

UNIVERSIDAD NACIONAL

CENTRO DE INVESTIGACIÓN, DOCENCIA E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA-  
CIDEA

Escuela de Arte Escénico

ACT-CIÓN

La acción como camino para la interconexión de los cuerpos en el hecho teatral.

Trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Artes  
Escénicas

Responsable:

Yirlany Arias Álvarez

Modalidad:

Proyecto de graduación

Tutora:

M.A. Mabel Marín Ureña

Lectores:

Dr. Gabriele Sofia

Dra. Paola González Vargas

Campus Omar Dengo, Heredia, Costa Rica, 2023

*Me he perdido en mi cuerpo, por lo que he hecho de él un mapa, siguiendo sus coordenadas me reflejo en el cuerpo ajeno, siento a partir de mi mirada; otros sienten con lo que hago, y me encuentro en memorias, dibujos, personas y pasados, con lo que voy significando en el ahora, pero ¿quién soy? En respuesta me surgen las caras de otras, las palabras hechas cuerpo, me surge el verbo, hago y soy teatro, y este se levanta y se quema bajo una candileja que repite ¡ACCIÓN!*

Los que...

*...que la brisa traiga más palabra, que las estrellas alumbren nuestro camino, que el tiempo traiga más acción, que la música continúe siendo compañera en los espacios de estudio y en la emoción del cuerpo, que mi mamá quien es una mujer de acción, sepa que por ella he aprendido a amasar la vida, que las risas de Efrén y las manos de July me acompañen cuando tengo miedo, que la luz y paciencia de Milla me acompañen en cada investigación, que el carácter de Pica me ayude a levantarme cuando creo que no puedo, que las palabras de Josué nunca me falten y sus huellas perduren en esta vida, que todos tengan maestros como Henry y Rosario, que abren caminos reales a partir de los sueños, que mis sobrinos me sigan enseñando a caminar y que me muestren la luna en cada paso, que Adrián me acompañe en cada pensamiento y pueda permearme de su humildad para aprender, que los brazos de Gael me acompañen en los días lluviosos y sus ojos me recuerden que aún se puede brillar, que mis amigas y amigos sean la fuerza que me mantiene, que las palabras que se han dejado de escribir, sigan viajando en el tiempo portando conocimiento, que todas las personas tengan guías tan maravillosas como Mabel quien con sus correcciones forja fortaleza y acompañamiento, que mi comité asesor siga siendo resistencia y conocimiento, que haya voces como las de Patricia que hace preguntas y recuerda que merecemos vivir y gozar lo que hemos construido, que hayan más artistas como Justin, Paulina, Sergio y Joey, que los que ya no están en esta tierra vivan en nuestras memorias, que los cuerpos de desconocidos en un bus, y en la avenida sigan enseñando sin saber que lo hacen, que el cuerpo **aprehenda** y la vida abra caminos de acción, que*

*el arte nos brinde calor en los tiempos fríos, que estos deseos sean gotas de agradecimiento sobre todas las personas que he mencionado, y en las que no he agregado, pero que han aportado a mi vocabulario de actos para construirme, que los que, nunca nos falten en nuestros procesos de creación.*

*¡Gracias!*

Tema de investigación

El estudio de la acción desde una perspectiva teatral y neurocientífica.

## Tabla de contenido

<b>Capítulo I: Fase introductoria</b> -----	10
<b>1. Introducción</b> -----	10
1.1 ¿Qué importancia tiene la acción en el teatro? -----	13
1.2 ¿Por qué la acción? -----	15
1.3 ¿Pero, por qué las neurociencias?-----	16
<b>Capítulo II: Metodología</b> -----	20
<b>2. Neuronas Espejo</b> -----	20
2.1 El inicio del camino-----	22
2.2 Affordance -----	26
2.3 Vocabulario de actos - La posibilidad de amplificación de acciones de la persona intérprete -----	32
<b>3. El cuestionamiento teatral (acción ≠ movimiento)</b> -----	48
3.1 Acción, Movimiento, Acto motor -----	49
3.2 Mímesis -----	53
<b>4. Intención e inhibición</b> -----	63
<b>5. Lo que se graba en la piel</b> -----	71
<b>6. La gramática de Decroux:</b> -----	76
6.1 Espacio y su geometría:-----	78
6.2 Articulación Corporal:-----	81
6.3 Triples Diseños:-----	84
6.4 Contrapeso, Equilibrio y Ritmo:-----	89
6.5 Categorías de actuación -----	93
<b>7. Principios de la acción según la biomecánica de Meyerhold</b> -----	97
7.1 Otkaz -----	99
7.2 Posyl -----	101
7.3 Stoika -----	102
7.4 Tormos -----	103
<b>Capítulo III: LAB ACT-CION</b> -----	104
<b>8. Lab. Act-ción</b> -----	104
8.1 Pre-para-accion -----	114

8.2 El dolor como portal a nuevos caminos: de la muerte a la reconstrucción	116
8.3 Training - EL <i>PRE</i> PARA LLEGAR AL OBJETIVO	119
8.4 TRAINING ACT-CIÓN	120
9. El nacimiento	140
9.1 Impulsos	140
9.2 Peso	141
9.3 Equilibrio	143
9.4 Ritmo	146
10. Movimiento/Gesto/Acción en el cuerpo - Movimiento/acto motor/acción	147
Diferencia en sesiones	147
11. La persona intérprete en acción	149
11.1 El vaso	149
11.2 Empujar un bote	151
11.3 Anguilas:	152
12. La acción hecha metáfora	154
12.1 Una perspectiva desde la experiencia propia	156
13. De lo crudo a lo cocido	158
13.1 Anguilas en el hoyo:	158
13.2 El peso de pesar:	160
13.3 Encerrado:	161
13.4 Laberinto:	162
13.5 Pareja:	163
13.6 Hamburguesa y más:	164
Capítulo IV: Conclusiones	166
14. Conclusiones	166
Referencias bibliográficas	171
15. Anexos	174
Anexo 1. El escultor esculpido	174
Anexo 2. Lo de fuera	175
Anexo 3. Conversaciones físicas	177
Anexo 4. Espejo / Los vagones de un tren	180
Anexo 5. Palabra en el cuerpo – Progresivo y degresivo	182
Anexo 6. El plato del muerto	183

<b>Anexo 7. Otkaz / Posyl / Stoika – Calidades de movimiento</b>	184
<b>Anexo 8. El peso de pesar</b>	185
<b>Anexo 9. Encerrado</b>	186
<b>Anexo 10. Laberinto</b>	188
<b>Anexo 11. Improvisaciones con “La Caja”</b>	190
<b>Anexo 12. Pareja</b>	190
<b>Anexo 13. Hamburguesa y más</b>	190



## Índice de figuras

Figura 1 .....	43	
Figura 2 .....	56	
Figura 3 .....	57	
Figura 4 .....	63	
Figura 5 .....	80	
Figura 6 .....	83	
Figura 7 .....	85	
Figura 8 .....	87	
Figura 9 .....	99	
Figura 10.....	101	
Figura 11.....	102	
Figura 12	Figura 13.....	148
Figura 14.....	149	
Figura 15.....	151	
Figura 16.....	154	
Figura 17.....	158	
Figura 18.....	160	
Figura 19.....	161	
Figura 20.....	162	
Figura 21.....	163	
Figura 22.....	164	

## Capítulo I: Fase introductoria

### 1. Introducción

*Desde el cuerpo nacen todas las escrituras. Desde el cuerpo se hacen todas las lecturas*

Patricia Cardona

Las manos de mi mamá envueltas en harina amasando, su cuerpo inclinado hacia la mesa, una alarma que alerta el tiempo de cocción, misma que produce una rotación rápida y precisa de su cabeza para llevar su atención al horno, su tono muscular que cambia al pasar de amasar a dirigir su cuerpo al horno. Un desconocido con su peso hacia el frente, una tensión muscular que le permite avanzar sin caer. El cambio del peso de una mujer al levantarse del asiento para encontrarse con el bus. Yo mirando... se mueve la vida, a un movimiento se le une otro, y otro, enlazados forman una cadena, una cadena que lleva a hornear, correr, subirse a un bus, mirar, a HACER.

Hace un tiempo alguien me dijo, “la acción es simplemente algo que se hace y ya (...) siempre hay acción”, esas palabras resonaron en mí tanto, que se transformaron en motor para accionar. Accionar en un laboratorio investigando ¿qué es la acción?, ¿dónde está? y si realmente es tan necesaria.

Puedo decir que el teatro, en mi experiencia personal, ha sido lo más complejo, irritante, existencial y sabroso con lo que me he encontrado, siempre con

tantas preguntas y pocas respuestas, siempre en movimiento y acción, siempre en la piel y en la mente. Esta vez no ha sido excepción, la pregunta ¿qué es la acción? se hizo cada vez más presente en el proceso actoral, dramaturgia escrita, dirección, entre otros. Una pregunta que se vuelve sombra, y la luz en el trabajo teatral, hoy me pregunto y abarco esta investigación de manera práctica y teórica, con exploración en la actuación y ¿por qué no?, desde la expectación, ya que siempre he creído que amasando la masa y viendo amasar, pasando por el cuerpo y viéndolo desde fuera, puedo comprender lo que sucede, encuentro algunas respuestas y genero muchas más preguntas.

Esta investigación tiene como objeto de estudio la acción en el teatro como parte elemental de la pieza escénica, a partir de estudios desarrollados por diversos científicos y artistas, en el campo de la neurociencia y el teatro.

La acción funciona como un medio que interconecta a aquél que hace y a quien lo mira, brotando de esta manera un espacio compartido, como lo exponen Sinigaglia y Rizzolatti (2006) a cerca de las acciones vistas y el mecanismo de las *Neuronas Espejo*:

...la capacidad del cerebro para resonar ante la percepción de los rostros y gestos ajenos y para codificarlos inmediatamente en términos visceromotores proporciona el sustrato neural necesario para una coparticipación empática que, aunque sea en modos y niveles diversos, consolida y orienta nuestras conductas y nuestras relaciones interindividuales. (p.183)

Considerando que toda pieza teatral cobra vida a partir de la presencia de un espectador (a) (un otro (a) que mira, podríamos decir, por lo tanto, que la acción es elemental para el arte teatral, pues es la que permite interconectar a sus participantes.

Imaginemos que vamos por la calle, de repente, alguien intenta cruzar y un carro está a punto de atropellarle. En una fracción de segundo, una serie de sensaciones transforman nuestro cuerpo: la piel chinita, un gesto corporal, presionar nuestras manos, un grito, un gesto facial, entre otros. Podríamos decir que nuestro cuerpo vivió la experiencia como si nos hubiera sucedido a nosotras (os), sin embargo, sólo veíamos; ¿por qué entonces nuestro cuerpo pudo transitar esa serie de emociones?

Esta investigación pretende encontrar a través del estudio de la acción en el campo de la neurociencia y los estudios teatrales la respuesta a esta pregunta. Para ello se creó un espacio laboratorio, en el que se analiza la acción física a partir de conceptos e investigaciones, tanto del campo neurocientífico como del artístico, generando una simbiosis entre ambas disciplinas a partir de conceptos de la acción teatral y conceptos compartidos de la disciplina de las neurociencias, en especial el descubrimiento de las Neuronas Espejo.

Los estudios teatrales que sirvieron como base a esta investigación son los siguientes: *El mimo corporal dramático* de Étienne Decroux y *La biomecánica* de Meyerhold, ya que son técnicas en las que la acción es trabajada a profundidad, donde se propone un compromiso a nivel corporal que exige una claridad y desarrollo de cada una de las partes que comprende la acción, de modo que ayuda

al proceso de investigación, surcando un camino en el que podemos encontrar diversas herramientas para una mayor comprensión del trabajo.

Los conceptos neurocientíficos también van de la mano de estas técnicas, ya que es necesario nutrir un campo del otro para generar nuevos cuestionamientos que nos lleven a profundizar en la acción. Algunos de estos conceptos son: las *neuronas espejo*, el *espacio de acción compartido*, las *affordances*, *esquema e intención corporales*, y *mecanismos de resonancia* en teatro, desarrollados por Gabriele Sofia en el libro "Las acrobacias del espectador". También podemos ver indirectamente lo que Francisco Varela llama la *cognición enactiva*, y el *hacer-hacer* que estudia Miguel Ribagorda en diversos textos.

## **1.1 ¿Qué importancia tiene la acción en el teatro?**

### *Act-ción*

La acción ha sido investigada a lo largo del tiempo por diversos teóricos, profesores, y artistas teatrales. De esto han surgido diversas técnicas, sin embargo, ¿por qué tanto empeño en la profundización de este tema? ¿Se podría prescindir de la acción para elaborar una pieza teatral? ¿Qué es una acción física? La acción tiene una función fundamental en escena, es por la cual se vincula (en una estrecha relación) quien hace y quien mira el hacer durante la experiencia teatral. El teatro, como lo mencionan grandes teóricos de este arte, es convivio y este no se genera sin el otro, por lo que la conexión con el espectador es de gran importancia; sin embargo, ¿qué atrapa la mirada del otro a tal punto que genera esta interconexión entre la mirada y quien está en escena? Hay quienes afirman que puede haber

expresiones teatrales carentes de acción, pero ¿se podría suscitar esta interconexión sin dicha acción?

Grotowski (2000) menciona, “podría faltar la luz, el sonido, el vestuario, pero para que exista teatro lo que no puede faltar es al menos una actriz/actor y un espectador” (p.3); así, el teatro se mantiene en este intercambio energético entre quien hace y quien mira este hacer, es decir, es de gran importancia un actor/actriz y un espectador, pero lo que genera este intercambio energético es la acción empleada.

Gracias a lo mencionado anteriormente podemos comprender que hacemos teatro para el otro, y es fundamental para este generar el vínculo anteriormente mencionado por medio de la acción, la cual abre el camino a la activación de las *Neuronas Espejo* (descubiertas en 1996 por Giacomo Rizzolatti y su equipo en la Universidad de Parma). La investigación de Rizzolatti apunta a que la acción activa una asociación interna de la memoria de los sentidos, esto se produce a partir de un sistema complejo en el cual el espectador y sus memorias son los intérpretes principales. Es decir, es la asociación interna de la memoria de los sentidos del cuerpo del espectador con respecto al estímulo de la escena lo que generará la experiencia de cada individuo, reitero, es la acción la desencadenante de todos estos sucesos tan importantes que llevan al sujeto a tener una experiencia teatral.

## 1.2 ¿Por qué la acción?

En muchas ocasiones, a lo largo de mi carrera, he entrado en crisis por la incapacidad de comprender ¿por qué no estaba funcionando lo que estaba haciendo?, por no encontrar la solución a un problema en la construcción de una escena.; sin embargo, ¿qué sucedería si descubriéramos que una gran mayoría de los problemas actorales escénicos tienen su raíz en la comprensión y ejecución de la acción? A pesar de que este es uno de los conceptos básicos estudiados desde que iniciamos en el mundo teatral, es importante la perpetua profundización en su estudio, puesto que cada acción tiene un viaje distinto, un inicio, un desarrollo y un final propio, por ende, cada acción contiene una serie de elementos importantes que ayudan a la organicidad de esta al ser ejecutada (ritmo, tono, tiempo, entre otros).

Al comprometer nuestro cuerpo en una acción orgánica podremos generar el vínculo anteriormente mencionado, donde nace un espacio de acción compartido, ya que el sistema nervioso de quien mira se encuentra totalmente comprometido gracias a la activación de sus neuronas espejo, provocando así la posibilidad de accionar desde su interior, viviendo lo que mira en su propia piel, es decir, el actor y el espectador se interconectan, permitiéndole al espectador ser un creador, un receptor activo y no un simple receptor de los mensajes que se transmiten en escena, y dando paso a ese momento mágico de la inter-acción.

### 1.3 ¿Pero, por qué las neurociencias?

Para abrir la respuesta a esta pregunta, iniciemos con Laborit, quien es citado por Gabriele Sofia (2015) en *Las Acrobacias del Espectador*:

El especialista, sea quien sea, desde el economista al psicólogo, del sociólogo al bioquímico, al querer quedarse solamente en el nivel de organización que su disciplina le impone, no hace otra cosa que cortar el comando del servomecanismo. Incluso en el caso de que consiga identificar el nivel de organización que delimita su disciplina, estará truncando de forma artificial todo un sistema, haciendo que su observación sea cada vez menos pertinente. (p. 32)

Si bien es cierto que el teatro se encuentra en una búsqueda constante y en un trabajo arduo con respecto a la acción (tema principal de esta investigación), tiende a quedarse en su misma disciplina, y basa sus resultados en la exploración propia, sin embargo, en las ocasiones que se abre a investigaciones en conjunto con otros campos, se amplía su conocimiento, además, se abren puertas a otros cuestionamientos que incitan a nuevas investigaciones. Por esto al adentrarme en la presente investigación surgen diversas preguntas, entre ellas ¿Cómo sucede el momento mágico de la inter-acción? ¿Por qué en ciertas ocasiones no se da? ¿Cuál es la función del espectador durante la representación? ¿Por qué llamamos una acción vacía en escena? ¿Qué importancia tiene la acción para el espectador? La



respuesta a estas preguntas puede encontrarse cuando nos proponemos hacer el estudio de "la acción" desde otra óptica, y ahí es donde aparece la perspectiva neurocientífica. El campo de la neurociencia entra a dialogar con el teatro a partir de su descubrimiento de las *Neuronas Espejo*, generando una vanguardia artística, como mencionó Miguel Ribagorda en el *Primer Encuentro de Teatro y Neurociencias*. Esta vanguardia produce un intercambio de saberes de ambas disciplinas, de este modo, el estudio de la percepción teatral se beneficia de este campo científico, y puede instar, como en mi caso, a la población artística a generar nuevos caminos investigativos para encontrar algunas respuestas y/o generar más cuestionamientos que permitan alimentar su oficio.

Comprendiendo la importancia del diálogo entre disciplinas y los aportes que un ámbito puede convalidar a otro, he iniciado esta investigación, en la cual el eje central es la acción física, véase dicha acción como una serie de procesos físicos conformados por movimientos que le llevan a cumplir con un objetivo puntual, esta definición basada en el concepto de la acción propuesto por Ángel Elizondo (1997) y La Taxonomía propuesta por el Equipo de Neurocientíficos de la Universidad de Parma citada por Sofia (2015) en la que se diferencia acción, acto motor y movimiento. Así mismo, puedo decir que esta investigación es de tipo exploratoria, ya que trata de un laboratorio en el cual se explora el proceso de la acción, buscando de esta manera la organicidad en el cuerpo de la persona intérprete, con el fin de interconectar con las personas espectadoras.

En este sentido, la investigación se ha dividido en cuatro fases, las cuales se seccionan en varios puntos relevantes durante el proceso de investigación y exploración y estos mismos se subdividen en otros puntos.

En este caso presentaré las fases en general. La primera fase se enfoca en investigación teórica, con el propósito de conocer los descubrimientos pertinentes para la comprensión de las *Neuronas Espejo*, así mismo lo que aporta a la comprensión de la acción. En la segunda etapa, podemos encontrar teoría y experiencias prácticas de la técnica del *Mimo Corporal Dramático*, y cuatro principios de la acción de la *Biomecánica* de Meyerhold. En la tercera etapa, construimos a partir de la práctica un espacio en el cual la exploración y el juego abren caminos de comprensión de la acción y sus procesos. Y la cuarta fase está direccionada a la reflexión y análisis, para lo cual sistematizo el proceso de dicha investigación y comparto conclusiones.

Este proceso ha sido registrado de manera escrita y con ayuda de la tecnología, por medio de fotos y videos, con lo cual tiene lugar la sistematización a presentar en los apartados posteriores de este documento.

He dividido este documento en Fase I, Fase II y Fase III, así mismo, con el fin de alcanzar una mayor comprensión acerca de lo investigado he nombrado los puntos principales pertenecientes a cada fase de la siguiente manera:

### **Fase I**

1. Neuronas Espejo
2. El cuestionamiento teatral (acción ≠ movimiento)
3. Intención = Acción | Anticipación e inhibición
4. Lo que se graba en la piel

## **Fase II**

1. La gramática de Decroux
2. Otkaz - Posyl - Tórmos - Stoika / La biomecánica de Meyerhold

## **Fase III**

1. Pre-para-acción
2. El nacimiento
3. Movimiento/Gesto/Acción en el cuerpo
4. La persona intérprete en acción
5. La acción hecha metáfora
6. De lo crudo a lo cocido

Con ello y a modo resumen, en esta investigación se construyó un laboratorio en el cual se estudió la acción física, así mismo se tomó en cuenta conceptos y descubrimientos del campo neurocientífico, principalmente el hallazgo de las *Neuronas Espejo*, del mismo modo se han asociado estas investigaciones y compartir de saberes con la técnica de la Gramática de Decroux y cuatro de los siete principios que Meyerhold propone en función de la acción. Seguidamente se realizaron secuencias de acciones que desembocaron en pequeñas piezas teatrales.

## Capítulo II: Metodología

### 2. Neuronas Espejo

*Sin embargo, ¡había tantas cosas que ver!  
Hay gente en el teatro que no había visto nada de eso. Yo me pregunto, ¿cómo hacen  
para dirigir una obra de teatro?  
Esas cosas vistas y que incluso ejecuté, poco a poco se fueron metiendo en la cabeza,  
bajaron por el antebrazo, llegaron a la punta de los dedos y modificaron mis huellas  
digitales.*

Decroux

Es cierto que aún nos falta mucho por descubrir de aquello tanpreciado que habitamos: el cuerpo. Tenemos una serie de maravillosas opciones al ser parte de este, habitamos un universo de sensaciones, emociones, de piel, carne y huesos, una infinidad de historias, respuestas y mucho más cuestionamiento, aún no imaginamos las posibilidades de aquello de lo que formamos parte. Sin embargo, el ser humano se mantiene en constante exploración de este cuerpo que habita, en preguntas interminables que surcan caminos para la creación. Aquellas preguntas se convierten en descubrimientos de los que brotan más cuestionamientos. Así mismo, el actor/actriz explora con su cuerpo el hacer, a través de la mirada se nutre, sus sentidos son envases que retienen la tinta de la vida a través de la experiencia, la experiencia del ver y el hacer.

En línea con la vista, el hacer y los descubrimientos me adentro al hallazgo compartido en Diálogos entre Teatro y Neurociencias, de un equipo de la Universidad de Parma en 1991, las *Neuronas Espejo*:

...un mecanismo de base que permite que ciertas neuronas se activen cuando un simio realiza una acción o bien cuando el simio ve esa acción realizada por otro individuo. El descubrimiento de su localización se considera como un ejemplo de serendipia. (...) Así, los neurocientíficos de Parma, constructores de su casualidad, continuaron las investigaciones y verificaron, también en los seres humanos, la presencia de áreas motoras que se comportan como si su interior albergase *neuronas espejo*. Esto significa que cuando nosotros, los seres humanos, vemos una acción realizada por uno de nuestros semejantes, realizamos, en nuestro interior, la misma acción. (Sofia, 2012, p. 29)

Guiados por lo anterior, podemos comprender que al ejecutar una acción o al ver la acción realizada surge una serie de activaciones en el cerebro. Sin embargo, esto es muy general, ya que hay mucho más, aún debemos conocer ¿cómo se llegó a este hallazgo?, ¿en qué consiste esto específicamente?, ¿cómo sucede?, ¿se activan las *neuronas espejo* por imitación? Para responder estas y muchas más preguntas que puedan surgir a partir de este descubrimiento, iniciaré un relato de investigaciones, pruebas, cuestionamientos científicos y de artistas, basados principalmente en el libro “Acrobacias del espectador” de Gabriele Sofia (2015) y “*Neuronas Espejo*” de Giacomo Rizzolatti y Corrado Sinigaglia (2006), donde

además nos acompañarán otras referencias importantes durante este viaje a las cuales mencionaré en su debido momento.

