el pensamiento y la estructura premeditada para permitir el flujo espontáneo del cuerpo. De esta manera se funden disciplina, manifiesta como rigor y técnica, y espontaneidad, presente en el soltar, en el desarrollo de la inteligencia propia del cuerpo, y en el flujo libre de la imaginación. Nos atrae cuestionarnos, ¿es la técnica la entrada a la espontaneidad o a través de la espontaneidad se puede alcanzar la técnica? No es posible zanjar esta pregunta, y ambos caminos parecen factibles. Lo que intuimos es más consecuente según las referencias tomadas, es la complementariedad de ambos aspectos en la práctica.

Por último, este entrenamiento debe responder, en lo posible, a la necesidad personal de quien lo realiza, renegando la idea de un método o forma única y segura que garantice el “éxito” en la tarea de integrar. El

¹⁵ El verso original dice: *Mi wa Toki ni Shitagai Hen ni Ozu*

autor ha tomado como referencia el *karate ken shin kan*, por la experiencia personal que lo enlaza a esta disciplina.

Discutida la importancia del entrenamiento corporal, queremos hacer mención del *Ibuki*, o respiración como punto central en él. En la cosmovisión oriental en general, la riqueza de la respiración radica en que funde al cuerpo físico con la energía... sutil del universo, el *praná, ki, o chi*. Concluimos que el trabajo sobre la respiración es la acción clave, puesto que está presente en cualquier otra acción que se quiera realizar, constituyendo el ritmo de la vida. Por otra parte, permite acercarse a la comprensión de la complementariedad, siendo un punto de partida para integrar este conocimiento a otras acciones.

Luego, en el abanico de aspectos prácticos que extraemos del *karate*, aparece la importancia del *hara*, y en consecuencia de las piernas. Akamine dio énfasis a la relación de estos dos lugares del cuerpo. El *hara*, centro de energía vital, es la matriz de movilidad del cuerpo, y las piernas son su sostén principal. En conclusión, el entrenamiento que nos interesa desarrollar debe considerar el trabajo complementario de estas dos partes del cuerpo para el desarrollo de la movilidad. El movimiento de las

extremidades tiene su nacimiento en el *hara*, entregando otra calidad que la de un movimiento periférico.

El tercer aspecto concretamente práctico derivado del *karate*, que quisiéramos rescatar como conclusión para la constitución de un entrenamiento corporal, es el lugar del trabajo con un otro. En el encuentro entre dos (o más) cuerpos se multiplican las posibilidades de movilidad, previniendo por otro lado el ensimismamiento del trabajo. Por otra parte, medirse ante otro es en realidad medirse ante uno mismo; así lo plantea el *karate*, donde un enfrentamiento significa confrontarse con los propios miedos y bloqueos. El encuentro en el entrenamiento se instala como una instancia de crecimiento mutuo, en que se entrega a la otra persona la posibilidad de profundizar en sí mismo.

Una cuarta característica que quisiéramos anclar para la práctica en general y el entrenamiento en particular, es la atención sobre los fenómenos de la naturaleza. Esto cobra sentido a nivel sutil poniendo en relación al ser con fenómenos más amplios que el sí mismo, como lo muestran el *Ken No Taiyu Hakku* o los escritos de *Lao Tse*. Por otra parte, este observar la naturaleza se convierte en material práctico concreto, manifiesto en el

movimiento del cuerpo a partir de la imaginación. Imaginar, por ejemplo, que la respiración corresponde a la expansión y contracción del universo, o que las piernas son raíces. El imaginario que se puede disparar a partir de la naturaleza en el cuerpo es tan amplio como el universo mismo. Volviendo al trabajo técnico, este debe actuar como sustento para que la imaginación emane y se manifieste, sin sobreponerse a ella, dando lo justo para que exista con precisión. La imaginación mana con libertad en la espontaneidad, y no en la rigidez.