## 2.1 El inicio del camino

Para poder llegar a las *Neuronas Espejo*, los especialistas realizaron una serie de investigaciones, en las cuales obtuvieron diversos descubrimientos y con ellos cuestionamientos, que a su vez les permitieron enfrentarse a más investigación. Sobre esta misma línea, un equipo de la Universidad de Parma y su guía Giacomo Rizzolatti, generan una investigación de tipo ecológico en monos, en el cual, como menciona Sofia (2015) “lo primero que descubrió el grupo fue que algunas neuronas motoras del área F5 de la corteza premotora del mono no se activaban en relación con un movimiento en particular, sino en relación con un *objetivo motor* concreto” (p. 82) (más adelante desarrollaremos lo que compete al objetivo motor), en palabras de Rizzolatti y Sinigaglia (2006):

...los registros efectuados en contextos naturales —por ejemplo, cuando a un mono se le pide que alcance o coja objetos de distinto tipo (trozos de comida u objetos tridimensionales de forma y tamaño distintos) próximos o lejanos—, además de ser básicamente impermeables a presupuestos apriorísticos que a menudo corren el riesgo de degenerar en auténticos prejuicios, permiten captar funcionalidades nuevas y tal vez inesperadas. (...) En efecto, numerosas neuronas de F5 se activan cuando el mono realiza un acto motor (como, por ejemplo, agarrar un trozo de comida), independientemente del

hecho de que éste se ejecute con la mano derecha, la izquierda o incluso con la boca. (p.34)

Es decir, con ayuda de la realización del proceso investigativo del mono en condiciones que lleven a lo más natural posible, se obtienen gran variedad de descubrimientos, ya que la gama de acciones ejecutadas en este ambiente por el mono se amplifica y varía, así mismo, es gracias a esto que descubren que en la zona del cerebro anteriormente citada, se activan neuronas al ejecutar diversas acciones.

Dentro de lo interesante que puede resultar esta parte del descubrimiento, es determinar precisamente, cómo la activación de ciertas neuronas ante la realización de una acción específica no es la misma activación de otra acción, esto es:

si tomamos como criterio fundamental de clasificación la eficacia del acto motor, podremos subdividir las neuronas de F5 en clases específicas. Entre estas, las más comunes son: «neuronas-agarrar-con-la-mano-y-con-la-boca», «neuronas-agarrar-con-la-mano», «neuronas-sostener», «neuronas-arrancar», «neuronas-manipular», etc. (Rizzolatti y Sinigaglia, 2006, p.35)

En consecuencia, existe una organización distinta de grupos de neuronas que se activan con cada objetivo; el nombre que se les dio a estas neuronas fue “neuronas canónicas”.

También es mencionado por Sinigaglia y Rizzolatti en su libro de las *Neuronas Espejo*, que estas activaciones de neuronas organizadas, se activan con

respecto a la dimensión de un objeto, a modo ejemplo, “agarrar” cumple con un objetivo específico, pero las neuronas canónicas se organizan para activarse de manera distinta (es decir algunas neuronas sí se activan y otras no) dependiendo de la dimensión del objeto, podría agarrar algo con toda la mano, con dos dedos, o con una parte de esta y las neuronas canónicas formarán distintos grupos que se activarán frente a cada una de estas opciones, por lo que la acción varía dependiendo de su objetivo, a pesar de que haya una acción intrínseca que sea “agarrar”.

Seguidamente, podemos decir que este es un descubrimiento fascinante, empero, conforme la investigación sigue avanzando, los científicos profundizan a tal punto que ocurre algo inesperado, si bien es cierto desde el inicio de la investigación, como menciona Rizzolatti (2006), se prevé que las neuronas que se encuentran en la zona F5 responden también a estímulos visuales, sin embargo, Rizzolatti y Sinigaglia (2006) comentan “se recurrió a un paradigma experimental que permitiera disociar las eventuales reacciones visuales respecto de las motoras y aclarar sus características.” (p.36), para esto se realizó un experimento, por Akira Murata y equipo, a grandes rasgos, según Rizzolatti (2000), el experimento consistió en colocar a un mono en tres situaciones distintas frente a una caja con objetos diferentes en forma y dimensión, así mismo estas situaciones fueron (A) agarrar con visión el objeto, (B) agarrarlo a oscuras y (C) mirar fijamente el objeto.

Como menciona Sinigaglia y Rizzolatti (2006), en este caso los resultados no fueron contundentes, dado a que la mitad de activaciones fueron por neuronas motoras y la otra mitad por neuronas visuales a pesar de que en la tercer fase existía una



correlación entre estas neuronas activas, dado a que el mono podía visualizar el objeto, pero, no existía exactamente una claridad con la cual se pudiera interpretar el experimento, y surgen las siguientes preguntas, las cuales abrieron espacio a una profundización mayor de la investigación, Neuronas Espejo (2006):

¿cómo conciliar la caracterización motora de las neuronas de F5 con la capacidad de algunas de ellas para ofrecer respuestas visuales a la presentación de un objeto? Y ¿qué estatuto atribuir a estas últimas? ¿Serían las reacciones visuales la expresión de una intención del mono, por ejemplo, de su deseo de coger el objeto, o se podrían éstas reconducir también a factores relacionados con la atención? (...) En efecto, tanto la *intención* como la *atención* con las mismas independientemente de los estratos específicos del objeto presentado. Por eso, no quedarían más que dos posibilidades: o considerar dichas respuestas como motoras o como únicamente visuales. Pero si la interpretación motora es la correcta, ¿qué significa entonces tener una respuesta motora cuando no se da un movimiento efectivo? (p. 40)

Estas preguntas, en especial la última, proporcionan herramientas para arar el camino hacia la comprensión del funcionamiento de las *Neuronas Espejo*, dado a que se continúa con la investigación, de la cual emergen diversos cuestionamientos y se profundiza poco a poco, con lo cual se llega a puntos específicos, entre ellos, se subdividen las neuronas de la zona AIP en tres clases, neuronas de predominio motor, neuronas visual-motoras y neuronas de predominio visual. *Rizzolatti y Sinigaglia (2006)* “Las neuronas de las dos primeras clases revelan unas propiedades semejantes a las de las neuronas motoras y visual-

motoras de F5” (p.41), y se procede a cuestionar “¿de qué manera interactúan AIP y F5? ¿Qué función desempeñan las neuronas de estas zonas en la transformación de la información visual en el formato motor requerido para la ejecución de un acto?” (p.42).

Es en este caso donde se encuentra uno de los puntos importantes (desde mi perspectiva) de esta investigación, además, punto que tomo para el desarrollo de mi Proyecto. Rizzolatti (2006) menciona a partir de la pregunta anterior que uno de los fines de estas zonas (AIP y F5) es “reaccionar selectivamente a estímulos tridimensionales específicos”. (p.44) e introduce lo que sería el término de *Affordance*, término que propone James J. Gibson.

## 2.2 Affordance

Antes de continuar, podemos comprender este término, que como he mencionado anteriormente, ha sido propuesto por James (1979):

Las affordance del medio ambiente son aquello que éste ofrece al animal, lo que provee o amuebla, ya sea para bien o para mal. El verbo To afford podemos encontrarlo en el diccionario [en vocabulario inglés], sin embargo, el sustantivo *affordance* no lo está. Lo he inventado. Me refiero a algo que comprende tanto al medio ambiente como al animal de una manera que ningún término existente lo hace. Implica la complementariedad del animal y el medio ambiente. (p.56)

Este término, como podemos, ver nos propone una forma de comprender nuestra relación con el mundo. Para clarificar el concepto, tomaré un ejemplo que Sinigaglia y Rizzolatti expresan:

...la elección de la manera de actuar no dependerá sólo de las propiedades intrínsecas del objeto en cuestión (forma, tamaño, orientación), sino también de lo que pretendamos hacer con él, así como de las funciones de uso que le reconozcamos, etc. Por ejemplo, en el caso de la taza, la agarraremos de manera distinta según la queramos coger para tomar un café, para enjuagarla o simplemente para desplazarla. Y, ya desde el primer caso, el agarre será distinto según tengamos miedo de quemarnos o no, según los objetos que rodean eventualmente la taza, según nuestras costumbres, nuestra inclinación a observar o no las buenas maneras, etc. (2006, p.45)

Es decir, las acciones que ejecutemos se ven atravesadas por lo que percibimos del ambiente que nos circunda, aquellos objetos que utilizamos a diario, los que no usamos tanto, sus formas y colores, los objetivos que tenemos con respecto al objeto entre otros elementos, definirán la manera mediante la cual nos relacionaremos con estos. Incluso, estas *affordance* cambian respecto a la cultura, ya que esta puede determinar la manera en que interactuamos con el medio ambiente.

Para una mayor comprensión de este concepto (que me parece maravilloso dado que propone la vida como una comunicación constante, que se retroalimenta entre el ambiente y el ser; manifiesta que a partir de estímulos emerge la acción

como lo vemos en el teatro), propondré un segundo ejemplo, en este caso me basaré en mi vivencia actoral: cada día al entrar al teatro (cuando cursaba materias prácticas de la carrera de Arte Escénico), veía el espacio, el piso de madera, inmediatamente me provocaba quitarme los zapatos, recuerdo que así como yo, mis compañeras y compañeros al entrar a este lugar se quitaban los zapatos para pisar las tablas del espacio e iniciar el entrenamiento.

Con el ejemplo anterior, podemos decir que una *affordance* del suelo es ser pisado, pero, además, dentro del contexto en el que me encontraba, podría proponer como *affordance* esta opción que me ofrecen las tablas de este espacio, pisarlas con los pies descalzos, algo que no haría en otras zonas.

Así mismo podemos pensar en una silla, la relación con esta será tomarla como asiento, dentro de lo que nos proporciona como primer sentido de acción general dado el conocimiento que hemos construido sobre este objeto, que quizá está demás decir, también se nos ha inculcado.

Así mismo Gibson (1979) nos habla de las *affordance* con respecto a las superficies, a los objetos y a las otras personas, en consideración a este último expresa que:

Las posibilidades más ricas y elaboradas de *affordance* del entorno son proporcionadas por otros animales y, para nosotros otras personas (...) La otra persona, el otro generalizado, el alter frente al ego es un objeto *ecológico* con piel, aunque vestido. Es un objeto, aunque no es meramente un objeto,

y hacemos bien en hablar de ella o él en lugar de eso. Pero la otra persona tiene una superficie que refleja la luz, y en la luz se puede encontrar la información para especificar lo que él o ella es, invita, promete, amenaza o hace. (p.58)

Vamos por la vida accionando y *re-accionando* debido a las *affordance*, el cruzar la calle, cuando vemos a alguien que dispara nuestras emociones y pensamientos, abandonar el peso al caer en nuestra cama, nuestro comportamiento en una iglesia, la fiesta de la abuela o en un bar con nuestros amigos, como seres que interaccionan, que se nutren a partir de lo otro y del otro (a), nos alimenta el entorno y le alimentamos también. Podemos pensar también en el quehacer escénico, en nuestro comportamiento al ser mirado, en la dilatación de la acción ejecutada, si en el público se encuentra alguien importante para nosotros, o si estamos accionando para un público desconocido.

Percibimos con nuestro cuerpo lo que otro cuerpo nos da, un mecanismo de conocimiento, *re-acción*.

Así mismo, haciendo énfasis en este conocimiento adquirido y a aquel entorno que vamos significando (las *affordance* de la vida), en el libro *Neuronas Espejo* de Rizzolatti y Sinigaglia (2006) se menciona:

No existen datos experimentales que nos permitan describir la manera en que las reacciones motoras adecuadas a eficientes prensiones, manipulaciones, etc., se han ido acoplando progresivamente a los aspectos visuales de los objetos. No obstante, es probable que, desde las primeras

fases de la vida, cada uno de nosotros asocie las *affordances* de los objetos a los actos motores más eficaces con el fin de interactuar con ellos. (p.44)

En resumen, las *affordance* son como lo menciona Sofia (2015) “las potencialidades de *acción* que el objeto tiene en relación con el animal o ser humano que interaccione con él. La percepción no reside, por tanto, ni en el objeto ni en el sujeto, sino en la relación que se crea entre ellos” (p.82)

Comprendiendo las *affordances* como esta inter-acción entre el objeto y la persona, la cual se cree surge de esta funcionalidad de las cosas para realizar distintos actos, es que surgen las preguntas: ¿de qué manera interactúan AIP y F5? ¿Qué función desempeñan las neuronas de estas zonas (AIP y F5) en la transformación de la información visual al formato motor requerido para la ejecución de un acto?, las cuales emergen a partir de la investigación compartida, se comprende que existe una correlación entre lo visto y la acción que se puede ejecutar con ello, es decir, la forma, dimensiones, entre otras características de lo que el mono ha visto se relaciona directamente a una acción posible a ejecutar con este objeto, en específico, se menciona, “...las conexiones instituidas por el circuito AIP-F5, amén de facilitar la reactivación de las respuestas apropiadas al estímulo visual, acabarían consolidando su caracterización en términos de posibilidades de *acción*, a saber, asible con pulgar e índice, con la mano llena, con todos los dedos, etc.” (Rizzolatti y Sinigaglia, 2006, p. 56), de modo que la *affordance* constituye la posible acción a realizar, así mismo, por la correlación entre ambas zonas. En este punto podemos comprender que existe una correspondencia entre dichas zonas, esta con el fin de dar sentido a aquello se ve, proporcionando una gama de

probabilidades de acción con el objeto visto, es decir estas zonas frente a un objeto es "...identificado y reconocido como una taza de café y no simplemente como algo asible con la mano." (Rizzolatti, 2006, p.58)

Nos podríamos preguntar, ¿no existen otras posibilidades para tomar una taza de café?, podríamos incluso llevarlo a lo *extra cotidiano* y realizar algo más con aquella taza de café, algo que incluso nos incite a nadar por fuera del mar de la lógica con el que hemos aprendido a relacionarnos cotidianamente con dicha taza, los artistas lo hacemos en la mayoría del tiempo en diversos montajes, entonces, ¿a qué se debe esto?, es acá donde en el libro "*Las Neuronas Espejo*" se propone para estas neuronas (las neuronas canónicas) lo que sería un "vocabulario de actos" dado que estos *patterns neurals* funcionan con acciones específicas y por lo general, como menciona Rizzolatti (2006):

casi siempre interactuamos con los objetos de la misma manera (...) Por ejemplo, no la cogemos nunca por el asa con el anular y el corazón. Esto se debe, sin duda, a un mecanismo de agarre iniciado en la infancia y basado en el éxito de la acción («refuerzo motor»), con la consiguiente selección de neuronas de F5 que codifican los actos dotados de mayor eficacia. Además, dicho vocabulario facilita la asociación entre estos actos y las affordances visuales extraídas de las neuronas de AIP. Finalmente, esto brinda al sistema motor un «vivero» de acciones que están en la base de funciones cognitivas tradicionalmente atribuidas a los sistemas sensoriales (p. 54)

Es decir, aquello que sabemos que tiene mayor efectividad para alcanzar el objetivo deseado es lo que utilizamos mayormente en nuestra cotidianidad y tiene lugar en las activaciones de ciertas neuronas en nuestro cerebro, como si construyésemos un libro propio con combinaciones que nos permiten accionar frente a la vida en diversas situaciones.

### **2.3 Vocabulario de actos - La posibilidad de amplificación de acciones de la persona intérprete**

Proponiéndolo de esta manera, nos encontramos frente a la posibilidad de construir nuestro propio vocabulario de actos, como actores y actrices la reacción frente a estímulos incluso imprevistos pueden ayudarnos a “solucionar”, a responder y crear de nuevas maneras e incluso de una manera más rápida y efectiva, por esto es tan necesario el entrenamiento y las diversas técnicas, dado que podemos pensar que un actor o actriz de teatro físico, de comedia o improvisación genera dentro de su entrenamiento su propio vocabulario de actos, en el que realizando una diversa combinación de acciones frente a un mismo objeto, persona o situación dentro del mundo que le circunda, puede encontrar nuevas posibilidades de acción y respuesta generadas gracias a estas memorias que le permitan enfrentarse en escena a estímulos reales y acordes con la técnica propuesta.

A esta amplificación del vocabulario de actos transformando la lógica de los patrones neurales, originados desde la infancia y repetidos constantemente por nosotros a través del tiempo con el fin de cumplir con ciertos objetos, podríamos



reconocerle como parte de la acción extra cotidiana la cual consta según Eugenio Barba (1990) “procedimientos físicos que aparecen fundamentados en la realidad que se conoce, pero según una lógica que no es inmediatamente reconocible” (p. 34)

Es decir, nos vemos sumergidos en un constante aprendizaje de nuestro entorno, así mismo le significamos y nos exploramos en función de las posibilidades con respecto a este, amplificando nuestro vocabulario de actos. Con el propósito de retomar las neuronas canónicas, pausaremos el tema de lo extra cotidiano, ya que más adelante volveremos a este tema, por mientras nos encaminamos a las neuronas espejo, puesto que es el tema principal de este segmento y con esto podremos captar mucho más del proyecto en cuestión; con las *affordances*, el vocabulario de actos y lo que hemos podido ver hasta ahora, podemos ir comprendiendo que las neuronas canónicas forman parte de un complejo sistema, que nos permite re-conocer, percibir, accionar, aprehender y habitar en relación con lo otro dándole un sentido a este. Así mismo, hasta acá podemos ver lo que compete a la acción y a la visión, sin embargo, existe mucho más, y como Rizzolatti y Sinigaglia (2006) lo comparten, no se había cuestionado hasta este momento que antes de la acción ejecutada o el objeto visto, existe una serie de movimientos de partes del cuerpo, incluso en aquello casi imperceptible que también tiene lugar tanto en el cuerpo como en zonas del cerebro, por tanto, posteriormente entramos a la zona F4, en la cual existen neuronas llamadas *somatosensoriales*, ya que se activan no solamente con lo que podemos comprender como actos motores, sino como lo ha mencionado Rizzolatti, reaccionan a estímulos sensoriales, estas mismas se han dividido en dos grupos, dado que uno de estos grupos, además de

ser consideradas *somatosensoriales*, responden a estímulos visuales y auditivos, así mismo Rizzolatti y Sinigaglia (2006) mencionan:

Esta organización hace que esa neurona que se descarga cuando, por ejemplo, rozamos el antebrazo de un mono se active también cuando nuestra mano se aproxima al antebrazo, entrando en su campo receptivo visual. Si todo esto nos deja un tanto escépticos, probemos a acercar la mano a la cara: **la sentiremos antes incluso de llegar a tocarla**. Algo así como si el espacio cutáneo de nuestra mejilla llegara a abrazar el espacio visual que la rodea (...) En palabras de Alain Berthoz, «la proximidad [espacio-visual] es ya un contacto por anticipación de la zona del cuerpo que se va a tocar». (pp. 62-63)

De modo que estas neuronas nos dan la posibilidad de sentir el contacto antes de que el mismo se realice, así como es mencionado por Sinigaglia (2006), la zona F4 al ser estudiada arduamente en diversos experimentos se comprende que está ligada directamente a la recepción, y no a la mirada meramente, debido a que “existen sistemas de coordenadas centrados en la cabeza, el cuello, el brazo, la mano, etc.” (p. 66), es decir la activación no tiene que ver especialmente con la posición de los ojos, sino de las coordenadas receptoras que forman parte del cuerpo, las cuales tienen lugar en las neuronas *somatosensoriales*, y es esto lo fascinante, que específicamente se vinculen los sentidos de la acción, la audición y la visión, sin específicamente accionar, ser tocado o deberse la activación de las neuronas a la posición del ojo, acá empezamos a adentrarnos en la acción desde

la percepción de lo que mi entorno realice, como el ejemplo del mono al recibir la descarga en sus neuronas como si este hubiese sido tocado cuando apenas se ha acercado la mano a tocarle el antebrazo u la mejilla, según Sofia (2015) “La percepción del espacio peripersonal de un ser capaz de accionar no es jamás un espacio estático e indeterminado, sino un espacio dinámico que se percibe siempre de acuerdo con las acciones que serán utilizadas para interactuar.” (p.82), así mismo como se comparte en el Libro “Las *neuronas espejo*” este espacio es 40 cm entre el objeto (u la acción de otro ser humano/animal) y el animal.

En este punto me permito recordar varias aseveraciones que son parte de lo que he venido relatando, con el fin de reconocer hasta aquí el “hilo conductor”:

a. Correlación por *actos motores* y visuales: hemos podido observar que existe una correlación entre aquellas activaciones neuronales al observar y al ejecutar acciones, las zonas cerebrales en cuestión no trabajan por separado en su totalidad, sino que se vinculan para dar sentido a lo que se ve y lo que se hace.

b. Neuronas *somatosensoriales* en especial las que se activan también por estímulos visuales: Las *puras* que se encuentran en la zona F4, en su mayoría se activan ante estímulos táctiles superficiales, pueden responder incluso con un simple roce. Rizzolatti (2006) sostiene que sus campos receptivos somatosensoriales se localizan en la cara, el cuello, los brazos y las manos, y son bastante amplias (unos cuantos centímetros cuadrados). Las *bimodales* presentan unas características similares. A diferencia de que responden a lo visual, en especial ante objetos tridimensionales. Además, como señalan Sinigaglia y Rizzolatti (2006)

La mayoría prefiere los objetos en movimiento para su activación, aunque se pueden activar con objetos que no se muevan, además, las *bimodales* necesitan de la proxemia para activarse, es decir es necesario acortar la distancia.

c. Los objetos, personas, entorno en general: Aquí tenemos en cuenta las *affordance*, la distancia con los objetos, su tridimensionalidad, su movimiento y la unidad de la percepción con respecto a la acción proveniente de un otro (a).

d. La posibilidad de acción y correlación entre los estímulos y el **sentido** (véase *sentido* como palabra que abarca tanto el significado que se le da al entorno, como al cómo recibe el cuerpo humano la información sensorial): acá aunamos los puntos anteriores, *affordance*, la distancia con los objetos, su tridimensionalidad, su movimiento y la unidad de la percepción con respecto a la acción proveniente de un otro (a), añadiendo la significación de esto que percibo y lo que hago o puedo hacer con esto.

e. El espacio de la *percepción* que siente antes de ser tocado: en este punto enfatizo en la unidad de todos los puntos anteriores, en los cuales se percibe la percepción y acción como unidad, el hecho de que se anticipe lo que se percibirá, sin embargo, recordemos que, aún quien percibe se encuentra a una distancia corta con lo otro (persona, animal o cosa). A pesar de que esto aún no explica el fenómeno de la acción teatral es muy interesante a la hora de comprender la anticipación y el trabajo íntegro de los mecanismos de nuestro cuerpo, entre ellos nuestros sentidos, al percibir.

En todo esto podemos ver un círculo que se retroalimenta significativamente, *entorno* que significa a partir de lo que el *ser* conoce, que invita a *accionar* sobre los

cuerpos que dan el estímulo, así mismo estos patrones y/o equipos neurales que trabajan en función de la percepción y la *acción*, ya sea la acción posible para ejecutar o la acción que se ejecute.

Este “hilo conductor” es el cuerpo, por lo que se percibe, por lo que se activa, lo que mueve, lo que se estimula, lo que siente, lo que se ve y lo que ve, el cuerpo en el espacio que habita, cuerpo-espacio.

Dentro de lo que he mencionado anteriormente encontramos el espacio como un punto importante, dado que las acciones tanto de los otros como propias tienen lugar en el espacio, así mismo el volumen, a dónde y cómo me dirijo también es atravesado por el espacio del que estoy siendo parte, podemos decir que la distancia, como lo veíamos hace unas pocas páginas, de un objeto con el antebrazo del mono, tenía una significativa importancia a la hora de estimular al animal. El mismo actor/actriz se reconoce en el espacio, este le estimula y delimita o amplifica sus acciones, existe un juego con este, sus movimientos y decisiones, como ha sido considerado en el libro *Neuronas Espejo*: “Es a partir de estos movimientos como nuestro cuerpo cartografía el espacio que lo rodea y es en virtud de sus metas como el espacio adopta una forma concreta para nosotros.” (Rizzolatti y Sinigaglia, 2006, p.73). Incluso el espacio entre este y otra persona en escena, podríamos hablar incluso de la proxemia de los personajes en diversas situaciones, lo que quiere comunicar un personaje a otro, y lo que desean comunicar así mismo al público. Se constituye el *espacio* a partir de la *acción* con respecto a un estímulo *visual* proveniente del objeto/ser. Conocemos y reconocemos el espacio y accionamos en este a partir de las posibilidades que nos provee, continuando con la investigación en palabras de Rizzolatti y Sinigaglia (2006):

...que la descarga de las neuronas de F4-VIP no indica simplemente la posición del estímulo dentro de un espacio puramente visual, sobre la base de algún sistema de coordenadas geométricas, aunque estén centradas en la parte del cuerpo en la que se halla anclado el respectivo campo receptivo, sino que, antes bien, refleja la evocación de un acto motor potencial dirigido hacia aquel estímulo y que es capaz, independientemente de su actuación o no, de localizarlo en términos de posibilidad de acción. (p.72)

Asimilo la idea de este reconocimiento espacial, y las activaciones de las zonas cerebrales en cuestión, como un baile en el cual la coordinación, el ritmo, la respuesta, el estímulo visual se compaginan con el fin de alertar, invitar, crear, alcanzar, moverse, entre otros, a partir de las acciones que comprendamos son posibles. Así mismo como comenta Rizzolatti, no hay una zona en específico que represente el espacio, sino que este se constituye a partir de circuitos cerebrales que organizan el movimiento de la acción que vayamos a ejecutar frente a una situación determinada.

Hago énfasis en *la organización del movimiento de la acción frente a una situación determinada*, nos acercamos a un punto importante, ya que por lo que hemos visto, la investigación se ha basado en acciones, es decir, en el mono frente a un objeto que “agarra”, “ve”, “lleva a la boca”, entre otras acciones, estas tienen en común que hay un fin, en otras palabras, cuentan con un *objetivo*, hay un “para qué” intrínseco en los movimientos realizados. Así mismo, Rizzolatti habla de que estos objetivos están plenamente ligados a la distancia, es decir, varía si un objeto

se encuentra *cerca o lejos*, por lo que propone el espacio como un espacio dinámico (un ser que puede moverse para aproximarse al objeto) al que se le da forma y sentido a partir de los objetos que se encuentran en él.

En este momento planteo un cuestionamiento: ¿por qué es importante el espacio, los objetos, las activaciones de las zonas F5 y F4, los movimientos con objetivos finales, affordance, el vocabulario de actos y todo aquello de lo que hemos hablado hasta el momento? Como bien sabemos, el principio de este proyecto es la *acción*, y es necesario comprender lo que hemos abarcado hasta el momento, dado que hay patrones neuronales que tienen relación directa con la *acción*, sin embargo, no hablo simplemente de la acción ejecutada por el animal al que se estudia sino con las acciones de los otros con respecto al animal, sobre esta misma línea Rizzolatti (2006) comenta:

Desde la categorización de los objetos hasta la representación del espacio, el sistema motor y en particular las zonas corticales localizadas en la denominada vía dorsal-ventral revelan una *variedad de funciones que trascienden el simple control de los movimientos* y que están relacionadas con las distintas *dinámicas de la acción*, esas dinámicas (...) no involucran sólo a nuestro cuerpo y los objetos que lo rodean, sino también al cuerpo de los demás. (p. 83)

Y es acá donde profundizamos y abarcamos el descubrimiento de las *neuronas espejo* y de cómo estas son activadas. Retomando información dada anteriormente, en la zona F5 hay una gran activación en relación con los actos motores, estos específicamente con los que tienen un fin determinado, teniendo en

cuenta que esta zona tiene estas propiedades, podemos recordar que guardan una conexión con lo que sería el aspecto visual del objeto, como lo menciona Rizzolatti (2006), con respecto a la forma y las dimensiones del objeto, características que como ya hemos podido observar se enlazan directamente con el acto motor, dado que estas características invitan accionar a partir de nuestro vocabulario de actos, (con todo esto hablamos de las neuronas canónicas previamente mencionadas). Sin embargo, en la década de los 90 se descubre que aparte de estas neuronas hay otras que también tienen propiedades *visual-motoras*, Rizzolatti (2006):

...sobre todo, en la convexidad cortical de F5, había neuronas que *reaccionaban* tanto cuando el mono realizaba una acción determinada (como, por ejemplo, coger la comida) como cuando observaba a otro individuo (el experimentador) realizar una acción parecida. A dichas neuronas se les dio el nombre de *neuronas espejo (mirror neurons)*. (p. 85)

Como hemos visto las neuronas canónicas se ven relacionadas con la acción ejecutada por el mono, las formas y dimensiones de los objetos vistos, el espacio en el que se encuentra y al cual dan forma, además la proxemia con estos, no obstante, estas neuronas (*neuronas espejo*) maravillan a los investigadores, dado a que se activan cuando el mono observa una de las acciones ejecutadas por el científico, y a diferencia de las neuronas canónicas, no tienen real injerencia con el espacio peripersonal del animal, ni son ligadas directamente a su dimensión. Entre todo este descubrimiento tan alucinante se detecta también que en los seres



humanos existen dichas neuronas, en resumen, como lo comparte en el artículo “Diálogos entre Teatro y Neurociencias”, Sofia (2012):

Estamos en julio de 1991, cuando un grupo de neurocientíficos de la Universidad de Parma descubre las neuronas espejo, es decir, un mecanismo de base que permite que ciertas neuronas se activen cuando un simio realiza una acción o bien cuando el simio ve esa acción realizada por otro individuo. El descubrimiento de su localización se considera como un ejemplo de serendipia. (...) Así, los neurocientíficos de Parma, constructores de su casualidad, continuaron las investigaciones y verificaron, también en los seres humanos, la presencia de áreas motoras que se comportan como si su interior albergase *neuronas espejo*. Esto significa que cuando nosotros, los seres humanos, vemos una acción realizada por uno de nuestros semejantes, realizamos, en nuestro interior, la misma acción. (p. 29)

Guiados por lo anterior, continuaremos el viaje que hemos venido transitando, esta vez directamente con el funcionamiento de las *neuronas espejo*, las cuales tenemos la claridad hasta este momento, dado lo citado, que es un sistema de neuronas que se activan al observar la acción, mismas activaciones que tienen lugar cuando quien observa realiza la acción con su propio cuerpo.

En atención a lo cual, partiendo de este descubrimiento, se generaron algunas conclusiones, algunas de estas fueron debatidas, puesto que dichas conclusiones abrieron un portal de cuestionamientos, entre ellos: ¿son las *neuronas espejo* un mecanismo de imitación? Investigando un poco más se encuentra la

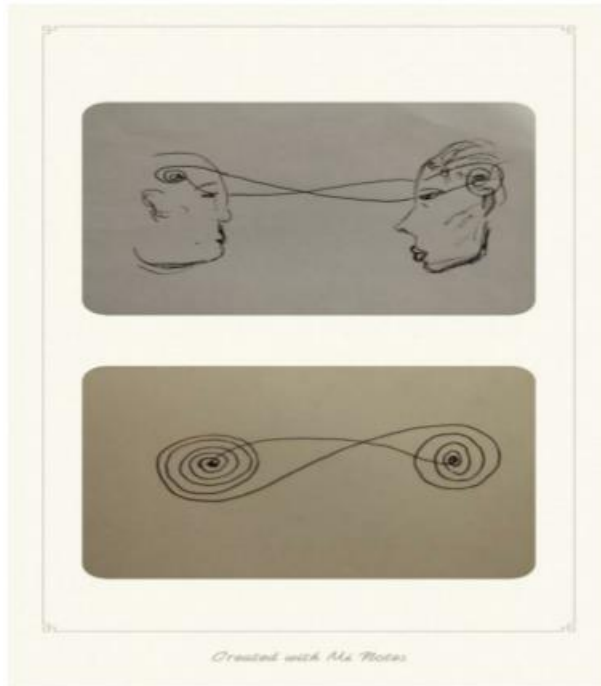
respuesta y cabe destacar que es negativa, ya que las *neuronas espejo* son un sistema más complejo, y este no se activa con cualquier “acción”, sino que va mucho más allá, tiene que ver con la *interacción* entre quien hace y quien observa la acción, asimilo esto con el principio de causa y efecto, alimentando este pensamiento, según cita Ceberio (2009) en *Las Neuronas Espejo: una génesis biológica de la complementariedad relacional*:

Las acciones de dos personas pueden, solo a efectos didácticos, entenderse como una conducta que se origina en respuesta a otra que le antecede, y en este sentido, esa conducta de respuesta podrá ser entendida desde la igualdad o desigualdad respecto de la primera. Cabe aclarar, que a nivel pragmático las relaciones son circulares por lo que la conducta de uno es causa y efecto de la del otro, delineando un circuito recursivo que no logra comprenderse únicamente desde la linealidad. Es por eso que “[...] las intervenciones de uno y otro producen en el interlocutor efectos de respuesta en un todo recursivo de influencias recíprocas (p.227).

Es decir, la activación de estas neuronas surge a partir de un estímulo creado por un otro/otra, que produce un efecto en mí. En relación con lo que he citado anteriormente comprendo la función de las *neuronas espejo* de la siguiente manera:

Figura 1

*Metáfora de la interacción surgida por la activación de las neuronas espejo.*



*Nota: dibujo tomado de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

En este caso se plantea una metáfora de cómo funcionan las neuronas espejo, una imagen que nace en mi mente, al pensar en la interacción que produce la activación de estas neuronas, ya que como lo hemos comentado estas se encuentran en la zona F5 y así mismo según lo que menciona Sofia (2015):

Se han realizado investigaciones posteriores que han demostrado la presencia de otras neuronas con comportamientos similares, presentes en otras áreas, distintas de la zona F5 de la corteza premotora del simio, como

las que se han identificado en el área PF-PFG y que han sido rebautizadas como *neuronas espejo parietales*. (p.87)

En otros términos, las *neuronas espejo* se ubican en ciertas zonas cerebrales, y estas se activan en momentos determinados. En atención a lo cual, estas *neuronas espejo* tienen lugar al ver lo que otra persona comunica de manera no verbal, Ceberio (2019) también menciona:

Habiendo mencionado que las *neuronas espejo* se ponen en marcha al percibir un pequeño movimiento estamos claramente en el terreno de la comunicación no verbal, especialmente, cuando este se expresa a través de los gestos. Entonces, son los gestos la materia prima para poner en marcha esta compleja red neuronal espejo. (p.5)

Sin embargo, si bien es cierto que se trata de comunicación no verbal, y que estas se activan con lo que ejecuta la otra persona, debo admitir que me encuentro en desacuerdo con cierta parte de este planteamiento, debido a que el *gesto* no es lo mismo que la acción, análogamente, no es lo mismo un *movimiento* que la *acción* y esto nos lleva a una importante pregunta: ¿cuál es el motivo real de la activación de estas neuronas?, dado que anteriormente he mencionado que en realidad las *neuronas espejo* se activan al ver ciertas “acciones” realizadas por el científico, pero no se activan siempre, por lo que, con el fin de responder a esta pregunta proseguimos con lo que atañe al funcionamiento de estas y es que descubrimos dentro de las investigaciones realizadas y compartidas tanto por Rizzolatti, Sinigaglia, Sofia, entre otros, que las neuronas espejo no se encuentran activas

cuando la persona que vemos solamente realiza un movimiento o un gesto. Gabriele Sofia relata en su libro “Las acrobacias del espectador” que hubo una investigación en el 2005 en el que una de las miembros del equipo de Giacomo Rizzolatti llamada Maria Alessandra Umiltà y su equipo, decidieron realizar el siguiente experimento:

El experimento consistió en mostrar una acción simple a un mono que tenía insertados unos sensores en el cerebro que revelaban la activación de las *neuronas espejo* correspondientes a la acción observada. La acción consistía en agarrar con una mano la comida, que estaba colocada en una mesa. El experimento se dividió en cuatro fases: **en la primera**, el mono veía el desarrollo completo de la acción, desde su inicio en el espacio hasta que concluía cuando el alimento posicionado en la mesa era agarrado finalmente; **en la segunda fase**, una pantalla ocultaba la parte final de la acción, de forma que el mono veía el momento en que el investigador agarraba el alimento; **la tercera y la cuarta fase** consistían en una reposición de la primera y segunda situación, con la diferencia de que esta vez no había comida sobre la mesa de forma que la acción era “mimada” (este es el término que utilizan los neurocientíficos) por el investigador. Los resultados fueron los siguientes: en las fases uno y dos se produjo una activación de las neuronas espejo del mono (es decir, en las fases en las que realmente había comida sobre la mesa, tanto cuando el mono podía verla, como cuando la comida estaba cubierta por una pantalla) y, por otro lado, se produjo una falta de activación en las dos últimas fases. Por consiguiente, el sistema espejo del mono se activaba tanto ante la visión completa de la acción, como ante

la visión parcial de la acción, a continuación, a condición de que el alimento estuviese realmente sobre la mesa como objetivo de la acción del investigador. En cambio, el sistema no se activaba cuando la comida no estaba realmente sobre la mesa y el investigador “mimaba” el resultado de la acción. (Sofia, 2015, p. 89)

Es interesante y no en vano, que justamente Sofia utilice comillas al mencionar que los científicos le llaman mimesis a lo que han realizado, hago énfasis en esto que comparte Sofia (2015)

existe una activación del sistema espejo del simio en las dos primeras fases (es decir, en las fases en las que la comida estaba presente de verdad, tanto cuando el simio podía verla como cuando estaba cubierta por una pantalla) y una falta de activación en las dos fases posteriores. (p. 30)

Si analizamos las primeras fases podemos decir que lo que hizo la diferencia en la activación de las *neuronas espejo* es que la comida estaba presente como ya se ha mencionado, de modo que podríamos suponer que “debe estar el objeto para que las *neuronas espejo* se activen”, del mismo modo, las conclusiones a las que llegaron como comparte Sofia (2012) en el artículo “Diálogos sobre teatro y neurociencias”, han sido las siguientes:

- Las *neuronas espejo* del simio sólo se activan ante una acción goal-related, es decir, una acción contiene un objetivo y una intención reales.
- Las *neuronas espejo* de un simio se activan también, aunque la parte final de la acción se esconda. Esto significa que, en el sistema motor del simio, una acción que tiene una intención real permite al simio prever de forma inmediata el objetivo, antes de que la acción llegue efectivamente a su punto final. (p.30)

A pesar de que esta es una de las conclusiones a las que llegaron, luego de llevar a cabo ese experimento, tiempo después se vieron cuestionadas dichas conclusiones. Pero ¿por qué razón han sido cuestionadas? Regresemos a la investigación, como lo hemos podido observar en este experimento las *neuronas espejo* no se habían activado en las dos últimas fases, se supone que las *neuronas espejo* se activarán al observar a otra persona accionando, sin embargo, reitero como lo vemos en la tercera y cuarta etapa no se han activado.

Los resultados de este experimento se muestran abiertamente en 2005, como es mencionado por Sofia (2015) en “Acrobacias del espectador”:

... en el otoño del 2005, María Alessandra Umiltà presentó este experimento a un grupo multidisciplinar de estudiosos en ocasión de un congreso interdisciplinar de estudiosos titulado “Interpersonal Relation - A neurophysiological perspective” [“Relación interpersonal - Una perspectiva neurofisiológica”] organizado por la Universidad de Malta, la pregunta más recurrente que surgió de los estudiosos del teatro fue en relación con las acciones “mimadas”: “Pero ¿mimadas por quién?”, preguntaron. ¿Quién

mostró al mono aquellas acciones “mimadas”? ¿Fue una persona entrenada para recrear una acción real en una situación de ficción o fue más bien alguien que carecía de una preparación de este tipo? ¿Lo hizo una persona entrenada para ser real en la ficción? La respuesta fue negativa. De hecho, uno de los pequeños nudos interdisciplinarios que existe reside, precisamente, en el concepto de “mimar”. (p.91)

Y es este momento elemental para el teatro, ya que el estudio de la acción desde una perspectiva teatral se hace presente y se puede cuestionar ¿se ha ejecutado correctamente la acción, o ha sido por esta razón que las *neuronas espejo* no se han activado? Con esta nueva pregunta se vislumbra la respuesta del cuestionamiento anterior: ¿cuál es el motivo real de la activación de estas neuronas? Y es gracias a la interrogante de especialistas e investigadores de la acción que se aclara esta pregunta y surgen otras.

### **3. El cuestionamiento teatral (acción ≠ movimiento)**

En este sentido, podemos ver el estudio de la acción como elemental para poder proponer una situación ficticia y que el espectador acepte ser parte de esta como una realidad nueva. Sin embargo, si anteriormente los neurocientíficos no se encontraban accionando frente al mono, entonces ¿qué estaban realizando? Acá podemos ingresar un cuestionamiento importante en el proceso de la acción, y este es ¿cuál es la diferencia entre movimiento y acción?



### 3.1 Acción, Movimiento, Acto motor

En lo que respecta a la acción, desde mi proceso actoral, puedo compartir que gracias a diversas experiencias he diferenciado en la acción un punto principal y este es el *objetivo*, aquello por lo que nos movemos, el motivo por el que tomamos la cuchara y la llevamos a la boca, la razón por la que movemos nuestros dedos para anudar los cordones de un zapato o por la que corremos tras un bus. Recuerdo una puesta en escena que dirigí en mi último año del Bachillerato en Arte Escénico, en el cual una de las escenas se trataba de una violación; la actriz, el actor y yo trabajamos esto detalladamente, inició de una manera estereotipada y sin sentido, fuimos depurando aquellos movimientos que se encontraban de más, no obstante, aunque nos acercábamos al objetivo de la escena, las acciones se volvieron mecánicas, por lo que seguimos depurando, trabajando el ritmo, los movimientos, el tono muscular, entre otros elementos esenciales en el trabajo de la acción, y con el cuidado de quien conoce el arte teatral y como se mencionaría en el principio de la economía de movimientos, como lo señalaba Marcelo Savignone (2019) en un taller sobre la máscara Neutra: “encontramos la medida justa para ejecutar la acción”, no eran ni más ni menos movimientos sino los que necesitaba la acción para que esta se desarrollase óptimamente, la actriz tenía claros sus objetivos, el actor tenía claros los suyos, cada postura, movimiento, gesto se encontraban en un punto tal que al mostrar la escena surgió mucha incomodidad entre los espectadores, para unos fue una gran escena, otros cuestionaban la escena desde el repudio que esta generó (cabe destacar que la escena estaba justificada y los intérpretes se encontraban de acuerdo en que esta se realizara), las acciones eran

tan precisas que perdió la mecánica y surgió lo orgánico de dos cuerpos en lucha en una situación aterradora.

¿Por qué relato esta escena?, porque la reacción de los espectadores es una prueba de que la acción se encuentra presente; antedicho, cuando iniciamos surgieron movimientos sin objetivos, los cuales sin conciencia eran realizados por la y el intérprete, esto no habría provocado ninguna inquietud en el público probablemente, quizá se habría mencionado que la escena estaba sucia como mencionamos en el teatro cuando en una escena hay movimientos parásitos, es decir, movimientos sin sentido que no brindan mayor aporte para alcanzar el objetivo.

Tomaré una de las acciones de esta escena en la cual la actriz tiene como objeto huir, y el actor tiene como objetivo atrapar, tanto las personas intérpretes como yo, sabíamos que él debía alcanzar su objetivo, y que ella no lograría escapar, sin embargo, en algunos casos ella era más rápida que él, entonces, en los primeros ensayos ella realizaba una pausa para que él la pudiera atrapar, sin embargo, por esto la actriz estaba perdiendo su objetivo, por lo que la acción se veía afectada, y empezaba a surgir otra acción distinta, en algunos casos sólo surgían movimientos, es decir traslaciones de un punto A, a un punto B (esto lo profundizaremos en un momento) sin un objetivo final para frenar su escape y que el actor pudiese atraparla, se perdía el objetivo de la actriz y con ello la credibilidad de la acción. Así mismo, aunque su cuerpo se dirigía por el mismo lugar que tenía marcado espacialmente, su *intencionalidad* era otra, y menciono acá un punto importante, *la*

*intención de la acción*, sin embargo, primeramente, profundizaremos en la pregunta que nos llevó a este lugar ¿cuál es la diferencia entre movimiento y acción?

Según menciona Sofia (2015) “la taxonomía adoptada por el grupo de neurocientíficos de la Universidad de Parma (...) realizan una distinción entre tres conceptos principales: movimiento, acto motor y la acción.” (p. 54).

Así mismo menciona que “el movimiento es un cambio de lugar de una parte del cuerpo que no posee un objetivo”, esto podemos aunarlo al concepto de movimiento dado en Esquema de la expresión, comunicación corporal y apuntes sobre la historia del mimo por Ángel Elizondo (1999), el cual menciona que “en el MOVIMIENTO el objetivo está en todo el recorrido, está en los medios” (p.3), es decir, no tiene un objetivo final, el objetivo del movimiento es el movimiento mismo, podríamos verlo de la siguiente manera:

Movimiento = Desplazamiento de un punto A, a un punto B

Prosiguiendo con las distinciones que nombramos de los neurocientíficos de la Universidad de Parma, “los actos motores son movimientos dirigidos hacia un objetivo, es decir, pueden describirse significativamente como dirigidos hacia un conjunto de condiciones de satisfacción, pero sin que deban estar necesariamente vinculados a una representación explícita y consciente de dichas condiciones” (Sofia, 2015, p.55)

Acto motor = Cadena de movimientos que genera desplazamientos de un punto A, a un punto B a un punto C. Estos desplazamientos no son simples movimientos,

sino que tienen objetivos “pero sin estar isomórficamente ligado a tal objetivo” (Sofia, 2015, p. 56)

Seguido de esto, podemos ver cómo se conforma la acción (por supuesto, a grandes rasgos, ya que sabemos que es determinada por muchos elementos más)

Acción = Cadena de actos motores que generan la acción. En este caso se unen los movimientos, generando actos motores, al cumplir esos pequeños objetivos con los actos motores, se cumple el objetivo final/mayor.

Por ejemplo: deseamos escribir, para esto movemos nuestros brazos hacia el lápiz (desplazamiento de un punto A, a un punto B) cerramos los dedos alrededor del lápiz para poder tomarlo (movimiento de dedos, desplazamiento de un punto B a un punto C) al tomarlo lo acercamos al papel (desplazamiento de un punto C a un punto D), podríamos continuar, sin embargo, dejémoslo en estos tres puntos.

Si estudiamos esto, podemos ver que hay movimientos (desplazamientos de un punto a otro), así mismo podemos decir que estos movimientos tienen objetivos finales (acercar la mano al lápiz, tomar el lápiz, acerca el lápiz al papel) a lo que divididos podemos llamarles actos motores, estos unidos cumplen con un objetivo final (escribir), es decir la unión de estos actos motores generan una acción.