También podemos instalar como conclusión, la existencia de una red que se despliega enlazando las diferentes referencias trabajadas. Por ejemplo, la manifestación de principios del *yoga* tanto en el trabajo de Grotowski como en la calistenia del *ken shin kan*. Por otra parte, en oriente las formas de teatro tradicional están ligadas de forma directa al desarrollo de las artes marciales, y son estas formas de teatro las que aparecen como referencia principalmente en el trabajo de Barba y Oida. De esta manera se entrelazan diferentes disciplinas correspondientes a diferentes épocas, permitiendo tomar múltiples caminos en relación a ellas. Esta investigación es solo una de estas posibilidades infinitas.

Nos parece que los principios que hemos derivado del *karate* al oficio actoral son muy cercanos a las propuestas planteadas por Grotowski y Oida, guardando por supuesto las proporciones y las diferencias particulares de cada caso; sin embargo, en relación a los planteamientos de Barba, encontramos algunas discrepancias que quisiéramos plantear. En su estudio sobre la antropología teatral, creemos que no se evidencia en la práctica del actor - bailarín un vínculo con el concepto del *do*. Con esto no queremos decir que los intérpretes a los que alude para ejemplificar sus propuestas no sostengan esta relación (lo más probable es que sí lo hagan), simplemente el foco no está puesto en este aspecto. La antropología teatral “estudia el comportamiento fisiológico y socio – cultural del ser humano en una situación de representación (1990 18)”. La investigación se aboca al estudio de los “principios que retornan”, que serían indicaciones físicas útiles para guiar al actor – bailarín, tales como el equilibrio precario, las oposiciones del cuerpo o la importancia del centro. Este es el resultado del estudio del comportamiento del ser humano en situación de representación, y en este sentido podemos establecer semejanzas en relación a los aspectos técnicos tratados. Es cierto que Barba también da importancia al complemento del mundo físico con elementos sutiles como la imaginación o las asociaciones

personales, y en este sentido la idea de unidad o complemento mente – cuerpo se instala. Pero esta unidad, sólo se justifica para la acción en la representación, es decir, tiene esta instancia como lugar central, lo que se opone a la desjerarquización de las partes de la práctica. Discrepamos también con la premisa del máximo esfuerzo para un mínimo resultado¹⁶, tomando en consideración que nuestra referencia son las artes marciales, las cuales han constituido tecnologías corporales que apuntan a la efectividad del movimiento. En esta lógica, se involucra a todo el cuerpo en un movimiento, pero no con el objetivo de generar más esfuerzo, sino de manera que todo el cuerpo apoye el movimiento de manera efectiva. Por último, Barba decreta en el texto: “el polo opuesto a la técnica existe en la disciplina mental” (2000 81). Nos parece que el desarrollo de la técnica requiere, sin duda, una fuerte disciplina mental, pero queremos instalar una perspectiva bajo la cual el polo opuesto a la técnica es la ausencia de ella, es decir, la soltura mental, antes que la disciplina mental.

¹⁶ Barba señala (1992 34) que “las técnicas cotidianas del cuerpo están en general caracterizadas por el principio de mínimo esfuerzo, es decir, lograr el máximo de rendimiento con el mínimo uso de energía. Las técnicas extra-cotidianas se basan, por el contrario, sobre el derroche de energía”.

A modo de cierre, nos parece que la tesis se justifica en el sentido que ha sido posible complementar principios del *karate* con la práctica actoral. Por otra parte, hemos recalcado la importancia de la experiencia práctica de los principios tratados, lo cual es imposible lograr por el medio escrito, y en ese sentido, la investigación no puede en ningún caso posicionarse como conocimiento real de lo expuesto, sino más bien como fuente de discusión-reflexión sobre el tema. Nos parece que el aporte radica en la apertura de la disciplina actoral a otra fuente de conocimiento sobre el movimiento.

BIBLIOGRAFÍA

AKAMINE, SEIICHI. La prensa austral. 16 abr. 1984. Archivo Jpg.

BARBA, E y SAVARESE, N. *El arte secreto del actor: diccionario de Antropología teatral*. México, Pórtico de la ciudad de México, 1990. Impreso.