## 3.2 Mímesis

*Mimar es formar cuerpo con y así comprender mejor (...) mimar permite redescubrir <<la cosa>> de una manera más fresca.*

*Jacques Lecoq*

Teniendo esta diferenciación en cuenta, podemos volver al experimento de Umiltà, e incluso se nos brinda la posibilidad de pensar, que hubo movimientos ejecutados por el neurocientífico frente al mono en las fases en las que no existía el objeto físico, no obstante no hubo una cadena de actos motores contundente que se encontraran en función a un objetivo final, por lo que aquello que llamaron mimesis no sería más que un “hacer que se hace”, como se diría en la escuela de Arte Escénico, e incluso es mencionado por Patricia Cardona en Dramaturgia del bailarín, Cazador de mariposas:

Difícilmente la salamanquesa silbadora puede ser vista puesto que, como una especie de submarino del desierto, nada entre la arena de las grandes dunas en busca de termitas. Una sorprendente característica de estos reptiles, que miden unos veintiséis centímetros, se muestra con mayor espectacularidad cuando uno de ellos es atacado por un perro. Entonces se pone de pie sobre sus patas traseras, infla su cuello y sus fauces como si fuera un globo y mueve la cola, fingiendo ser una serpiente de cascabel. Con un bufido se lanza sobre el perro y con un salto de medio metro, muerde y escapa a la velocidad del rayo. (...) Lo más admirable de todo esto es que la

salamanquesa, al pretender ser otra cosa, al entrar en este simulacro engañoso, lo hace con una verosimilitud contundente. No actúa “como si” fuera otra cosa, sino que “es” esto otro que la hace visiblemente más grande y poderosa. (2000, p. 26).

Viendo esto puedo repetir una frase que he visto mucho en clases y esta es: “hacer que se hace”, es decir, no se hace realmente, sino que imitamos la acción sin realizarla realmente.

Podría proponer una pausa activa en este punto de la lectura, con el objeto de que conozcamos (si no lo hemos hecho antes) el significado etimológico de la palabra compromiso, ya que es esta una palabra utilizada entre actores/actrices cuando trabajamos la acción en escena, e incluso por algunos teóricos, esta se encuentra conformada por el prefijo *con* (junto, por completo) y la palabra *promissus* (pref. pro “hacia adelante, a la vista”, su raíz *missus* “enviado, mandad” participio del verbo *mittere* “enviar, mandar”)

Conociendo la raíz etimológica de la palabra compromiso, propongo la acción teatral como un compromiso (es decir, ir con todo nuestro cuerpo-mente enteramente, hacia adelante) con la acción, de manera que al ejecutarla esta sea orgánica (dentro del parámetro de la realidad ficticia propuesta en escena).

El fin del actor/actriz es encontrar la organicidad para que aquella representación (mimesis) sea creíble, que el espectador pueda adentrarse en el mundo de la escena, es decir: “En toda representación quisiéramos encontrar naturalidad, verdad escénica única forma en que la memoria mantiene la percepción

del espectador". Cardona, P. (1994 | 2016). La Percepción del Espectador. PATRICIACardona. <https://www.patriciacardona.net/videos.html>

De modo que "El "teatro" o "simulacro" en el comportamiento animal es "mimesis" (representación) que forma parte de las cualidades posibilitadoras de su código genético. Es una manifestación de maestría en el arte de la presencia, de la verosimilitud, de la precisión, de la eficacia, de la motivación." (Cardona, 2000 p.26). Es el actor/actriz un animal que sobrevive en escena ante la vista del espectador, no puede "hacer que hace", sino este muere.

Con este pensamiento, regreso a la investigación de Alexandra, donde es claro que no hubo acción precisa por parte del científico, ya que como menciona Gabriele Sofia (2012) "Si las dos primeras son las importantes conclusiones mencionadas con anterioridad, el malentendido, a mi parecer, radica en la idea de que las neuronas espejo no se activan frente a las acciones "mimadas". El verdadero problema reside, de hecho, en la noción de acción "mimada". (p.30) sin embargo, a pesar del cuestionamiento que podemos hacer y que los artistas que estuvieron presentes en la exposición de esta investigación hicieron, debido a que se llegó a conclusiones con un concepto erróneo de la mimesis, dicho experimento abrió caminos en los que el teatro tuvo la posibilidad de hacer preguntas y alianzas, produciendo una serie de descubrimientos, nuevos experimentos y más cuestionamientos, tanto para científicos como para las personas artistas. Como lo menciona Jacques Lecoq (1997) "El error no solamente ha de aceptarse, sino que es necesario para que la vida continúe (...) Sin error no hay movimiento. ¡Es la muerte!" (p. 40)

Así mismo, en función a las *neuronas espejo* y el experimento de Alessandra Umiltà el cual “puso en manifiesto que las *neuronas espejo* se organizan en cadenas de actos motores” (Sofia, 2015, p.91), surge una investigación de un colega de Umiltà, Luciano Fogassi, el cual se ejecutó en las siguientes etapas:

1. Todas las neuronas estudiadas (norte0165) estaban activos en asociación con los movimientos de agarre de la mano (neuronas de agarre). Fueron probados formalmente en dos condiciones principales. En la primera condición, el mono, comenzando desde una posición fija (Fig. 1B, izquierda), alcanzó y agarró un trozo de comida ubicado frente a él y se llevó la comida a la boca (Fig. 1B, derecha, I). (2005, p.662)

Figura 2

*Ilustración 1b izquierda del ejercicio propuesto al mono durante la investigación*



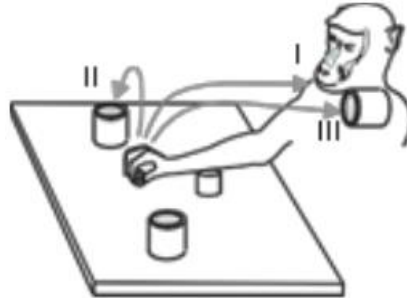
*Nota: tomado de Parietal Lobe: From Action Organization to Intention Understanding*



2. En la segunda condición, el mono alcanzó y agarró un objeto, ubicado como se describe arriba, y lo colocó en un recipiente (Fig. 1B, derecha, II). (2005, p.662)

Figura 3

*Ilustración 1b derecha del ejercicio propuesto al mono durante la investigación*



*Nota: Fuente. Parietal Lobe: From Action Organization to Intention Understanding*

Aunque algunas neuronas se descargaban con la misma fuerza, independientemente del acto motor que siguió al agarre, la gran mayoría estaba influida por el acto motor posterior. ([Fogassi et al.](#) 2005, p.662)

Es decir, la misma acción con diferente objetivo, (como por ejemplo las acciones del experimento, agarrar para comer y agarrar para colocar), tienen algunas activaciones iguales, pero otras activaciones distintas, debido a la intención que se tenga al realizar la acción, por lo que las activaciones en su totalidad no eran las mismas.

Por añadidura, se realizó una tercera y cuarta etapa según menciona Fogassi, en la cual el mono no realiza las acciones, sino que es espectador de estas, se estudiaron

41 *neuronas espejo* “... todas descargando tanto durante la observación del agarre como durante la ejecución del agarre, en una tarea visual en la que el experimentador realizaba, frente al mono, las mismas acciones que el mono realizaba en la tarea motora, es decir, agarrar para comer. y agarrando para colocar” (Fogassi, 2005, p.663)

En otras palabras, en este caso el mono tuvo las mismas activaciones en las *neuronas espejo* al visualizar las acciones que cuando las ejecutaba, así mismo, cuando observaba la acción de agarrar y comer, tenía mayores descargas que cuando era la acción de agarrar y llevar a un recipiente.

Así mismo, al mono se le activó cada patrón neural, (dependiendo de la acción que correspondía) incluso antes de finalizar la acción, al percibir la intención del experimentador.

En esto hay tres puntos que me gustaría resaltar:

1. Como se ha mencionado existen patrones neurales en la ejecución y visualización de cada acción.
2. La intención cambia los patrones neurales, como si de otra acción se tratara. “aquí, la intención en acción trasciende cada acto y modifica su significado en uno u otro sentido”. (Sofia, 2015, p.93)
3. Se puede anticipar internamente la acción según la intención de quien la ejecuta.

Podríamos resumir este experimento de la siguiente manera, según las palabras compartidas por Fogassi (2005):

Las neuronas del lóbulo parietal inferior (IPL) se estudiaron cuando los monos realizaban actos motores integrados en diferentes acciones y cuando observaban actos similares realizados por un experimentador. La mayoría de las neuronas motoras IPL que codifican un acto específico (p. ej., agarrar) mostraron activaciones marcadamente diferentes cuando este acto formaba parte de diferentes acciones (p. ej., comer o colocar). Muchas neuronas motoras IPL también se descargan durante la observación de actos realizados por otros. La mayoría respondió de manera diferente cuando el mismo acto observado estaba incrustado en una acción específica. Estas neuronas se disparan durante la observación de un acto, antes del comienzo de los actos posteriores que especifican la acción. Así, estas neuronas no sólo codifican el acto motor observado, sino que también permiten al observador comprender las intenciones del agente. (p.662)

Como hemos visto hasta ahora, quien ve y quien hace accionan, lo hacen en niveles distintos, dado que uno se puede percibir fácilmente y otro se inhibe, pero dentro de sí mismo la acción está siendo ejecutada.

Sobre esta misma línea, es “El proceso de percepción-acción la base de nuestra experiencia diaria y la fuente de la interacción con otros y con el mundo y este proceso es posible gracias a las *neuronas espejo* en interacción con otros

subsistemas neuronales” Campbell et al (1996) Gallese (2001) Rizzolatti & Fogassi, (2014); Umiltà et al (2001) como se citó en Rodríguez, M. (2019, p. 227)

De modo que la interacción es un proceso relacional importante, en el cual las *neuronas espejo* tienen gran protagonismo, y podemos ver que la acción es necesaria para esta activación, en resumen esta activación surge a partir de la acción vista, pero ¿por qué es esto importante en el proceso teatral?, podemos dar infinidad de razones por la que es importante, una de ellas es porque hacemos teatro para la y el otro, la mirada de quien especta provoca un cambio significativo en nosotros y en nuestro comportamiento, incluida la acción. ¿Qué sería del teatro si nadie mira lo que hemos ensayado por meses? Así mismo menciona Grotowski (1968), “podría faltar la luz, el sonido, el vestuario, pero para que exista teatro lo que no puede faltar es al menos una actriz/actor y un espectador” citado por Sofia, (2015, p. 26)

Y es que es el momento justamente en el que el espectador observa a la actriz o actor en escena y su mirada se fija de tal manera que se activan las *neuronas espejo* e inicia un baile el cual es guiado por las acciones del intérprete.

Imaginemos un actor que en escena está clavando fuerte, veloz y repetidamente sobre un trozo de madera, de repente un pequeño movimiento hace que el martillo se desvíe y se lastima el dedo, al mismo tiempo quien especta la escena da un grito ahogado, pasa un calosfríos, ¿qué ha sucedido en el espectador que ha transitado lo que veía como si esto hubiera ocurrido en sí mismo? como si dentro de sí, estuviera clavando, como si dentro de sí mismo se ha martillado el

dedo, si esto fuera así, podríamos decir que empatiza con la realidad del intérprete. Anteriormente, pudimos conocer que las *neuronas espejo* no son un mecanismo de imitación, incluso el mismo Giacomo Rizzolatti menciona que el mecanismo de las *neuronas espejo* no es un mecanismo de imitación, sino de empatía. Por lo que descartamos la idea de que quien especta la acción simplemente tiene una activación que corresponde a una copia de lo que sucede fuera de él, al contrario, este realiza la acción también, pero lo hace desde su interior, percibe y hace, según Bernard Beckerman:

Aunque la respuesta teatral parece derivar principalmente de la percepción visual y auditiva, en realidad depende de una totalidad de percepciones que podría calificarse mejor como kinestesia... podríamos decir que una audiencia no ve con sus ojos sino con sus pulmones, no oye con sus oídos sino con su piel. (Beckerman, B. 1970, p. 150)

Podríamos decir que el espectador percibe desde su interior, con memorias previas que marcan su cuerpo, conoce por medio de lo conocido, así mismo forma memorias nuevas mediante lo vivido en el presente, el espectador es más que unos ojos que ven una realidad propuesta por el actor o actriz, el espectador se vincula, acepta la realidad propuesta por el/la intérprete, juega, acepta, ahora es la del intérprete, bien lo analizaba con las leyes del movimiento en el cuerpo de la intérprete, Lecoq (1997):

Lo importante es reconocer las leyes del movimiento a partir del cuerpo humano en acción: equilibrio, desequilibrio, oposición, alternancia,

compensación, acción, reacción. Y estas leyes se encuentran tanto en el cuerpo del actor como en el del público. El espectador sabe perfectamente si en una escena hay equilibrio o desequilibrio. Existe un cuerpo colectivo que sabe si un espectáculo está vivo o no. (p.41)

En este caso, podemos decir que la acción tiene un proceso específico que le lleva a un fin determinado, y el espectador al percibir esta organización y organicidad en el actor/actriz puede accionar con este, por esta razón es de suma importancia comprender la diferencia del movimiento. A partir de esto, podemos considerar por el momento el proceso de la acción así:

**Acción** = movimientos dirigidos hacia un objetivo

**Secuencia de movimientos de los brazos para comer:** tomar la cuchara, llevarla al plato, cargar esta de comida, llevarla hacia la boca, depositar la comida en la boca, sacar la cuchara de la boca, masticar

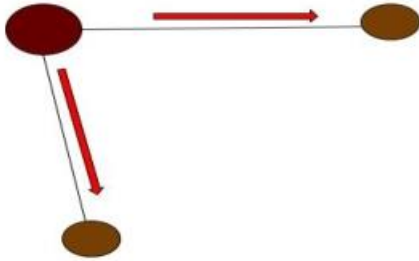
**Objetivo:** comer

Así mismo, si no hay acción, es decir, si no existe un objetivo concreto y el cuerpo no se entrega a este objetivo de manera física, el mono o espectador en general no tendrá la activación de su mecanismo espejo, por esto la diferencia tan necesaria entre una acción y un movimiento, así mismo surge una nueva pregunta, si este proceso también tiene lugar en el interior del espectador, ¿por qué razón no sé percibe a simple vista (es decir físicamente) la acción del espectador?

#### 4. Intención e inhibición

Figura 4

*Planteamiento de la atención de la actriz/actor en escena*



*Nota: dibujo tomado de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

Propongo esta imagen como ejemplo del actor/actriz en escena, en el que este se encuentra en el centro, si existieran dos fuerzas opuestas que le llevaran hacia ellas, la actriz/actor generaría tal oposición de su propio cuerpo que no tendría más opción que expandirse, podemos decir que esto es lo que en realidad sucede, sin embargo esto que le permite expandirse a la persona intérprete no lo haría de manera literal, y es un trabajo propio, un polo sería la escena, sus acciones, su construcción, y el otro polo es el espectador, esto Sofia (2015) lo llama tener un *doble objetivo*, así mismo nos comparte que esto “podríamos quizás definirla como una *intención dilatada*, dilatada porque la intención del actor debe ser dirigida, tanto

hacia la acción escénica, como, en cierta forma, hacia el espectador.” (p. 53) pero ¿qué es específicamente la intención?

Hemos dicho anteriormente, que una acción es una cadena de actos motores que generan la acción al dirigirse a un objetivo concreto, en este caso debemos añadir un elemento más a esta ecuación, ya que esto sería una manera técnica de verlo, sin embargo, como expresa Sofia en “Acrobacias del espectador” (2015) “no podemos considerar la acción como una simple suma de actos motores, ésta es (y aquí subrayo haber utilizado es y no tiene) algo de más, es un sistema emergente que une los actos entre sí, o sea, *la intención*.” (p. 57)

Con el fin de promover mayor claridad a lo anteriormente citado, brindaré un ejemplo simple, si arrojamos una manzana para lastimar a alguien, o, arrojamos una manzana para que alguien que se encuentra a lo lejos pueda atajarla, quizá son los mismos movimientos, los mismos actos motores pero se ven atravesados por intenciones distintas, dichas intenciones a pesar de compartir la misma secuencia de actos motores, transforman el peso, la fuerza, por ende el tono muscular, el equilibrio de la persona, las rotaciones que pueden generar su cuerpo en este acto, entre otras las cuales podremos analizar a mayor detalle en el apartado Pre-para-acción. Sin embargo, es importante inferir con esto que la intención no sólo forma parte de la acción, sino que la intención modifica a la acción, creando una nueva aun cuando se comparten los mismos movimientos, es decir según Sofia (2015):

...la organización sinérgica y prerreflexiva de nuestro cuerpo, guiada por una intención, organizada por *el esquema corporal*, no puede considerarse la



dimensión motora de nuestra cognición, sino la propia y auténtica estructura dinámica (...) Cada uno de nuestros contenidos intencionales está, por tanto, condicionado por los patrones físicos que hemos tomado de la experiencia. En este sentido resulta imposible establecer una diferencia entre intención y acción. (p. 71)

Antes de proseguir compartiré qué es el Esquema corporal, propuesto por Michael Arbib, citado por Sofia (2015) en "Acrobacias del espectador":

Por ejemplo, en una situación concreta una persona tiene que reconocer muchos aspectos- las personas que están sentadas en la sala, la ubicación del objeto particular que la persona está buscando - y esto significa que uno posee diferentes esquemas para reconocer el objeto, los muebles y la gente. Más aún, quizás haya que combinar dichos esquemas para poder representar una situación totalmente nueva. Por consiguiente, uno apela al conocimiento apropiado para dotar un sentido a la situación. Yo llamo a esto ensamble del esquema. En cualquier momento existe una red de esquemas que interaccionan entre sí y que cooperan para representar una situación. Se puede realizar un microanálisis que muestre cómo se integran los esquemas dentro de las habilidades que tenemos para reconocer objetos y actuar con ellos. Este tipo de integración es el responsable de la gran habilidad que poseemos para manejarnos en la gran complejidad de las situaciones nuevas. (p.69)

Es decir, este esquema corporal en realidad trata de un conjunto de esquemas que nuestro cuerpo ha forjado a partir de la experiencia, en el cual forma

parte el peso, el equilibrio, su postura, con el fin de poder controlar y coordinar, como cita Gabriele a Emmanuel De Saint Aubert (2015) “El esquema corporal implica asimismo la cuestión del saber del cuerpo: aquello que el cuerpo conoce, aquello que el cuerpo conoce de sí mismo, y la modalidad original de dicho <<conocimiento>>.” (p.68)

Comprendiendo en este sentido la intención como acción, y dicha acción como un proceso físico dinámico en el cual existe la propiocepción y prerreflexión del sujeto, en línea con el esquema corporal, y aunque ya hemos mencionado la anticipación de la acción a modo general, nos insertamos en este momento en el terreno de la *anticipación de la acción* y es que guiados por el esquema corporal del cual Sofia (2015) menciona: “prepara la concatenación de acciones que “anticipan” las secuencias” (p. 73), comparte también en “Acrobacias del espectador” Sofia (2015), que este proceso según Legrand se encuentra tan interiorizado que no es del todo consciente ni inconsciente, así mismo pone el ejemplo del vaso de agua de Legrand, en cual se especifica que al agarrar un vaso de agua con el fin de beber, justo antes de agarrar este vaso, la mano toma la forma adecuada para agarrarlo, es decir, se anticipa al agarre del vaso para cumplir su objetivo, podemos verlo en otras acciones de la vida cotidiana, justamente antes de agarrar, beber, sentarse, entre otras intenciones por las cuales realizamos un cambio corporal sustancial con el fin de que la acción que se está por ejecutar sea efectiva, Sofia (2015) esclarece esto nombrando a Berthoz quien propone “*el cerebro como una máquina proyectiva*” de la siguiente manera:

...el cerebro no puede reaccionar solo al ambiente, sino que debe elaborar hipótesis continuas sobre "aquello que pueda suceder", seleccionando cada vez el comportamiento que parezca mejor a una interacción eficaz con el ambiente. Por eso el cerebro posee un elevado número de mecanismos anticipatorios. (p.73)

Es decir, existe una serie de posibilidades frente a diversas situaciones y podemos elegir cuál escoger en cada una de ellas, de modo que nos encontramos en una constante decisión frente a la vida con respecto al hacer. Lo pienso como una mini película en nuestro cuerpo en la cual podemos elegir la escena, ¿qué será visible?, ¿cómo se avanzará? Análogamente, en relación con la anticipación de la acción, se hace una investigación en la cual se toman a varios individuos, con el fin de medir su actividad cerebral, tras realizar una acción determinada, para sorpresa de todos, la actividad cerebral tiene lugar mucho antes de que la acción fuera ejecutada por dichos individuos, así mismo como detallan y Benjamin Libet, Curtis A. Gleason, Elwood W. and Dennis K. (1983):

Se concluye que la iniciación cerebral de un acto espontáneo, libremente voluntario, puede comenzar inconscientemente, es decir, antes de que exista (al menos recordable) la conciencia subjetiva de que la "decisión" de actuar ya se ha iniciado cerebralmente. Esto introduce ciertas limitaciones en la posibilidad de iniciar y controlar conscientemente los actos voluntarios. (p.249)

Es decir, y como ya he comentado anteriormente, la acción tiene un proceso antes, se origina en nosotros, no es simplemente lo que vemos cuando alguien ejecuta la acción, sino que desde antes de que esta se perciba ya se ha iniciado. Sin embargo, como menciona Sofia (2015)

Aunque hayamos calificado de “anticipatorios”, conviene recordar que estos mecanismos no son algo que precede o “sucede antes” de la acción. Ellos forman parte de la acción, aunque precediendo de la orden motora, que es sólo la punta de un iceberg de una serie de procesos estratificados. (p.74).

Es en este punto, comprendiendo el entretejido de la acción, la cual se conforma por decisiones, con respecto a la anticipación ligado al esquema corporal, el vocabulario de actos, sus intenciones, entre otros elementos, mecanismos y conceptos, en el que agregamos una pregunta importante: ¿por qué razón no se puede percibir la acción físicamente, también, en quién está observando? Si hemos confirmado que la acción realizada por alguien activa las *Neuronas Espejo* en quien observa la acción, y a esta se vincula una parte elemental del sistema motor, es decir, se activan las mismas zonas en quien observa y en quien hace. Es cierto, sin embargo, Sofia (2015) nos propone “que nuestro sistema nervioso se ve atravesado continuamente por acciones potenciales que son inhibidas y seleccionadas.” (p.75) y es que la inhibición de la acción es enteramente importante frente a la vida, dado que es con esta que podemos decidir qué acción ejecutar frente a determinadas circunstancias. Traigo a colación una vez más lo que corresponde al vocabulario de actos que he mencionado en páginas anteriores, recordando que dicho vocabulario de actos está conformado por aquellas memorias que se han incorporado en

nuestro cuerpo, el cual se puede amplificar, como detallaba sobre lo que la persona intérprete frente a diversas situaciones que puede elegir hacer, así mismo este se liga inmediatamente a nuestro esquema corporal, como nos comparte Sofia (2015): “Tanto la consciencia de nuestras acciones como la búsqueda de alternativas y de las correcciones tiene lugar por la vía reflexiva, cuya eficacia es directamente proporcional a las veces que se ha afrontado una situación similar” (p.76). En relación con lo anterior, ¿les ha sucedido que van a levantar algo “pesado”, su cuerpo se prepara para ejecutar la acción, se modifica la postura, se activa el sistema muscular, lo que provoca que el tono se visualice de una manera distinta, entre otras situaciones, y de repente levantan aquello y el peso no era el que creíamos?, de repente era más liviano, inmediatamente nuestro cuerpo se adecua, se amolda a esta nueva situación, esto es un proceso que no es meramente consciente, y que gracias a nuestro vocabulario de actos podemos transformar y escoger una nueva acción que sea funcional con respecto al objeto, es decir se inhibe una acción para sustituirla por otra. Sofia (2015) comenta un ejemplo similar proporcionado por Daniel Wolpert con una tetera llena, la cual creíamos que estaba vacía, en la cual se decide cambiar de acción inmediatamente, como en el ejemplo anterior, con las acciones acordes a la nueva situación y que se encuentren en nuestro registro, y con esto llegamos a la conclusión como nos comparte Sofia (2015) “una acción inhibida sigue siendo una acción que, sin declinarse en el espacio distal y en el tiempo, cambia el equilibrio biológico de todo nuestro organismo: nos modifica.” (p.75) y es que como mencionamos anteriormente la decisión de sustituir una acción por otra es posible dado que se encuentra en nuestro registro, en nuestras experiencias y podemos emitir, del mismo modo,

conlleva un acto de inhibición, es decir una decisión frente a un suceso, una decisión que es guiada por una intención, ligado a esta idea Sofia (2015) ubica con una cita de Wolpert que encierra directamente lo que compete al acto de la inhibición:

Decidir es, por tanto, inhibir, ya que no consiste solamente en elegir entre varias soluciones, sino también en conseguir bloquear los comportamientos no deseados. Es necesario recordar que, en el sistema nervioso, el modo de acción principal de todas las estructuras importantes relativas a la selección de los comportamientos es inhibitoria. (pp. 76-77)

Gracias a esto podemos comprender que, aunque la acción mecánicamente es un conjunto de movimientos, los cuales conforman actos motores, los cuales así mismo conllevan a dicha acción, se ve atravesada por un todo cuerpo-mente, en el que existe la **decisión, inhibición, intención, esquema corporal, vocabulario de actos**. Recordando un poco mi proceso actoral, puedo decir que se liga perfectamente al desarrollo de situaciones escénicas, a la composición de lo que llamamos “personajes”, la acción forma parte elemental de nuestro quehacer y reitero se ve directamente atravesado por todo lo que he mencionado. Encima, desde páginas anteriores hemos podido comprobar gracias a conceptos y cuestionamientos teatrales, así como investigaciones de neurocientíficos que la acción permite la activación de las *Neuronas Espejo*, en atención a lo cual, el espectador puede hacer a partir del hacer visto, de modo que la acción no se queda simplemente en una serie de conceptos, activaciones y movimientos de quien lo ejecuta, sino que la acción trasciende, la acción provoca a hacer, reactiva memorias, la acción se ve en la piel de otro y se siente en la piel de quien observa.

## 5. Lo que se graba en la piel

La acción trenza un camino a la experiencia propia de quien observa, por ende, cada cuerpo puede percibir de manera distinta, podemos relacionar esto con el vocabulario de actos y/o el esquema corporal de cada persona, como lo observamos en apartados anteriores, dado que las experiencias que atraviesan el cuerpo de una bailarina no serán las mismas que atraviesan el cuerpo del pulpero, de un surfista o de una panadera, esto generalizando, porque más allá de un oficio transitamos la vida de formas distintas forjando experiencias, que si bien pueden tener parte en lo que cada quien ejerce, también se ve construida dicha experiencia por su status económico, social, relaciones amorosas, estudios, y millones de situaciones que ofrecen experiencias a cada persona, incluso el contexto en su infancia. Por lo que en este apartado apelo al individuo, como organismo independiente de otros, que transita experiencias únicas e irrepetibles. Continuando con el hilo de aquello que habita a cada persona y cómo construye la acción a partir de lo vivido, continuaremos en la línea de la acción, sin embargo, desde la perspectiva de quien observa, dado que como hemos podido conocer a partir de las *Neuronas Espejo*, la acción permite que en el actor se activen dichas neuronas, así mismo, esto conlleva una serie de procesos perceptivos, como lo es la observación, la inhibición de la acción, significar lo observado, accionar perceptiblemente si es deseado ante lo que se ve. Para esto propongo introducir el término neurofenomenología, término acuñado por Francisco Varela, el cual Miguel Ribagorda (2018) define y cita como:

...una corriente relativamente nueva que explora la relevancia de los métodos perceptivos en primera persona relativos a la psicología experimental y las neurociencias cognitivas [Lutz y Thomson 2003] y además estudia la suspensión de la realidad (epojé) como método para investigar la conciencia en primera persona [Varela y Shear 1999] y alcanzar una conciencia pura.  
(p.81)

Y ¿por qué introducimos este término? Miguel Ribagorda (2018) en su tesis propone al espectador como un constructor más de la escena, es decir un “espectador activo, y no del actor emisor, como catalizador y último eslabón del proceso creativo”. (p.17), dado a que este actor activo, abarcado por Ribagorda (2018):

...es el que mantiene una comunicación bidireccional con la escena participando con su presencia activa, esto es, convirtiendo en acción su tarea de observar. Esta observación activa transforma su atención, emoción y percepción en acciones habilitadoras de los canales de comunicación bidireccionales con una dinámica modal hacer–hacer capacitándose como espectador–intérprete. Estas acciones se originan gracias a la activación de redes neuronales de su sistema nervioso central (SNC) que albergan las llamadas *Neuronas Espejo*. (p.15)

Ribagorda apunta a una comunicación bidireccional dado que se propone al espectador como alguien que no solamente observa, sino que hace al mismo tiempo que observa. En la misma dirección, es a partir de la observación que el espectador forma parte elemental de la construcción de la escena, significando, haciendo,



fabricando su propia dramaturgia. A pesar de que en una cultura se conciben “X” elementos puestos en escena de cierto modo, el espectador puede vivenciar lo que especta de una manera diferente a la propuesta, esto por su experiencia personal, lo que provoca que la misma pieza teatral signifique diferente, por lo tanto, promueva distintas vivencias en cada uno de los integrantes de un mismo grupo. Desarrollemos un ejemplo para mayor claridad ante esta propuesta:

En el concurso Puesta al Fuego de la Universidad Nacional del año 2022, se presentó una pieza llamada “Hacer el amor bailando”, en esta existía una escena en la cual la actriz narraba que le excitaba el olor de la sangre, así mismo, en esta escena había un actor, el cual la miraba, esta escena y el movimiento meticuloso de la chica, así como la mirada de su compañero actor generaban una gran tensión desde mi perspectiva. Un chico en medio del silencio de esta escena irrumpió en llanto, dieron un espacio para que este pudiera salir con su acompañante, para él la escena era muy fuerte a tal punto que no pudo contener sus emociones, sin embargo, otra persona comentó que la escena no provocó que ella sintiera esta tensión, o algo incómodo. La misma escena suscitó tres experiencias distintas, por lo que decidí preguntar a otros espectadores sobre sus perspectivas frente a dicha escena, estas personas me comentaban el trabajo desde lugares distintos, puedo decir que si no supiese de qué escena hablaban, habría creído que se referían a piezas teatrales distintas. Cada uno significó aquello, no hubo una sola escena, sino que hubo tantas como hubo espectadores, por la experiencia y significación que dimos individualmente a dicha escena.

En relación con la escena anterior, la intérprete en el momento en el que el chico del público irrumpió con su grito desesperado generó una serie de tensiones

musculares, su rostro, en especial su mandíbula se contrajo, era visible que su tono muscular se vio afectado significativamente por la reacción de aquél chico, esta afectación corporal provino del grito, dicho grito nace de las acciones que se han efectuado en escena, un bucle en el cual se retroalimenta la experiencia tanto de uno como del otro, es un diálogo entre las acciones de la intérprete y la percepción del espectador, la cual produce un efecto nuevamente en la actriz, un ciclo sin fin. Sin embargo, como lo hemos hablado anteriormente, la persona espectadora significó lo visto a partir de sus experiencias previas, es decir, no se basa su reacción a partir de simplemente la acción sino de lo que ya le ha marcado su cuerpo. Ligado a esto lo que nos comparte Ribagorda (2018):

el espectador es un agente receptor que percibe y experimenta en la comunicación teatral de acuerdo con su entorno interno (su experiencia subjetiva) y externo (la propia representación teatral). Al estar inmerso en un bucle de comunicación dinámico, se demostrará que su recepción, dentro del microcosmos de la representación teatral, dispara sus estructuras cognitivas y este proceso da paso a la percepción. En función de lo percibido y su experiencia subjetiva, este espectador *inactivo* activa su sistema nervioso central con sus *neuronas espejo* estableciendo un espacio de intenciones compartidas con el actor. Esta activación es comprensión–acción elaborada según lo percibido en el momento, además de los momentos previos y predictivos de la representación. (p. 16)

Sobre la misma línea, es la comprensión parte elemental de este espacio de acción compartida, es la comprensión la manera del actor de transitar lo que

visualiza y construir su propio lenguaje, significando los elementos puestos en escena. Así mismo, se considera inactivo a la persona que especta, dado que el término inactivo como explica Ribagorda (2018) , es expuesto por Francisco Varela y se manifiesta en dos líneas elementales: “a) que la percepción es acción guiada perceptivamente, y b) que las estructuras cognitivas emergen de los modelos sensoriales y motores recurrentes que permiten que la acción sea guiada perceptivamente” (p.80) refiriéndose a este como un individuo que se deja guiar perceptivamente, además, que cuenta con las herramientas necesarias para *hacer*. Podemos observar al cuerpo como constructor y contenedor de experiencias, en este emerge la acción, se significa a partir de memorias anteriores, y se graban nuevos significados forjando caminos para la creación de otras experiencias, es decir, nuestra percepción del mundo se basa en nuestros actos anteriores, así mismo en relación con *Las neuronas espejo*, nuestra percepción nos ayuda a comprender el mundo y a empatizar con quien nos rodea. En línea con esto, es claro que no sólo existe una activación de patrones neuronales, sino que va mucho más allá, la activación de las *neuronas espejo* implica conocer, comprender, significar, construir decidir y comunicar, e intrínsecamente se encuentra el mecanismo motor de nuestro cuerpo, el cual es inhibido si así lo deseamos, pero está. Sin embargo, para generar un *espacio de acción compartido* con el espectador debemos enfatizar en este acto motor que no se inhibe, es decir la acción que podemos ver, para ello, el estudio que el teatro ha realizado a lo largo del tiempo, y es que nuestro cuerpo es el que se expone ante los ojos del otro, pero ¿cómo lograr que nuestro cuerpo sea orgánico en una situación ficticia, cómo las acciones del actor o actriz puede encontrar el camino funcional para *hacer* verdaderamente

frente otro (a), cómo hacer para zambullirse en la acción, teniendo en cuenta que esta ya ha tenido su primer fase en una serie de activaciones imperceptibles, ¿cómo hacer para incitar a que el espectador haga en su interior? Para esto nos adentraremos en el estudio de la gramática corporal de Decroux, la cual nos ayudará a comprender ese estudio de la acción escénica y nos permita crear caminos en los cuales el espectador pueda sumergirse y hacer con nosotros.

## 6.La gramática de Decroux:

...que un arte dramático crezca como un árbol, con la misma lentitud y con la misma riqueza de durabilidad.

Étienne Decroux

Decroux es un hombre de silencios cargados de contenido, sin embargo, apalabra mediante su único libro “Palabras sobre el mimo”, aquello que no sólo ha estudiado, sino aquello que ha atravesado de una u otra manera su cuerpo, que se convierte en arte a través de una técnica. Su arte nace a partir de la mima en conjunto con la vida, recuerdo en este punto a Lecoq (1997), al mencionar:

Cada artista verdadero es un mimo. Si Picasso ha podido pintar un toro a su manera es porque antes lo había visto tanto que primero *esencializaba* en él el <<Toro>>, después de lo cual su gesto podía surgir. ¡Él mimaba! (...) Un mimo <<sumergido>> da origen, en todas las artes, a creaciones muy diversas. Por eso es por lo que yo he podido pasar de la enseñanza del teatro a la de la arquitectura inventando los <<arquitectos-mimos>>. Ellos miman

los espacios existentes para conocerlos, y después, antes de realizarlos miman los que van a construir para que esas realizaciones estén vivas. (p. 43)

Sobre la misma línea, Decroux presenta la mima como parte de la vida, e incluso se basó en esto para dar vida a una técnica desde “la visión más extensa de la experiencia humana” (Decroux, 2000, p.29), partiendo del cuerpo como eje fundamental de creación, por ende, la acción; es por esta razón que se vuelve técnica esencial para el desarrollo de esta investigación. Decroux dentro de su investigación propone una ruptura de la concepción del arte en su contexto ya que, como se menciona en Palabras sobre el mimo “sus ideas políticas lo sitúan en la extrema izquierda de la sociedad” (p.10). Esta técnica como lo mencioné anteriormente incide directamente en el cuerpo, Decroux da libertad al torso, libertad que no existe en el teatro de la época en la que se encontraba, como menciona Decroux (2000):

Decroux va a cambiar al actor y, en particular, la manera en que va a utilizar su cuerpo. Por lo tanto, estableció una especie de orden de preferencia de los órganos, basado en los grados de dificultad de su desplazamiento y de su capacidad para sufrir. Concibió al tronco como el “oprimido” del actor “burgués” y le otorgó (al tronco) el derecho a la expresión, desarrollando de manera muy detallada sus posibilidades de movilidad. Por lo tanto, revolucionó las concepciones gestuales dramáticas existentes, que con frecuencia abusaban de la mímica del rostro y de las gesticulaciones de los brazos y de las manos. (p.26)

Con esta libertad que da al torso, propone a partir de la disección corporal, un cuerpo que es atravesado por la tridimensionalidad del espacio que le circunda, dentro de esto estudia y plantea los triples diseños, la articulación corporal y el orden de preferencia de los órganos, además del concepto dinamorritmo, desplazamientos, tipos de actuación y la respiración.

### **6.1 Espacio y su geometría:**

Como he mencionado anteriormente, Decroux proponía que el cuerpo del actor habita un espacio tridimensional, el cual es atravesado por líneas, así mismo lo dice Decroux (2000):

En este espacio, se requiere fijar imaginariamente las líneas ideales.

La cifra tres se impone: la vertical, la horizontal y entre las dos, justo en medio, la diagonal.

La extensión del principio se adivina: esas tres líneas se encuentran abajo, a la derecha, a la izquierda, etcétera.

Son las calles del espacio. (p.154)

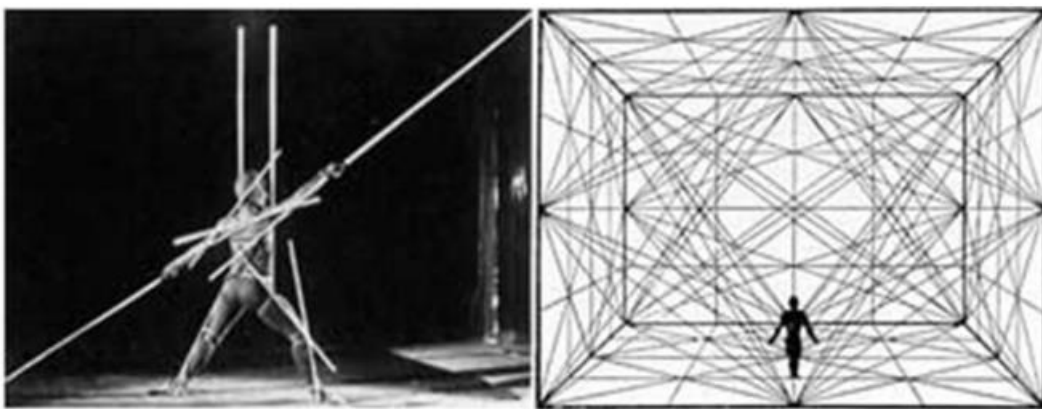
Estas líneas ayudan a comprender la profundidad, la altura, el ancho, es decir las posibilidades del cuerpo en función del movimiento, desplazamiento y acción en dicho espacio. Así mismo, promueven la propiocepción en la persona intérprete, dado que este concientiza al seguir las líneas, su posición en el espacio. El mismo Decroux (2000) menciona “¿No es evidente que el terreno estará seriamente escombrado el día en que la práctica de la mima llamada corpórea se convierta en

sabia, puesto que sus movimientos ya se dejan absorber por las líneas cardinales de la geometría?” (p.64)

Estas líneas espaciales que propone al intérprete, añade puntos en el espacio, los cuales funcionan como ejes que interconectan líneas en dicho espacio, Decroux (2000) “...los puntos, que son los cruceros y también los ejes del espacio” (p.154), ejes que incluso pueden encontrarse en el cuerpo, por ejemplo las articulaciones son puntos, que interconectan las líneas de los brazos, antebrazos, piernas y pantorrillas, manos, entre otros, así mismo propone a nivel espacial tubos, en los cuales la persona intérprete puede imaginar que entra en estos tubos, así su cuerpo ingresará primeramente su cabeza, luego su cuello, seguidamente su pecho, torso en general, y se podría continuar de esta manera, se disecciona el cuerpo en cada articulación para ingresar parte por parte a este tubo. Es importante mencionar que Decroux se apoya específicamente, en el imaginario para encontrar con el cuerpo estas líneas, profundidades, disecciones y puntos que permitan reconocer, crear y dar libertad al torso, así como también la expresividad del cuerpo más que al rostro, convirtiendo la palabra en acción. Podemos ver el espacio que propone Decroux de la siguiente manera:

Figura 5

*Geometrización del espacio según Decroux*



*Nota: Imágenes tomadas del artículo Utopías del cuerpo del actor en el s.XX: el mimo corporal.*

Como podemos ver el espacio tiene líneas horizontales, verticales y diagonales, las cuales son necesarias para que el actor o actriz comprenda con su cuerpo la tridimensionalidad del espacio. Iraitz Lizarraga (2013) añade según lo propuesto por Decroux (2000) que “Los movimientos del cuerpo humano se desarrollan en tres dimensiones: altura, anchura y profundidad y están delimitados en tres planos perpendiculares entre ellos, plano frontal, sagital y transversal; de esta manera se forma una especie de poliedro o esfera en torno a la persona que marca las direcciones de sus movimientos o desplazamientos.” (Decroux como es mencionado por Lizarraga, 2013, p.89) Algo similar a lo que hemos visualizado en la imagen anterior. Como recalca Lizarraga (2013) “El público lo que ve son cuerpos en el espacio y todo lo que el actor o el bailarín puedan hacer en el espacio es visto e interpretado, el espacio contiene la acción.” (p. 86). El espacio escénico contiene un mundo cargado de imágenes, cuerpos, movimientos, objetivos, un mundo de y



en acción, técnicamente esto es logrado por la geometría espacial, para cerrar este segmento reproduciré las palabras de Decroux (2000) “La geometría es digna de culto ya que es sobre la escena, donde surge sin decirlo, es un símbolo de la Razón y del Deber” (p.112)

## **6.2 Articulación Corporal:**

*El espíritu es igualitario y el cuerpo no lo es, para el espíritu, de antemano todas las cosas son iguales. El hombre considerado como espectador desea ritmo, simetría, equilibrio, que son condiciones del principio de igualdad. El hombre también desea la desigualdad, pero es como la pimienta de la igualdad, principalmente cuando cohabitan armónicamente.*

*Decroux*

Con esto podemos adentrarnos en la articulación corporal, la cual es de gran importancia en la técnica de Decroux, ya que permite al actor o actriz habitar el espacio dejándose atravesar por la geometría conformada por la *calles* (líneas) propuestas por Decroux, este mismo comenta que las articulaciones pueden ser *rebeldes* en tanto a la asociación del pensamiento con el movimiento, en este caso citaré de manera puntual las articulaciones rebeldes que Decroux (2000) menciona en “Palabras Sobre el mimo”:

1. La articulación del pecho, la de su base, que funciona en cualquier sentido, no tiene recorridos iguales en todos los sentidos. Considerando su inclinación, vemos que se extiende más hacia un lado que hacia atrás y más hacia atrás que hacia adelante.
2. Las articulaciones de los órganos contiguos, tales como la cabeza, el cuello, el pecho, la cadera y el muslo, que funcionan en el mismo sentido, no lo hacen de la misma manera.
3. Su desigualdad, para colmo, es, por así decirlo, desigual: la de la cadera que es más complaciente cuando participa en una curva del cuerpo hacia adelante, es la más rebelde en una curva hacia atrás.

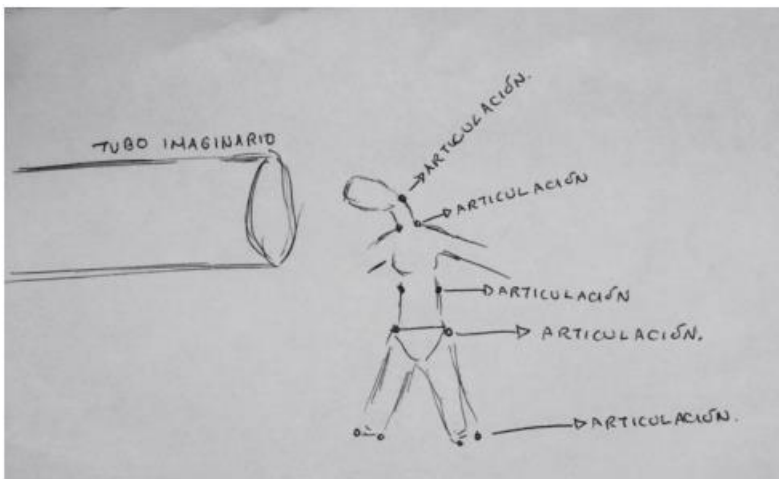
La región lumbar, más complaciente en una curva hacia atrás es más rebelde en una curva del cuerpo hacia adelante. (pp. 139, 140)

Con esto podemos considerar las posibilidades a nivel físico, a diferencia de las posibilidades imaginativas, esto porque Decroux propone el hacer visible aquello que no es visible a partir del mimo, se basa en articular el pensamiento con la acción, la cual es perceptible, es por lo que propone a través de su técnica un juego muscular, de equilibrio, peso y dinámica rítmica. En función a la articulación y las posibilidades corporales naturales segmenta los movimientos naturales del cuerpo en octavos, así mismo permite al torso como lo mencionamos anteriormente, desarrollar movimientos, inclinaciones, traslaciones, rotaciones, como a otras partes del cuerpo. Además, visualiza el cuerpo y sus articulaciones como un tren, el cual al dar una vuelta se articula dado que este está compuesto por vagones, y estos se articulan uno a uno para lograr el objetivo, es decir, la vuelta que se necesita realizar.

Si antes vimos las líneas a nivel espacial, en este caso las articulaciones atravesando el cuerpo, provoca que se unan varias líneas por los ejes (articulaciones corporales) de los que hablamos en el punto anterior. Podríamos ver las articulaciones propuestas por Decroux de la siguiente manera:

Figura 6

*Tubos imaginarios en el espacio para la articulación corporal*



*Nota: Dibujo de bitácora de proceso de laboratorio ACT-CION*

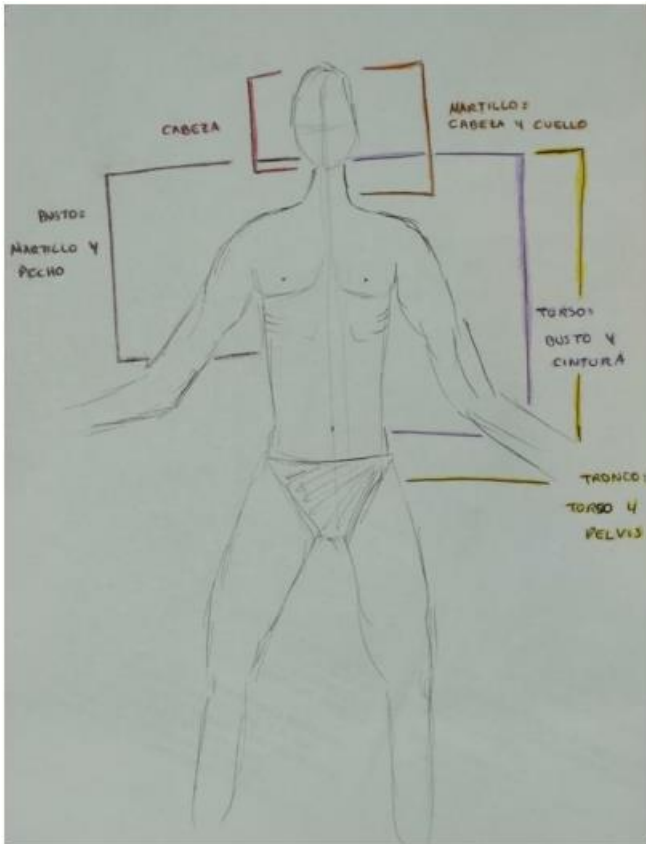
Como lo podemos observar, estos puntos articulan el cuerpo cual vagones de un tren, en el momento que el cuerpo decide movilizar la cabeza, la articulación permite que se ejecute el movimiento, sin embargo, la articulación cuenta con un límite dentro del rango de su movimiento natural, en el momento que llega a este límite lleva otra parte del cuerpo, hasta la próxima articulación y así sucesivamente.