BARBA, E. *La tierra de cenizas y diamante*. España, Ediciones Octaedro, 2000. Impreso.

BARBA, EUGENIO. *La canoa de papel: tratado de antropología teatral*. México, Grupo Editorial Gaceta S.A, 1992. Impreso.

BROOK, PETER. *El espacio vacío*. Barcelona, Ediciones Península, 2015. Impreso.

BROOK, PETER. 1980. “Who is Grotowski?” Web. 10 dic. 2017. <<https://www.youtube.com/watch?v=Dshd1NoXO0k&t=358s>>

COHEN, ELÍAS. *Simbología y Cuerpo: Cartografía Simbólica de Nuestra Corporalidad*. Impreso.

JACQUES COPEAU. “Reflexiones de un comediante sobre ‘la paradoja’ de Diderot”. *La paradoja del comediante: con un estudio preliminar de Jacques Copeau*. Ediciones elaleph.com, 1999. 3-31. Web. 10 dic. 2017.

GROTOWSKI, JERZY. *Hacia un teatro pobre*. México D.F, Siglo XXI editores, 2009. Impreso.

GROTOWSKI, JERZY. “El performer”. *Revista Máscara*: ene. 1993: 78-82. Impreso.

MEYERHOLD, VSEVOLOD. *El Actor sobre la Escena: Diccionario de práctica teatral*. México: Grupo Editorial Gaceta, 1994.

MIYAGI, CHOJUN. *Karate-do Gairyaku*. Osaka 28 may. 1936. Artículo. Web 11 dic. 2017.

Revista Máscara, número especial de homenaje a Grotowski. Ene. 1993. Número especial de homenaje a Grotowski. México. 11 y 12.

OIDA, YOSHI. *Los trucos del actor*. Barcelona: Alba Editorial, 2010a. Impreso.

OIDA, YOSHI. *El actor invisible*. Barcelona:Alba Editorial, 2010b. Impreso.

RUBIERA, JAVIER. “Introducción histórico cultural al teatro Noh”. *Fushikaden, tratado sobre la práctica del teatro Noh y cuatro dramas Noh*, ed. Javier Rubiera e Hidehito Hogashitan. Madrid: Trotta, 1999. Impreso.

TAMANO, TOSHIO. *Curso de Karate. El Karate Gojuryu*. Barcelona: Editorial De Vecchi, 1992. Impreso.

LAO TSE. *Tao Te King*. Rodesa: Editorial Sirio s.a.. 1978. Impreso.

ZEAMI. *Fushikaden, tratado sobre la práctica del teatro Noh y cuatro dramas Noh*, ed. Javier Rubiera e Hidehito Hogashitan. Madrid: Trotta, 1999. Impreso.

Bubishi: the bible of karate. Trad. Patrick McCarthy. USA: Periplus Editions, 1995. Digital.

Apellido, Nombre. “Título del artículo”. Nombre de la página Web. Nombre de la Institución a cargo (en el caso de que exista). Día mes año de publicación (si existe). Medio de publicación (web). Fecha en que se visitó la página <dirección de la página>

“Eugenio Barba CV”. Odin Teatret. Web. 10 dic. 2017.
<<http://www.odinteatret.dk/media/955911/Eugenio%20Barba%20CV%20and%20BIO-%20SP%20-%20Mayo%202015.pdf>>

“Richard Cieslak on the plastiques pt.1.” Web. 10 dic. 2017.
<<https://www.youtube.com/watch?v=1VCyGPm1VJM>>

“Técnica básica”. Organización internacional Ken Shin Kan Karate Do. Web. 10 dic. 2017. <<http://ksk.kenshinkan.cl/nuestro-karate/tecnica-basica/>>

“What is kenpo Hakku”. Asai Shotokan Association International. Web. En línea. 10 dic. 2017 <<http://asaikarate.com/what-is-kenpo-hakku-%E6%8B%B3%E6%B3%95%E5%85%AB%E5%8F%A5%E3%81%A8%E3%81%AF%EF%BC%9F/>>