### 6.3 Triples Diseños:

En la gramática corporal de Decroux el torso tiene el protagonismo, sobre la misma línea el objetivo de Decroux al segmentar el cuerpo es dar mayor libertad a dicho torso, además, Decroux propone líneas y puntos tanto en el espacio como en el cuerpo de la persona intérprete, con el fin de *organizar*, ubicar, y concientizar cada movimiento empleado y sus partes, de esta manera cuando el cuerpo sigue estas líneas y puntos logra diseccionar cada componente del movimiento, del cuerpo y de este último en el espacio. La segmentación corporal propuesta por Etienne se puede ver de la siguiente manera:

Figura 7

*Segmentación corporal según Decroux*



*Nota: Dibujo de bitácora de proceso de laboratorio ACT-CION para la comprensión de disecciones corporales según Decroux*

Decroux (2000) comparte:

Planteé la premisa del razonamiento que me conduce a preferir la masa corporal como órgano de expresión. (...) El rostro no tiene condiciones tan severas de trabajo (...) Es necesario que el cuerpo imite al pensamiento. No puede encargarle al rostro esta tarea porque el pensamiento, exento de peso y de peligro no puede probar la fuerza del alma. (...) El rostro no imita sino a una parte del cuerpo: al rostro. (p.168)

Por esto Etienne propone cada segmento del cuerpo como países, y aquellas articulaciones fronteras. Con estos países y sus fronteras se encuentra en el espacio. Y propone, como lo pudimos ver, un rostro que no cargue con la expresividad de la puesta en escena, sino que se toma el cuerpo como el rostro, es decir, el torso como medio expresivo, así mismo, los ojos los propone como una unidad con la cabeza, los cuales se mueven únicamente cuando la cabeza cambia de dirección. Para lograr enfocar la atención en el cuerpo, también coloca un velo en el rostro, dejando a disposición de la mirada de quien observa, el cuerpo del intérprete.

Con esta expresividad que adquiere el torso es que nos adentramos al triple diseño. En el triple diseño hay tres aspectos importantes: **rotación**, **inclinación** y **profundidad**, con esto el torso expresa distintos estados, sobre las líneas del espacio-cuerpo. Con este principio Decroux propone al intérprete generar combinaciones que produzcan un cuerpo extracotidiano, que habite el espacio escénico, así mismo abarca técnicamente lo que se encuentra a nivel de pensamiento.

Las combinaciones pueden ser múltiples, sin embargo, mencionaré algunas a modo ejemplo, teniendo en cuenta que se ha segmentado el cuerpo de manera que se asemejan las partes a vagones de un tren, podemos generar la rotación de la cabeza hacia la derecha (recordemos que Decroux propone los movimientos en octavos por la naturaleza del movimiento del cuerpo), a esta rotación podemos añadir una profundidad de la cabeza nuevamente hacia atrás, así mismo una inclinación de dicha cabeza hacia la izquierda, podemos ver los tres principios

rotación-profundidad-inclinación, esta combinación la hemos realizado solamente con la cabeza, sin embargo, podemos generar combinaciones con el busto, la cabeza, el martillo y el torso, es decir, *verbigracia*, rotar hacia la izquierda el busto, añadiendo profundidad de la cabeza, y una inclinación del martillo.>>, a pesar de ello, al triple diseño Etienne añade algo más, que serían las traslaciones, para una mejor comprensión y ayudar a diferenciar los tres movimientos de las traslaciones propongo los siguientes dibujos:

Figura 8

*Rotación, inclinación, profundidad y traslación según la Gramática Corporal*

Rotación	Inclinación	Profundidad	Traslación
----------	-------------	-------------	------------



*Nota: Dibujo de bitácora de proceso de laboratorio ACT-CION para la comprensión de movimientos para el triple diseño según Decroux*

Como podemos observar la **rotación** es un movimiento de derecha a izquierda, si lo vemos con las líneas del espacio, se trata de un movimiento sobre una línea horizontal.

En cambio, la **inclinación** se encontraría dentro de la línea diagonal del espacio, la inclinación al igual que la rotación se ejecuta de izquierda a derecha.

La **profundidad** es un tanto distinta, dado que el movimiento se ejecuta en el plano sagital, es decir, podemos hacer una inclinación hacia adelante o hacia atrás.

La **traslación**, por el contrario a los otros movimientos, tiene por objetivo trasladar un segmento del cuerpo en línea recta, paralelo a una línea horizontal.

Con la combinación de todas estas disecciones Decroux (2000) exclama:

En principio todas las cosas son iguales:

Ya que el muslo al inclinarse también debe conservar la forma que tenía en el cuerpo vertical.

La cintura también.

Es el principio de igualdad de nuestro espíritu, quien de antemano reclama su ejecución, y que en principio nuestro cuerpo se niega a ejecutar. (p.141)

En líneas generales, si existe un movimiento de un segmento del cuerpo el resto debe permanecer en el mismo sitio, así mismo los movimientos no son en vano, sino que buscan hablar en actos, lo que ya en el interior de un cuerpo tiene lugar.



#### 6.4 Contrapeso, Equilibrio y Ritmo:

- Contrapeso: Etienne propuso el contrapeso, como menciona Corinne Soum (2000), como “el hecho de sentir en la actuación la pérdida de un punto de apoyo, o de un punto entrecortado, y de las diferentes formas de luchar contra la gravedad terrestre o de estar en complicidad con ésta” (p. 30) para Decroux es de suma importancia que el mimo genere una construcción física en la cual pueda elaborar la acción hacia un objeto sin que éste exista, por lo que los contrapesos proponen al mimo un trabajo arduo de contrapeso, en el cual construye una serie de resistencias internas, haciendo visible lo invisible, por ejemplo, si el mimo quiere empujar una caja debe generar un principio de oposición en su cuerpo, donde su fuerza se vea empleada hacia el objeto imaginario, debe empujar no hacer que empuja, en este punto su apoyo (la pierna) servirá como base y su peso podrá estar tan entregado que al quitarlo caiga, sin embargo, este se sostiene, dado que la caída promueve rápidamente la búsqueda de otro punto de apoyo. De esta manera Decroux crea varios ejercicios para que el cuerpo comprenda y trabaje estas resistencias, como detalla Iraitz Lizarraga (2013) “DECROUX elaboró la teoría del contrapeso a partir de los años 60 basándose en la relación del hombre con la gravedad, la materia y las ideas, pensamientos o sentimientos.” (p.124), los contrapesos son los siguientes:

1. Contrapesos ecoclásticos: La supresión de soporte, La caída sobre la cabeza, La sissone, La cardadora.
2. Contrapesos profesionales

### 3. Pequeños contrapesos

### 4. Contrapesos morales

Ligado a los contrapesos Lecoq (2003) nos propone “llevar un movimiento hasta más allá del equilibrio es provocar el desequilibrio, entrar en la caída, y para evitar esa caída entramos en la locomoción. ¡Avanzamos!” (p.116), y con esto nos adentramos en el equilibrio.

- Equilibrio: dado que este contrapeso conlleva una consciencia corporal para hacer ver el objeto, sin embargo, este no está, de modo que el mimo en realidad no está apoyando su cuerpo en una caja como tal, estas resistencias internas son una lucha constante con la gravedad, como lo hemos visto anteriormente con Corinne Soum, el equilibrio es ese juego, esa complicidad y esa lucha, aquellas fuerzas opuestas que pretenden llevar a la caída y el restablecimiento. Decroux (2000) destaca:

El hombre considerado como espectador desea ritmo, simetría, equilibrio, que son condiciones del principio de la igualdad. El hombre también desea la desigualdad, pero es como la pimienta de la igualdad, principalmente cuando cohabitan armónicamente. (...) El pensamiento por no tener peso ignora el equilibrio precario (...) El cuerpo que lo admira quiere imitarlo (...) pero para hacer esto, el cuerpo tiene órganos desigualmente fieles. (pp.138,142, 143)

Es decir, para mantener el equilibrio existe un principio de desigualdad, en el cual el cuerpo genera una serie de esfuerzos musculares que no sólo expanden el cuerpo, sino que permiten que el mimo restablezca aquella caída, este se encuentra en un constante equilibrio precario, dado que si desea el cuerpo convertir en acción lo que el espíritu mueve debe encontrarse con este principio desigual. Por esta búsqueda de la igualdad a la que incita el espíritu es que el cuerpo niega la caída y restablece, Etienne sobre esto propone 1. La reducción de la base, 2. Los músculos y los miembros que habitualmente nos reequilibran fácilmente están ocupados en otra cosa, 3. La noción de verticalidad con frecuencia es desordenada. Con estos tres puntos nos conduce al trabajo del cuerpo en un equilibrio precario, el cual necesita fuerza, tono muscular y los puntos de apoyo del pie.

- Ritmo: así mismo, en función a este principio desigual Decroux (2000) nos advierte que “La música por ejemplo, expresa la doble impresión de ritmo y antirritmo” (p.139), en la vida hay ritmo y antirritmo, se genera un ensamble con aquello que se diferencia, no es en vano que Decroux dé un ejemplo de la música, este anuncia que el mimo es un arte completo, incluso en su libro habla de las relaciones y diferencias entre este y otras disciplinas, sin embargo, en cierta etapa de su carrera toma la música como necesaria para el mimo. Con todo y con eso, Decroux trabaja sus piezas desde el hacer visible lo invisible, aquello del espíritu, por lo que sus piezas nacen a partir de lo interno, no de lo externo como podría ser el ritmo que proporciona una melodía musical, Lizarraga (2013):

... se mostraba cauteloso a la hora de utilizarla en sus piezas porque existía el peligro de acercar el mimo hacia la danza (clásica). DECROUX solía utilizar música en sus piezas, pero se introducía una vez que la parte mímica ya estuviese construida, como fondo, sin relación directa con el movimiento. (...) Para DECROUX el ritmo es el estado de ánimo expresado a través de la repetición de un mismo elemento, a intervalos regulares. (pp.139, 141)

Así mismo, trabajando desde lo interno, y proponiendo la desigualdad rítmica, Decroux trabaja el ritmo a partir de división de la acción, él propone que dicha acción se puede dividir en unidades de movimiento, esto podemos relacionarlo con la taxonomía propuesta por el equipo de Neurocientíficos de la Universidad de Parma (Movimiento, Acto motor, Acción), sin embargo, como mencionaba Etienne lo divide en unidades de movimiento, así mismo Ángel Elizondo propone dentro del Mimo Corporal a la acción como movimiento o conjunto de movimientos que tienen un objetivo final, además, diferencia tres puntos importantes: gesto, acción, movimiento. En función al ritmo del mimo, Decroux propone dinámicas, tanto rítmica como de movimiento, dado que es este juego desigual el que construye en escena la vida, la cual está cargada de pausas, crescendo, decrescendo, la vida tiene diversos ritmos que nacen de la acción. Estas dinámicas son El Choc o Toc e Inmovilidad móvil las cuales podremos detallar un poco más adelante, estas desde el ritmo, a lo que añade el toc moteur y el fondue, que vienen siendo elementos necesarios para diferenciar los tipos de movimientos según su ritmo. Seguidamente crea como concepto el Dinamo-ritmo el cual como lo señala Lizarraga (2013):

se refiere a la combinación de trayectoria, velocidad y peso de un movimiento. (...) Es el ritmo del ser humano que trabaja y piensa, y mientras piensa, duda, se para, acelera, resiste, deja espacio para lo inesperado, nunca sigue cadencias predecibles. (p.144)

De estos dinamo-ritmos, propone una gran cantidad, con la cual el mimo produce, señala, dibuja, es el ritmo interior que ha brotado.

## 6.5 Categorías de actuación

*La mima de Etienne Decroux no mima solamente  
lo que se ve a simple vista,  
sino las realidades ocultas de las acciones,  
las raíces, los efectos internos, las consecuencias. (...)  
El tratamiento que muestra la forma  
al mismo tiempo que el acto, revela la vida interna  
de los seres y también el estado del espíritu del autor.*

Corinne Soum

Para dar forma a aquello que no se ve, para llevar *la vida* a la escena, Decroux toma los elementos, conceptos, investigaciones que se han mencionado anteriormente, ritmo, contrapesos, equilibrio, segmentación del cuerpo, entre otros,

e investiga el movimiento, con ello la acción, así se conduce desde el estudio de la experiencia humana a la creación de su técnica, por consiguiente, plantea categorías de actuación, dotadas de diferencias entre las mismas, por su ritmo, manejo de su peso, entre otros elementos, estas categorías son:

**1.El hombre deportista.** *Esta categoría surge a partir de la admiración que Decroux (2000) tiene al deporte, en “Palabras Sobre el Mimo” indica que “es una especie de nostalgia de la época en la que el hombre y la mujer actuaban con sus propios músculos.” (p.29) así mismo es una categoría que, aunque juega con matices por el tipo de esfuerzo realizado, se apoya principalmente en los contrapesos; además, Decroux plantea no solamente la forma y las acciones, sino que dicha forma y trabajo físico está profundamente asociado, es decir, es consecuencia del mundo interno, las cuestiones del espíritu, por ello forma parte el contrapeso moral. Decroux (2000) señala: “Todo pesa, aunque se empuje y se jale un objeto, empujar y jalar se puede concebir como un fenómeno relevante de la vida subjetiva.” (p.30) Desde mi punto de vista y a modo de resumen podría decir que se trata de una categoría de esfuerzo físico, donde el organismo está totalmente comprometido con el trabajo muscular.*

**2.El hombre de salón.** Decroux (2000) expone esta categoría como el típico hombre de salón que “hace sin hacer y es el eterno tranquilo” (p.30) Sobre la misma línea, Corinne nos propone esta categoría como complemento y que equilibra a la primer categoría, debido a que el hombre de salón realiza todas las acciones sin ningún tipo de esfuerzo físico, como mencionaba anteriormente “el eterno tranquilo”, este es elegante, hábil, se comporta a partir del juego, entre otras características que lo alejan del trabajo muscular del hombre deportivo, en esta categoría no hay dolor corporal. Es decir, si antes el hombre de deporte conlleva un esfuerzo significativo a nivel muscular, en esta categoría nos alejamos de este, es el menor esfuerzo posible, si lo pensáramos como los cuatro elementos de la naturaleza, este sería el aire, casi parecería flotar. Al actor, todo le es demasiado sencillo, no hay un esfuerzo significativo aparente en sus acciones.

**3.La estatua móvil.** *La estatua móvil es el pensamiento hecho cuerpo, en esta categoría podemos encontrar todo el trabajo articular y de segmentación del tronco, así como la base importante que son las piernas. Soum (2000) advierte, “no representa a un personaje, sino el trayecto del pensamiento de un personaje” (p.31), de modo que guiado por el pensamiento el cuerpo se articula y viaja, así como descompone un movimiento por la segmentación, restablece, así mismo como el ejemplo de Decroux de la locomotora, se descompone para reintegrarse, Soum (2000) pronuncia que “es la marca técnica y filosófica de la mima corporal dramática” (p.31) Yo diría que es la cartografía del pensamiento, una manera de hacer visible el adentro, aquello que no es tan sencillo de compartir cuando no se vocaliza, el cuerpo lleva la palabra, por lo tanto, el cuerpo visibiliza el pensamiento.*

**4.El hombre de sueño.** *Como es podido observar, las dos primeras categorías pueden representar a un personaje, la tercer categoría es como se menciona Corinne (2000) “el retrato visible de lo invisible” (p.32), y en esta cuarta y última categoría se aleja del movimiento, y se sumerge en otro plano, dado que como propone Decroux (2000) “Las cosas y los seres ahí se desplazan como en una sociedad de nubes (...) Como instalado en las inestabilidad” (p.32) como se menciona, se trata más de la memoria, en esta categoría se propone el recuerdo, el actor es acá un viajero del tiempo, que recuerda y se eleva con el pensamiento, es un estado.*



Estas categorías son independientes, sin embargo, esto no quiere decir que no se puedan combinar, pienso que un personaje puede pasar por las diferentes categorías sin ningún problema, dependiendo de su contexto dramático.

Decroux creó esta técnica al observar la vida, al concientizar el cuerpo en acción y el espíritu a través de él. Cada segmentación, ritmo, respiración, articulación, habla, no es en vano que se investiga a detalle cada uno de estos elementos, componentes importantes de la acción.

## **7. Principios de la acción según la biomecánica de Meyerhold**

Así como Decroux, Meyerhold se opone a un tipo de actuación naturalista y descubre en el actor un cuerpo que porta la metáfora. En estas dos técnicas puedo ser consciente de los principios de oposición política de sus creadores, los cuales introducen su resistencia en el arte, y hacen del espacio un lienzo, del cuerpo un pincel y del espíritu la pintura, así mismo, no solamente trabajan con el cuerpo, sino que realmente proponen al actor y actriz conocerse a sí mismos con este. Podemos ligar esto al principio de esquema corporal que hemos podido conocer en apartados anteriores, del mismo modo lo recordamos mediante la cita de Sofia (2015) cuando menciona que:

...para Maurice Merleau-Ponty la noción de *esquema corporal* se sitúa en el centro de toda su reflexión fenomenológica en torno al cuerpo, en calidad de base de los mecanismos con los que el cuerpo conoce el mundo

conociéndose a sí mismo (y no a través de sí mismo, como se tiende a pensar habitualmente). (p.68)

Si bien es cierto hay experiencias que atraviesan al individuo, esta encarna la situación y la significa desde lo familiar, la hace cuerpo, sin embargo, Meyerhold, y podemos decir, que también Decroux, proponen una ampliación del vocabulario de actos del artista, y aunque desean alejarse de un estilo naturalista y de condiciones de bloqueo al cuerpo impuesta a la persona intérprete en la época, se basan en la acción pura del contexto, con acciones de trabajo en los cuales se encuentran principios de negación, equilibrio, articulación, entre otras habitando el cuerpo de manera que exploran cada rincón de este.

Meyerhold propone dentro de la exploración del actor en principio con la elaboración de su técnica, según Barba (1990) al citar a Meyerhold:

1. Ausencia de movimientos superfluos; 2. ritmo; 3. una correcta posición del centro de gravedad del cuerpo; 4. estabilidad. Movimientos basados en estos principios se distinguen por su cualidad de danza. Un obrero experto nos recordará invariablemente a un bailarín.

(...) cada artesano - un herrero, un fundidor, un actor - debe estar familiarizado con las leyes del equilibrio. Un actor ignorante de las leyes del equilibrio ni siquiera es un aprendiz.

(...) La deficiencia fundamental del actor moderno es su absoluta ignorancia de las leyes de la biomecánica. (p.83)

Con esto pretende que el actor y actriz conozcan los principios del movimiento, equilibrio, la física, la resistencia del cuerpo al accionar, lo cual entra en diálogo directo con *La Gramática Corporal* de Etienne, y como lo señala Barba (1990) “la biomecánica son las leyes del-cuerpo-en-vida, lo mismo que en la década anterior llamó grotesco” (p.84). Esta exploración en la que se adentra en la acción, en y con el cuerpo, es una preparación para iniciar con los etudes (estudios), los cuales deben ser asimilados psicofísicamente por el o la intérprete para poder comprender y proseguir con los principios elementales para la biomecánica, de los cuales hablaremos a continuación.

## 7.1 Otkaz

***La negación.*** Una preparación para la acción

Figura 9

*Imagen parte de études de la biomecánica de Meyerhold*



*Nota: Constructivist Biomechanics, by Vzevolod Meyerhold, 1921*

Este es un movimiento que niega la siguiente fase, en otras palabras, si la siguiente fase es hacia la derecha, este será en dirección opuesta, es decir, hacia la izquierda.

Esto incluso podemos verlo en la vida cotidiana, el cuerpo por naturaleza niega su acción, si vamos a correr primeramente hay una leve contraposición muscular, con lo que la pelvis se dirige ligeramente hacia atrás, si se lanza una piedra primeramente nuestro brazo va en dirección contraria a donde se quiere lanzar dicha piedra, el movimiento anterior es contrario al posterior. Además, este se puede ver como una pausa, la cual a su vez abre paso al siguiente movimiento:

El principio del Otkaz implica la precisa definición de los puntos en que termina un movimiento e inicia otro, un *stop* y un *go* al mismo tiempo. Otkaz es una cesura neta que suspende el movimiento precedente y prepara el siguiente. Permite reunir así dinámicamente dos segmentos de un ejercicio, da relieve al segmento subsiguiente, le da arrojito, impulso, como un trampolín. El Otkaz también sirve para señalar al partenaire que uno está listo para pasar a la siguiente fase del ejercicio. Es una acción brevísima en el tiempo, en sentido contrario, opuesto a la dirección total del movimiento: el recular antes de avanzar, el impulso de la mano que se alza para golpear, la flexión antes de levantarse. (Barba, 1994, p. 93)

Es una preparación, una pausa activa, en movimiento, necesaria para dar paso al *Posyl*.

## 7.2 Posyl

**Envío.** Desenvolvimiento de la acción.

Figura 10

*Imagen parte de études de la biomecánica de Meyerhold*



*Nota: Constructivist Biomechanics, by Vzevolod Meyerhold, 1921*

Acá se desarrolla la acción. En esta fase si antes hubo un movimiento de contradicción hacia atrás, acá arrojamos la piedra, esta es la razón de la fase anterior. Así mismo, si planteamos a este actor como el pincel y el espacio el lienzo, es justamente el momento en que el cuerpo dibuja la trayectoria en este lienzo. Así mismo al finalizar este trazo corporal se puntualiza la acción.

### 7.3 Stoika

**Punto.** Detención del movimiento

Figura 11

*Imagen parte de études de la biomecánica de Meyerhold*



*Nota: Constructivist Biomechanics, by Vzevolod Meyerhold, 1921*

Este es el punto de llegada, podríamos decir que en ciertos sentidos es el alcance del objetivo de la acción. Este punto Meyerhold lo propone como una fijación de la acción, sin embargo, no pretende generar una pose del cuerpo del actor, sino que se mantiene en acción, un movimiento dinámico, que puntualiza una trayectoria anterior, sobre la misma línea, de esta puede surgir el siguiente movimiento, por lo que no necesariamente, se convierte todas las acciones en un punto final, sino en un movimiento puntual.

## 7.4 Tormos

**Freno.** El control de las fases.

Una vez realizado el *posyl*, el cuerpo busca el tormos, este puede dar pie a que el siguiente movimiento se convierta en un nuevo *Otkaz*, o bien en una *Stoika*. Este, aunque no siempre se menciona, es de gran importancia, puesto que es parte de la conciencia que nos permite dirigir la acción y frenar en el momento que sea adecuado. Así como lo menciona Gennadi Bogdanow en el documento producido por Mime Centrum Berlín “un aspecto importante del principio Tormos es el juego entre la tensión y la relajación que permite un equilibrio en el cuerpo”, si este principio no existiera, al perder el control del cuerpo este no llegaría al *Stoika*, no se puntualizaría la acción.

### 8.Lab. Act-ción

En el laboratorio ACT-CIÓN la principal cuestión como bien lo sabemos, ya que lo he mencionado a lo largo del escrito, es la *acción física*, hemos podido ver: **qué** provoca la acción, por ejemplo con las neuronas espejo, las cuales producen un espacio de *acción compartido*, del cual hablaré un poco más adelante, y empatía en quienes son parte de dicho espacio, además, podemos comprender la necesidad de las partes que componen la acción, ya sean sus dinamo-ritmos, el peso, equilibrio, sus llegadas, entradas y salidas, entre otros tantos elementos que hemos podido nombrar como componentes de la *acción* a partir de la técnica que nos propone Decroux o de los principios de la biomecánica de Meyerhold. Igualmente, estos elementos varían según la acción, y podemos encontrar en estas el juego continuo en el trabajo físico, encima, nos impulsa a comprender que solamente una persona que es especializada en el desarrollo de la *acción*, puede efectuar una *acción* de manera orgánica en una situación ficticia y provocar el espacio de *acción compartido*. Al trabajar en el lab act-ción he podido observar que en ocasiones carecemos de comprensión y conocimiento de nuestro propio cuerpo, por ende, de la *acción* en dicho cuerpo, en algunos casos el peso está en un lugar que no es funcional para construir la acción necesaria, la fuerza es demasiada o hace falta un poco más, entre otras situaciones, lo que me lleva a la pregunta *¿cómo sabemos cuánto necesita la acción y cuándo debemos hacer?*, para esto es necesario tener



un cuerpo propioceptivo, es decir un cuerpo con el cual podemos trabajar y jugar conscientemente, esto me lleva a un pensamiento surgido en el laboratorio: veo por ahora la acción como un rompecabezas, no sólo son necesarias las ganas de jugar y armar, sino, que dentro de este juego se debe analizar y reconocer por su forma, ¿dónde encajan las piezas? unas con otras, y por su color e imagen si es el camino correcto para construir lo que deseo. Este laboratorio que es un rompecabezas de millones de piezas va encontrando forma a través del movimiento, el training, el análisis, la comprensión y el objetivo, por lo cual iniciamos con la pre-para-acción de un camino que no tiene fin, pero es rico en herramientas y aprendizaje.

Ahondando en la construcción y las fases del proyecto, es importante apuntar que este inicia con una investigación teórica, con los descubrimientos neurocientíficos, los cuestionamientos del teatro en esta área y el avance en las investigaciones que atañen directamente al proceso de la acción en el cuerpo-mente, en esta etapa fue necesario nutrir esta teoría neurocientífica con el estudio de la acción desde métodos teatrales y/o artísticos en general. Como ya lo he mencionado, las técnicas principales que acompañaron este estudio generando mayor comprensión fueron la Gramática Corporal de Decroux y los principios de la biomecánica de Meyerhold, sin embargo, no solo Decroux y Meyerhold nos acompañaron, sino que, a pesar de no ser la técnicas base o los guías principales de este proyecto, estuvieron presentes Barba con la antropología teatral, Patricia Cardona con la dramaturgia del bailarín, El training del actor con Josette Féral, Eisenstein con el reparto de las acciones físicas Thomas Richards en Trabajando con Grotowski sobre las acciones físicas, Julia Varley con Piedras de agua y otros tantos que enfatizan en la acción y sus componentes en segmentos de sus escritos

o en su totalidad en algunos casos. Hilando de esta manera los conceptos que brinda la teoría neurocientífica con la teoría artística/teatral me encamino a la praxis, esta desemboca en el laboratorio ACT-CION, en el cual tomo conceptos de ambas disciplinas (teatro y neurociencias) para estudiar la acción, podría decir que el laboratorio se volvió un estudio de la anatomía de la acción, insertándonos en este espacio como curiosos sedientos de aprendizaje empiezo a estudiar en conjunto con los compañeros y compañeras del laboratorio la acción y las posibilidades de esta, por lo que desarrollamos veinte sesiones de este estudio, las cuales podrían parecer varias dentro del marco académico de la licenciatura, pero no bastan para el estudio que se empieza a generar, que es rico en posibilidades y empieza a abrir caminos interminables de análisis y aprehendizaje. Mi persona realizaba gran parte de los ejercicios con ellos y la actriz, sin embargo, es importante mencionar que mi mirada externa es necesaria para la investigación propuesta, por lo cual no fui parte en la totalidad de la ejecución física de los ejercicios, sino que estudiaba desde fuera lo ejecutado y facilitaba caminos desde mi mirada y los conceptos estudiados. El laboratorio práctico se divide en una etapa de introducción a conceptos base, una segunda etapa de entrenamiento y comprensión de conceptos, seguida de una tercera etapa en la cual se desmenuza la acción física y se pretende formar secuencias de acciones que germinan en pequeñas piezas escénicas.

Sesión	Cuestionamiento inicial	Ejercicio	Componentes estudiados	Objetivo
1	¿Reconozco mi cuerpo y el del otro?	Dramático. El escultor esculpido (Cuando la escultura cobra vida esculpe a su escultor y este se vuelve la obra de arte y deja de tener el poder del conocimiento, sino que conoce y cede):	-Peso/Equilibrio -Ritmo	Escuchar con el cuerpo el estímulo externo. Modificar mi cuerpo y movimientos según la propuesta del otro (a).
2	¿Cómo me modifico en función de lo que me rodea?	-Continuidad de ejercicio sesión uno.  -Se introducen las conversaciones físicas.	-Ritmo -Peso/Equilibrio -Fuerza -Estímulo	Concientizar cada movimiento, el peso, equilibrio y la fuerza en función a la comunicación con el otro (a)
3	¿hacer visible lo invisible?	-Segmentación	-Movimiento -Gesto -Acción - Bisagras	Ampliar la posibilidad de movimiento del cuerpo, en especial del torso
4	¿Cómo el peso modifica mi acción? ¿Cuánto requiere esta acción? ¿Cuánto cambia?	¿Qué hago con la caja?, ¿qué hay en la caja, a dónde llevo la caja?	-Peso	Estudiar el peso, tanto del propio cuerpo como del cuerpo ajeno y objetos, empezamos a introducir el peso de la acción.
5	¿Un cuerpo propioceptivo? ¿Cuál es mi punto de apoyo?	Triple Diseño	-Articulación - Desequilibrio -Contrapeso y peso	Comprender el equilibrio y desequilibrio del peso

				<p>cuerpo en acción.</p> <p>Concientizar el peso y contrapesos que sostienen el cuerpo y su acción.</p> <p>Apoyarse en la segmentación para la libertad corporal en su movilidad.</p>
6	¿Miro en el cuerpo?	<p>-Mirada interna del cuerpo, (la consciencia del actor le permite verse internamente, comprender dónde se encuentra cada parte de su cuerpo, y accionar aún en la inmovilidad)</p> <p>-Conversaciones físicas</p>	<p>Estos elementos se trabajaron en movimientos casi imperceptibles:</p> <p>-Equilibrio -Peso -Ritmo</p>	Reconocimiento del propio cuerpo desde
7	¿Miro con el cuerpo?	Del mirar al acto motor	<p>Se trabaja mirando al compañero (a):</p> <p>-Peso - Desequilibrio -Objetivo</p>	Estudiar los movimientos y la acción física desde una mirada externa.
8	Estímulo → ¿Cómo modifica mi acción?	-Lo de fuera (Estímulos externos Acción - Acción)	-Peso / contrapeso / -Equilibrio / desequilibrio	Modificar el cuerpo a partir de los estímulos externos.

	¿Cuánto requiere esta acción? ¿Cuánto cambia?		-Ritmo - Intención	
9	¿Inicio, desarrollo fin / fin, desarrollo, inicio?  ¿Negar o recibir?	Primera parte: -Movimiento -Gesto -Acción  Segunda parte:  -Otkaz	Fragmentación de la acción y del movimiento:  -Movimientos -Objetivos -De manera acumulativa se trabaja el desequilibrio, el peso, ritmo.  -Recepción de la acción del otro (a)	-Conocer la diferencia entre la ejecución de la acción y el movimiento.  -Estudiar los componentes de la acción y su viaje durante la ejecución.  -Recibir la acción externa y hacerla acción.
10	¿Hacer es hacer?	-Estudio de una acción escogida introduciendo un objeto.  -Otkaz.  -Poysl.	-De manera acumulativa se trabaja el desequilibrio, el peso, ritmo, sin embargo, se modifica esta última.	Utilizar los componentes estudiados en las diez sesiones como herramientas para empezar a construir una secuencia de acciones.
11	¿Qué es un cuerpo extracotidiano?  ¿Reconstrucción del propio cuerpo?  ¿Puntuar la acción?	-Polos opuestos- Líneas de tensión (la acción llevada a la metáfora, expansión y compromiso corporal)  -Stoika.  -Espejo.	-Se introduce la propuesta de Gabriele Sofia del Esquema Corporal Artificial. Acciones cotidianas se llevan a la metáfora y se concentra el trabajo en las intenciones de cada actor/actriz	-Llevar al laboratorio conceptos importantes de la teoría estudiada en la primera etapa. -Explorar la ampliación corporal a partir de las intenciones de la acción y la mirada externa.

			<p>para alcanzar el compromiso corporal necesario en escena.</p> <p>-Como trabajo acumulativo y necesario en la acción se trabaja Tamaño / Peso / Equilibrio</p> <p>- Comprendiendo el concepto de esquema corporal y esquema corporal artificial trabajamos con el ejercicio de espejo.</p>	<p>-Estudiar la acción desde el cuerpo del otro (a)</p> <p>-Corporeizar la acción del otro.</p>
12	¿Cómo hago lo que hago?	Categorías según Decroux	<p>-Calidades de movimiento</p> <p>-Dinamoritmos</p>	<p>-Hacer secuencias de actos iguales con diferentes intenciones.</p> <p>-Utilizar las categorías como exploración de las acciones según sus intenciones.</p>
13	<p>¿Corporeizar?</p> <p>¿Cómo puedo verbalizar con mi cuerpo, sin emitir</p>	<p>-Palabra Cuerpo Rostro.</p> <p>-Tormos.</p> <p>-Los vagones de un tren.</p>	<p>-Escucha - Segmentación</p> <p>-Calidades de movimiento</p> <p>-Dinamoritmos</p>	<p>-Descentralizar la expresión corporal.</p> <p>-Llevar la acción a la metáfora con todo el cuerpo.</p>

	<p>palabra, para que el espectador pueda ser parte y comprender como si viera mi rostro o me escuchara hablar?</p> <p>¡La búsqueda del final!</p>		<p>-Frenar la acción.</p>	<p>-Construcción de la acción en la búsqueda del final.</p>
14	<p>¿Qué significo, cómo significo?</p>	<p>-Apoyo no tradicional.</p>	<p>-Principio de oposición.</p> <p>- Peso</p> <p>-Equilibrio</p> <p>-Ritmo</p> <p>-Dinámica.</p>	<p>-Profundizar el término de las affordance.</p> <p>-Profundizar el elemento del contrapeso y desequilibrio en las distintas intenciones.</p>
15	<p>¿Cómo me desplazo sin perder la acción?</p>	<p>- Desplazamientos</p> <p>-Lo de fuera</p> <p>-Otkaz / Pozyl / Tormos / Stoika</p>	<p>- Desplazamiento</p> <p>-Dinamoritmo</p> <p>-Calidades de movimiento</p> <p>-Inicio, desarrollo, freno y final de la acción en desplazamiento.</p>	<p>-Explorar la acción en desplazamiento, y entre actos motores sin perder esta.</p> <p>-Utilizar el estímulo externo como movilizador del cuerpo en el espacio.</p>

16	¿Hacer consciente en el juego?	-Calidades de movimiento.	-Dinam ritmos. -Calidades de movimiento. -Respiración.	-Profundizar en las categorías y cómo las acciones se ven atravesadas por el vocabulario de actos.  -Reconocer las posibilidades corporales en la acción.  -Descomponer mediante el juego la acción hasta encontrarnos con su anatomía pura.
17	¿Hacer visible lo invisible?  ¿Cómo hacer para que “lo abstracto” no nos lleve a perder la acción, por ende, a perder el espacio de acción compartido?	-La acción hecha metáfora.	-Metáfora.  -Componentes de la acción física.  -Corporeizar el pensamiento.	-Llevar el pensamiento y palabra al cuerpo alejándonos de la literalidad y sus componentes ilustrativos.



18	¿Cómo hago a partir del hacer?	<p>-Palabra / Rostro-Cuerpo</p> <p>-Acciones propias estudiadas a lo largo del laboratorio y escogidas en las primeras sesiones.</p>	<p>-Anatomía de la acción desde el estudio de todos sus componentes.</p> <p>-Metáfora.</p> <p>-Secuencias de acciones.</p>	<p>-Ahondar en secuencias de acciones que permiten situaciones escénicas.</p>
19	¿Hacer hacer hasta hacer?	<p>-Acciones propias estudiadas a lo largo del laboratorio y escogidas en las primeras sesiones.</p>	<p>-Anatomía de la acción desde el estudio de todos sus componentes.</p> <p>-Metáfora.</p> <p>-Secuencias de acciones.</p>	<p>-Ahondar en secuencias de acciones que permiten situaciones escénicas.</p>
20	¿Cómo hago sin hacer que hago por la mirada externa?	<p>-Lo de fuera</p> <p>-Acciones propias estudiadas a lo largo del laboratorio y escogidas en las primeras sesiones.</p>	<p>-Estímulo.</p> <p>-Anatomía de la acción desde el estudio de todos sus componentes.</p> <p>-Metáfora.</p> <p>-Secuencias de acciones.</p>	<p>-Ahondar y fijar para muestra secuencias de acciones que permiten situaciones escénicas.</p>

## 8.1 Pre-para-accion

La *acción* abre un camino que interconecta la experiencia del espectador con el trabajo de la persona intérprete en escena, debido a que la acción es ejecutada por ambos individuos, tanto en quien observa como en quien realiza la *acción*, con la diferencia de que quien observa inhibe la acción a nivel motor, por lo que dicha *acción* no es percibida, sin embargo, como lo hemos visto, inhibir también es hacer, así mismo Sofia (2015) comenta “la comprensión no es un proceso pasivo de simple recepción, es, ante todo, un proceso de interacción con el otro.” (p.100), de modo que la activación de las *Neuronas Espejo* posibilita la comprensión de las acciones vistas, una comprensión que deviene de, como lo llaman Rizzolatti y Sinigaglia (2000) “nuestro patrimonio motor”, por lo que podemos comprender, empatizar, asociar y significar lo visto a partir de lo registrado en nuestros cuerpos. A este proceso de comprensión durante la recepción del hacer de otra persona, con la activación de las *Neuronas Espejo* Giacomo Rizzolatti lo llama un *espacio de acción compartido*, al cual Sofia (2015) define de la siguiente manera “...un espacio formado por aquellos procesos de acción y resonancia que caracterizan la interacción humana, un *espacio de acción*.” (p.102). Anteriormente he comentado la importancia de la acción, la cual, por lo que hemos podido observar, permite este espacio de acción compartido en el teatro, por lo cual el laboratorio se ha desarrollado bajo la premisa de la construcción de la acción, para abrir caminos hacia este espacio que propone Sinigaglia y Rizzolatti, y que ha sido parte del teatro desde sus inicios. Por tanto, en los siguientes apartados desarrollaré el viaje que ha

tenido el laboratorio, desde sus conceptos, ejercicios, cuestionamientos y respuestas, estas últimas fueron en muchas ocasiones otras preguntas.

Además, me he basado en el training a nivel físico, el cual fue de suma importancia, era necesario que los integrantes se reconocieran, abrir un espacio para que pudieran hacerse preguntas, para que pudieran estudiar sus capacidades, no para establecer parámetros de virtuosismo, sino para concientizar su cuerpo y los elementos que conforman la acción. Sobre la misma línea, recuerdo el siguiente pensamiento de Decroux (2000): “incluso en un cuerpo sin educación, el brazo se desplaza sin esfuerzo, y sobre todo sin riesgo.” (p.223) De modo que este espacio se vuelve importante para la investigación de lo justo para la acción, para no ser cuerpos “sin educación” que al “*accionar*” hacen más o menos de lo que deben. Luego empezaron a surgir asomos de pequeñas piezas, en ocasiones los mismos integrantes no percibían que se estaba generando una dramaturgia a partir de los movimientos que generaban actos motores, que a su vez generaban acciones contundentes. Luego tuvimos espacio para comentar, dado que es de gran importancia apalabrar lo realizado, porque muchas veces lo que se percibe corporalmente, no es lo que se puede ver desde fuera, una de las razones importantes por las cuales el actor debe nutrir su técnica. De modo que iniciaré por el dolor, el cual fue interesante, arriesgado y potenciador en este laboratorio, así mismo transitaré del dolor a los ejercicios que hemos realizado, luego a los elementos principales estudiados, para continuar con las piezas que surgen y finalizar con las preguntas que se dejaron plasmadas en el espacio/cuerpo a partir del laboratorio.

## 8.2 El dolor como portal a nuevos caminos: de la muerte a la reconstrucción

Entre movimientos y acciones se perdió mi mirada, los cuerpos saltan, corren, se miran, sudan, un ¿para qué? desbordado entre intenciones en el espacio, un juego que busca y se deja buscar, el actor es un niño que mima, la actriz es una niña que se deja mimar y viceversa, entre tanto ¿qué más será el *training* actoral que cuestionamientos sin respuestas, búsquedas en saltos, acción en el cuerpo, acompañamiento a veces en soledad? Entre correr y trotar surge: ¿es el *training* el *Otkaz* del oficio actoral?

Mientras veo a los compañeros y compañera del laboratorio propuesto, me pregunto, ¿hasta dónde debemos llegar? Me contesto que no hay respuesta, hay que hacer y hacer sin cesar, nunca se está suficientemente preparado, esto no significa que no haya pausas, pero la pausa también es acción, al final llegamos al teatro y hacemos la mitad como máximo de lo que hemos entrenado, y quizá de eso se trata. Veo las sesiones de laboratorio como un espacio teatral, no sé si ellos se dan cuenta, pero ahí, con su espíritu animal, se comen la acción del otro (a) y crean una nueva, un ciclo sin fin. Puede que inicialmente retumben preguntas en el cuerpo, pero cuando se está lo suficientemente cansado es donde se inicia apenas este espacio teatral, donde se encarna al animal, donde el espíritu se eleva. Lo escénico del *training*, lo real del actor, el dolor de los pies descalzos, el sudor que empapa la mirada, la acción más precisa, el sufrimiento de ser y de estar.

Decroux (2000) mencionaba:

El dolor físico es el precio parcial de la victoria. Cuando se alcance la victoria, el dolor sentido anteriormente será el testimonio ausente del respeto que el mimo le debe a su espectador.

Nada lo sustituirá, ni siquiera vagos resplandores. Pero algún hueco en el espacio marcará el lugar de lo ausente. (p.151)

Etienne habla de aquella parte del cuerpo que sostiene otras partes para que la acción, figura, partitura se sostenga, es decir, si vemos a una persona en una postura perfecta y compleja con su cuerpo hacia al frente, hay una serie de músculos y articulaciones que se están jugando, en equilibrio y resistencia, desde fuera puede parecer una postura perfecta, pero para lograrlo hay un algo que sostiene ese todo, puede ser una pequeña parte, el pie, los músculos de la pantorrilla, depende de cuál sea la posición, siempre hay una parte que duele en la acción. En algunos casos nos enfrentamos a una escena, la cual nos exige un algo de sacrificio, el *training* al menos en su etapa de preparación física, desde mi perspectiva, es ese pie que duele y el que está soportando el peso para que el cuerpo forme una figura perfecta y bella, o para que una acción sea funcional y precisa.

En este laboratorio hubo dolor, hubo sacrificio corporal, y no deseo añadir esto en un tono romántico ni mucho menos, sino en dos direcciones puntuales, 1. El actor debe conocerse, encontrarse, y reconstruirse en cuerpo y espíritu. Enfrentarse a una misma no es sencillo, una parte duele, ¿cómo *hacer* si no reconozco el cuerpo-espíritu con el cual *hago*?, en línea con este punto, es el conocimiento que nos permite vernos desde dentro como si lo hiciéramos desde

afuera; 2. Seguido del *recognoscere* del primer punto, una vez que cruzamos el umbral de la experiencia sensorial del dolor y cansancio nos expandimos, nuestra consciencia es mayor, no he visto a un actor o actriz que tenga mayor economía de movimientos que cuando su cuerpo está cansado y adolorido por su *training* (en este caso nos referimos a la parte física del *training*). Pongamos como ejemplo el caso del ejercicio funcional o deportivo, después de encontrarse con el dolor abdominal tras una rutina directa al abdomen, los músculos que le conforman se fortalecen, al fortalecerse se expande la capacidad de soporte, se expanden los límites de esta zona. Así con cada parte del cuerpo, con el fin de que pueda soportar una acción demandante, inclusive si es solo una parte la que sostiene todo el cuerpo, esta debe estar suficientemente capacitada para realizarlo, duele, pero no lesiona. Y esto es sumamente importante, no hablo de un dolor que lleve a la lesión, sino de un dolor que lleve al reconocimiento, a la expansión de posibilidades, a la limpieza y la concentración. Quizá el dolor nos hace más humanos y el oficio actoral trata de lo que se ve y aquello que no es visible, aquello del espíritu de quien acciona. Cardona (2000) apuntó certeramente “Porque finalmente de lo que se trata en todo arte escénico es de encontrar ese punto de fusión entre la eficacia muscular y la humanidad de quien lo ejerce.” (p.54)

Recuerdo que en algún momento uno de los compañeros del laboratorio mencionó “hoy vamos a morir otra vez”, y eso hacíamos, moríamos con consciencia, el dolor mediante el ejercicio físico del actor se volvió un fuego purificador, y es que quizá cada vez que crecemos, que nos expandimos, muere el viejo yo, por eso nos reconocemos cada vez, en cada espacio de formación, con los nuevos estímulos,

quizá morimos un poco para *aprehender* y así vivir, porque no hay forma de vivir sin la muerte.

### **8.3 Training - EL PRE PARA LLEGAR AL OBJETIVO**

*El actor debe saber su oficio antes de aparecer en escena. No es en público donde debe formarse.*

*Gordon Craig*

*Pre* - porque antecede al objetivo final de la investigación, *para* - porque se hace en función a algo, *acción* - porque es el objetivo principal de investigación en cada sesión, por esto planteo el training como esta pre-para-accion elemental, aquello que sostiene la acción del actor, donde surge el material de trabajo, donde el actor se capacita para su próxima carrera, utilizando la analogía con el atleta, éste entrena técnica, fuerza, corre cincuenta minutos con una velocidad constante para poder enfrentarse a una carrera de 100 metros planos. ¿Cómo podríamos los artistas no capacitarnos en nuestro arte si debemos sostener entre una hora y dos un cuerpo dilatado en escena, la concentración, (depende de la puesta) la técnica vocal, la respiración, la dinámica, entre otros elementos esenciales? Etienne mencionaba e introduce la idea de que debemos ser atletas de alto rendimiento, Lecoq se inspira en el deporte para la creación de su escuela en la cual imparte acrobacia para la comprensión del peso, equilibrio, entre otras acciones, Meyerhold divide la acción en pequeñísimas unidades, se basa en la danza, trabaja el detalle,

así en otros grandes del teatro, van al cuerpo porque es en y con el cuerpo que el actor trabaja. Julia Varley (2007) describe acerca de la concepción del *training* que tienen las mujeres del Odín Teatret que es este “un espacio subjetivo para descubrir y descubrirse” (p.103). ¿Cómo nos conoceríamos como actrices si no llevamos el *training* actoral? Esta pregunta ha habitado los rincones de mis pensamientos cada vez que veo puestas teatrales donde se puede reconocer la falta de propiocepción, un vocabulario de actos reducido, la poca o nula resistencia física y/o concentración, el desconocimiento de la técnica en general, y especialmente la capacidad de hacer visible lo invisible. El *training* es parte fundamental, y si bien es cierto que dicho *training* se adecua al tipo de actuación, su falta se hace notar, ya sea en teatro realista o teatro físico, los cuales son “opuestos”, en ambos tipos de actuación se encuentra un cuerpo que está en equilibrio, que respira, que hace, recuerdo en esto nuevamente a Meyerhold cuando compartió que un actor que no conocía las leyes del equilibrio ni siquiera es un aprendiz, yo añadiría que un actor que no se conoce solo es actor porque es lo que dice de sí mismo, pero no lo es en acción.

#### **8.4 TRAINING ACT-CIÓN**

Como he señalado anteriormente, el *training* es especialmente importante para quien desea ser parte del oficio actoral, y no es en vano que me refiera a *training* y no a entrenamiento. Como se menciona en el libro *El training del actor* coordinado por Carol Müller (2019) es la palabra *training* “la intención de importar al vocabulario teatral un término con connotaciones más restringidas, para escapar a las referencias deportivas y militares de las que está cargada la palabra



entrenamiento” (p.10), si bien es cierto que el entrenamiento deportivo puede ser un medio que nos ayude a comprender y estudiar técnica, y habilidades físicas, el training incide en la formación actoral y completa la capacitación del artista, le enseña a conocerse. El training ha sido parte de esta investigación, así mismo lo he dividido en segmentos y ejercicios, con el fin de adentrarnos poco a poco en la investigación de la acción.

**8.4.1 Los vagones de un tren.** *De acuerdo con lo propuesto por Decroux, me baso en la segmentación corporal y sus articulaciones a la cuales Decroux llama “bisagras”, con esto buscamos mayor conciencia y reconocimiento del cuerpo. La segmentación amplía las posibilidades de movilización del cuerpo en el espacio, así mismo, permite al artista reencontrarse en su cuerpo y jugar con este, descubriendo nuevos límites y superando otros. La segmentación que hemos trabajado ha sido la proporcionada por Decroux en la gramática del Mimo Corporal Dramático: Cabeza, martillo, busto, torso, tronco, torre Demi-Eiffel y torre Eiffel. Con estos ejercicios enfocamos el trabajo en concientizar aquellos movimientos superfluos e involuntarios que se dan al momento de movilizar uno de los segmentos anteriores, de esta manera se decide qué parte mover y qué parte inmovilizar.*

Por ejemplo, hacemos conscientes los movimientos realizados, en relación con sus posibilidades, cada zona del cuerpo tiene un límite, en el momento en el que la zona no pueda moverse más allá, por su naturaleza con respecto a su articulación le sigue otra parte del cuerpo. Para la comprender el ejemplo,

anteriormente expuesto nos hemos apoyado en los triples diseños también propuestos por Decroux, puedo notar la dificultad para hacer consciente la movilización de otras zonas que no corresponden a la que se desea movilizar, por ejemplo, les pido una rotación de cabeza hacia la derecha, una inclinación del busto hacia la izquierda y profundidad, pero en la rotación ya han movido el busto, se ha realizado un cambio ligero del peso y se percibe, en lo que debe ser un movimiento preciso y sencillo, una gran complejidad para inhibir los movimientos en el resto del cuerpo, como si fuese una masa dirigida por sí misma, luego de un tiempo al realizar estos ejercicios se va comprendiendo corporalmente dónde está cada segmento del cuerpo.

**8.4.2 Progresivo y Degresivo.** Este punto parte de la segmentación y su articulación, de hecho, estos ejercicios se ligan de manera especial, dado que, si antes vimos los vagones del cuerpo, en este caso hemos articulado estos vagones de manera que puedan cambiar su espacio y regresar a su posición inicial. Decroux comentaba que las articulaciones cumplen una función de bisagras. Estas bisagras las podemos encontrar en medio de cada segmento del cuerpo, permiten que articulemos estos segmentos, siendo en este caso mayormente conscientes de ellos. Este ejercicio fue parte de la sesión tres, y aunque no fue el objetivo principal de las sesiones ocho, nueve, doce, diecisiete, dieciocho, diecinueve y veinte también fue parte importante. Es relevante mencionar que lo que trabajamos, si bien era a modo exploración, también era trabajo acumulativo, para encontrarnos con las pequeñas creaciones finales. El movimiento progresivo atañe a la suma de las partes en secuencia, es decir, si movemos la cabeza le sigue el martillo, seguido de

este el busto, al cual precede el tronco y las piernas, ahora el movimiento regresivo es justamente lo contrario, movilizaremos primeramente las piernas, luego el tronco, el busto, el martillo y por último la cabeza.

Llevamos estas segmentaciones a cada acción propuesta en las exploraciones, es decir, ya no nos quedamos solamente en los ejercicios, inicialmente, comprendo que hay miedo al realizar la acción y que no sea lo suficientemente precisa, sin embargo, el objetivo de concientizar cada parte del cuerpo no es eliminar todos los movimientos y dejar una timidez, sino, dejar los movimientos concretos que necesiten la acción propuesta y tener un cuerpo propioceptivo que permitan al actor reconocerse en el espacio, en la acción y en la situación escénica.

Sobre la misma línea de lo anterior y aunado al punto de la segmentación, los actores elaboran acciones, como tomar un vaso de agua, levantar algo pesado, comer animales vivos, escapar, y se empieza a comprender que la intención puede cambiar para el espectador (a) según las partes del cuerpo que se utilicen y cómo las implican en la acción, de repente la concientización de una rotación de una zona en específica, una inclinación o una profundidad ya sea hacia atrás o hacia adelante nos dan una lectura totalmente diferente, la misma “acción física”, una intención distinta, una mayor concientización de cada parte del cuerpo en los actores.

Gracias a esta segmentación, se profundizan las posibilidades físicas en la acción y se elaboran dentro de estos esquemas de comprensión y significación. Estos ejercicios, si bien es cierto, son propuestos dentro de un espacio de teatro físico y Mimo Corporal por Decroux. Son ejercicios que nos pueden ayudar a los actores o actrices en cualquier tipo de teatro, para la limpieza, propiocepción, facilidades

corporales expresivas, un movimiento mínimo en el busto puede ser en una escena realista o naturalista, elemental para comunicar un descontento del “personaje” sin necesidad de apalabrar en ese instante lo que siente. Cardona (2000) menciona que: “La peripecia mental (lo invisible) acompañada de la peripecia dinámica (lo visible) son inseparables.” (p.58), esta segmentación permite llevar al cuerpo aquel pensamiento, permite dar lectura al otro (a), técnicamente brinda una propiocepción que nos indica hacia dónde y cómo dirigir nuestro cuerpo para comunicar, el pensamiento se vuelve cuerpo, así como la acción ya ha tenido lugar en el cuerpo antes de que los impulsos motores surjan.

**8.4.3 El escultor esculpido.** Este ejercicio nace de la “*la statue*” de Etienne Decroux, en la cual se puede observar a un escultor ejerciendo su trabajo, así mismo la escultura (la actriz) se iba formando, con cada acción de él. Es una pieza precisa, cada movimiento, cada estímulo se ha estudiado a detalle, la actriz se va formando entre el juego del estímulo y la segmentación corporal, en este podemos observar de manera clara el ritmo, peso, calidad de movimiento, equilibrio. Una pieza que abarca mucho. Al observar lo poético de la acción en los cuerpos de quienes ejercen esta pieza, y el estudio profundo de sus movimientos, he decidido incorporar un ejercicio en el cual la escultura cobra vida, esculpe a su escultor y este se vuelve la obra de arte y deja de tener el poder del conocimiento, sino que conoce y cede, invirtiendo así dichos papeles. De esta manera, el cuerpo de los actores y la actriz es toda escucha, y a partir de esto se genera el ritmo, se compone la acción con el peso, sus calidades de movimiento, la segmentación necesaria, y se trabaja

la comunicación con el cuerpo del otro (a) y el espacio; con este ejercicio el cual considero muy completo, puedo trabajar los componentes de la acción, las intenciones de quien hace de escultor y trabajar la recepción del estímulo para ser congruentes en la elaboración de la respuesta, algo que es de suma importancia en escena. Detallaré los componentes principales que podemos abstraer de la acción desde este ejercicio:

- Movimiento (s)
- Intención / objetivos
- Ritmo (dinamoritmos)
- Peso-contrapeso y equilibrio
- Tono muscular (va en relación con el punto anterior)
- Comunicación / estímulo
- Segmentación

Como hemos podido observar anteriormente, estos puntos son amplios, cada uno se investiga en la práctica de este laboratorio de manera detallada, y se enfatizan en este ejercicio, si hace falta alguno, en la elaboración de una acción se perderá el objetivo y no se podrá llegar a la organicidad deseada, por lo cual, se perderá la atención y credibilidad del espectador. Pienso en el experimento de Maria Alessandra Umiltà, y comprendo por qué es necesario contar con una persona especializada en la acción, para poder generar el espacio de acción compartido.

**8.4.4 Puntos de apoyo.** Con los puntos de apoyo buscamos encontrar la estabilidad en inestabilidad, así como la consciencia del cuerpo para sostenerse en un lugar determinado. Entre cada movimiento, existe la búsqueda insaciable del equilibrio que permite al cuerpo ser manipulado con control (sin caer), la lucha contra la gravedad es constante, el cuerpo juega con este hasta vencerla, pero en un momento determinado sin darnos cuenta, nos vence la gravedad, vencemos y nos vence, el secreto es entregarnos por un momento y luego rechazar la posibilidad de entregarnos por completo. En este laboratorio buscamos puntos de apoyo no convencionales, incluso probamos entre el equipo ayudar a sostener una postura de cabeza, en los codos, en una mano, buscando no sólo fortalecer, sino comprender el equilibrio y perdiendo el miedo a caer.

Este juego nos permite fortalecer nuestro centro de gravedad, el cual es importante y necesario en la elaboración de la acción, además, nos brinda la posibilidad de reconocer en nuestro cuerpo la estabilidad e inestabilidad en determinadas acciones. Al iniciar veo los cuerpos luchando con la gravedad, luego en aquellos momentos de oro, observo a los cuerpos comprender dónde se encuentra el apoyo deseado, los contrapesos que permiten vencer la gravedad, y encontrar en sus limitantes, posibilidades nuevas de acción y reconocimiento del propio cuerpo. Además, es parte del training y este fortalece, por lo que el cuerpo empieza a ampliar su margen de posibilidades, es decir el esquema corporal en los actores y la actriz se expande.

Dentro de los puntos de apoyo, como lo he mencionado anteriormente, se enfatiza en el equilibrio, Profundizando un poco más en esto es necesario considerar como elementos fundamentales del equilibrio, lo que es el contrapeso,

la tensión entre dos puntos, dado que este contrapeso admite un desequilibrio más que un equilibrio. El cuerpo de los actores y la actriz se ve atravesado por una serie de dificultades que les permite expandirse, de manera inconsciente nos adentramos a lo que Decroux propone del contrapeso como equilibrio inestable, como bien lo explica Gómez (2012) “Para DECROUX el contrapeso es un sistema de equilibrio: el mimo-actor provoca voluntariamente su desequilibrio y de la misma manera recurre al contrapeso para reestablecerse; con esto consigue que la acción tenga una tensión y energía mayor.” (p.124) como lo he mencionado en apartados anteriores dos puntos de tensión pueden sostener incluso una escena a nivel espacial, así mismo es en el cuerpo que acciona, el equilibrio, por ejemplo en la escena de la hamburguesa que podré profundizar más adelante, permite que el actor establezca un lenguaje corporal que comunica su estado de ánimo y lo que sucede en su cuerpo al comer la hamburguesa, las posibilidades de movimiento se delimitan al mismo tiempo que busca ampliar en el actor su comprensión corporal durante la ejecución de la acción.

**8.4.5 Conversaciones físicas.** Este ejercicio consiste en encontrarse al compañero o compañera en el espacio e interactuar con este físicamente a partir de acciones y movimientos que surjan en dicha interacción, así mismo con este ejercicio exploramos la escucha, ¿cómo puedo reaccionar ante un estímulo si no le escucho, si no dejo que este me estimule? Este ejercicio tuvo espacio en varias sesiones, sin embargo, se ha planteado como medio de exploración principal en la sesión dos y seis. En estas sesiones, a partir de la escucha surge un ritmo, una dinámica, una velocidad, un tono muscular, concentración, un peso, el equilibrio, la

danza del cuerpo cansado, una respiración que se liga con la del otro. ¿Podemos meter entonces el hilo en la aguja? ¿Cuánta atención requiere? A veces hacemos inconscientemente y cuando las concientizamos nos es imposible realizarlas nuevamente, y es este el trabajo que requiere la acción, poder hacer conscientemente, es un arte, es trabajo, es impulso, es atención fina que pica en el momento indicado.

El cuerpo está en estado de alerta cuando hay un objetivo, el estado de alerta produce un cambio corporal, en la concentración, por ende, en la acción.

Ya cansados, la respiración se vuelve más consciente, el cuerpo está en su máxima concentración, en un estado de alerta óptimo, cumplen el objetivo sin “hacer que hacen”, el peso del compañero se siente más, se interacciona, con el otro y consigo mismo.

Cuando trabajan con el compañero, puedo notar que hay partes de su cuerpo que no están implicadas en la acción, no sólo porque no son necesarias, sino porque no hay consciencia de estas, el equilibrio se pierde, entonces al interactuar con la/el compañero quedan elementos importantes en el olvido, empezamos a trabajar sobre esto, abstrayendo de los otros ejercicios herramientas para que no se quede en simplemente ejercicios o en el trabajo individual, sino que reconstruya y aporte en la interacción con los otros cuerpos, dado que incluso se llegan a alejar de una interacción orgánica por comprender la interacción física, como parte alejado de la realidad, donde se pierden los objetivos con el otro y no existen intenciones claras; ¿cómo genero un cuerpo extra cotidiano? es una de las cuestionamientos que se integran en esta etapa. Frente a esta interrogante me parece importante introducir el pensamiento de Sofia (2015) con respecto al trabajo extracotidiano del actor y el



esquema corporal que hemos podido observar antes, y este cuerpo extracotidiano en la acción que inclusive se encuentra en técnicas no realistas:

Gracias al hecho de que en la vida cotidiana el cuerpo se reorganiza enteramente hacia un determinado objetivo (*bodily intention*), el observador sabe de una manera tácita que cierta coherencia en la organización de la persona observada está ligada a la intencionalidad de la acción.

De hecho, se podría incluso pensar que la coherencia con la que el cuerpo entero se dirige hacia un objetivo es incluso más importante que la congruencia cinemática existente entre la acción observada y el vocabulario motor del observador, como induce a pensar un experimento realizado en 2008 por Umiltà y su equipo... Es como si el actor, a través de su entrenamiento de fragmentación de rutinas cotidianas y reconstrucción de rutinas *equivalentes*, construyera lo que propongo denominar esquema corporal artificial, es decir, aquel construido “con arte”. (pp. 114,115)

Con esto comprendemos tanto en la teoría como en la práctica, que lo realmente importante, para generar el espacio de acción compartido, no es naturalmente una acción cotidiana, dado que las acciones que podemos considerar abstraídas de la realidad y se representan de manera metafórica, no generarían un espacio de acción compartido, por lo tanto, es esencial comprender que el cuerpo y acción extra cotidiana tiene como premisa una organización del cuerpo, al ejecutar una acción (es decir ir hacia un objetivo concreto). Por esto el actor y actriz se reconstruyen para elaborar un esquema corporal artificial con el cual las técnicas

como la Gramática de Decroux, La biomecánica de Meyerhold, Teatro Físico en general, o ya sean acciones de teatro realista, naturalista, entre otros que se acercan más a la cotidianeidad, puedan proponer acciones extra cotidianas e inviten al espectador a elaborar las acciones en sí mismo, es decir, dentro del espacio de acción compartido. Comprendido esto profundizamos en la construcción del esquema corporal artificial de cada uno (a), claramente en veinte sesiones, solamente se puede hacer una exploración, pero esta es una tarea para toda la vida, es el arte de nutrirnos durante toda nuestra vida para un oficio que es eterno.

**8.4.6 Lo de fuera.** Nos transformamos por la atención del exterior, nuestro cuerpo, comportamiento y/o acciones se modifican con respecto al espacio que nos rodea, a las personas que nos miran, a los objetos con los que interactuamos, es por esta razón que llevo a la sesión ocho, principalmente, y como añadido a las sesiones dos, cuatro, diecisiete, dieciocho, diecinueve y veinte, este ejercicio, donde trabajamos con objetos, con el estímulo del otro (a), con la mirada propia y la ajena, y el espacio, tomando todo como estímulo para hacer, incluso una misma acción se modifica de manera significativa con distintos estímulos.

Acá podríamos retomar el término propuesto por Gabriele Sofia sobre el esquema corporal artificial, y es que justamente en el momento en el que nos damos cuenta de que somos vistos, mientras hacemos algo nuestra acción cambia, nuestra consciencia se manifiesta; para alguien que no es experto en la acción como el actor/actriz esto puede ser extraño y reconocer su propio cuerpo al ser visto puede generar un conflicto interno, me gusta utilizar la metáfora de la desnudez bajo esta situación, dado que nos desnudamos al mostrar nuestras acciones, esta

vulnerabilidad a la que nos exponen los ojos del otro, nos permite ser conscientes de nuestro propio ser y nuestro hacer, se modifica lo que hago y mis compartimientos respecto a la mirada externa. En este laboratorio hemos tomado la mirada del otro (a) como aguja, la cual, con el hilo de la acción, puede suturar aquel espacio de acción para que pueda ser compartido, para que se pueda significar lo visto y lo realizado. Sin embargo, como he mencionado anteriormente, añadimos la presencia de los objetos, no solo la presencia de la mirada, ya que las miradas modifican nuestro comportamiento, pero recordamos significativamente con relación a esto el término *affordance* y empezamos a construir con las piezas que el contexto nos presente y cómo cada una (o) puede construir con esto.

**8.4.7 Otkaz / Posyl / Tormos / Stoika.** En este caso hemos tomado acciones simples (agarrar, sentarse, empujar, golpear) y hemos dividido la acción en segmentos pequeños, se trabaja en la negación de la acción en la sesión nueve, en la siguiente sesión enfatizamos en el lanzamiento de la acción en conjunto con la negación, así mismo en la sesión 11 nos encontramos con la puntualización de la acción, realizamos de manera detallada cada una de estas partes, en la sesión siguiente, para añadir el freno en la sesión 13 y sin ánimo de realizar una copia idéntica, del trabajo de Meyerhold llevamos estos principios a las diversas acciones que trabajamos, haciendo consciente su proceso en cada una de sus etapas.

Como ejemplo, podemos tomar la acción de sentarse de uno de los actores del presente proyecto, en el cual se manifiesta después de una ardua investigación un contrapeso casi imperceptible que determina la manera en la que se sentará este actor, así mismo que anuncia directamente lo que Meyerhold llamaría una negación

de la acción, más que negación puedo nombrarla como la recepción del cuerpo al hacerse presente una intención específica, la cual, en este caso, es sentarse, comprendemos los principios de Meyerhold como principios de investigación de la acción, y las trabajamos en acciones realistas a pesar de que la técnica Meyerholdiana no es precisamente realista, considero que estos principios nos dan herramientas para comprender la acción y sus componentes, indiferentemente del tipo de actuación, es decir, podemos introducir estos al training sin afán de realizar una pieza pura de la biomecánica de Meyerhold, sino como preparación para que el actor pueda comprender la acción en su cuerpo y pueda así ejecutar cualquier técnica de manera precisa.

**8.4.8 Espejo.** En este ejercicio tomamos al otro (a) como referencia para nuestro propio movimiento, más allá de un espejo es una guía, transformamos nuestro cuerpo a partir de la segmentación y del baile que surge al seguir con la mirada a la otra (o). Este es un ejercicio en el cual se aprovechan los elementos vistos en otras sesiones, nos ayuda a comprender y crear mediante nuestro sentido visual; los principios de Decroux y Meyerhold se encuentran entre sí, a partir de esto surgen preguntas, como: ¿si Sergio hace esto cómo lo hago yo ya que somos un espejo?, ¿está bien si hago esto o es un movimiento?, ¿cuándo y cómo se finaliza?; a lo que me surge una única respuesta: es mejor ser ignorantes para poder conocer que “saber todo” y no poder conocer. No hay nada bien, no hay nada mal en la exploración. Es importante comprender que si bien es cierto, que nuestro objetivo en este ejercicio y en el laboratorio en general es la acción, muchos de estos ejercicios se plantean como medio para que el actor-actriz se conozca, se

construya, amplíe su vocabulario de actos y sus posibilidades y no es necesario responder directamente, si lo que estoy haciendo es o no una acción o si es incorrecto, propongo que mejor conozcamos y luego diferenciamos y vemos lo funcional para la creación de la acción en alguna pieza o de algún personaje.

El espejo no es sencillo, ya que si comprendemos que nuestro cuerpo, comportamiento y acción es conformado por un esquema corporal único, entre esto experiencias personales únicas, comprendemos también que jugar a realizar una acción igual que otro, exige una serie de compromisos corporales e intelectuales en función a la resolución de la acción, para llegar a esta conclusión, es necesario saber que aún con las diferencias si trabajamos cada componente de la acción peso, desequilibrio, ritmo, entre otros que hemos podido observar en el laboratorio y a lo largo de este texto, podemos generar una armonía entre los cuerpos que nos permita reflejarnos en el otro, lo cual no quiere decir que se dejará de trabajar desde el conocimiento, significación y posibilidades de cada uno (a).

**8.4.9 Dinamo-ritmos.** Decroux toma como base para la gramática corporal los *dinamo-ritmos*. Lizarraga (2013) menciona que “se refiere a la combinación de trayectoria, velocidad y peso de un movimiento” (p.144), así mismo existen muchísimos tipos de dinamo-ritmos, dado que estos no se encuentran en “Palabras Sobre el Mimo” porque Decroux los ha nombrado tiempo después. Me he basado en la bitácora y vivencia del taller intensivo que realicé en *Moveo* en el 2018 para llevarlo a la práctica, en el presente proyecto en las sesiones seis, diez, catorce, quince y dieciséis, además, en las últimas sesiones se introducen en las partituras, sin embargo, como lo he mencionado antes, se trata de un proceso acumulativo,

por lo que era de esperar que los dinamorritmos se encontrasen en las partituras o pequeñas piezas finales. Además, con el fin de exponerlos en este escrito de manera concreta los he asociado con la explicación de Lizarraga (2013):

- Toc moteur o Saccade: se trata de una explosión o contracción muscular que tiene el poder de crear o acabar un movimiento. Al golpe de movimiento le sigue una especie de resonancia.
- Toc butoir: en vez, de un solo toc se dan dos y a estos les sigue la resonancia.
- Toc global: de un golpe de movimiento se mueve todo el cuerpo.
- Vibration: es básica en el mimo corporal y está relacionada con la contraposición de dos líneas de fuerza. Está presente el principio de oposición tan importante en el mimo corporal.
- Antena de caracol: movimiento de aproximación suave y lento al que sigue un movimiento brusco de contracción. (p. 145)

Así mismo hemos estudiado los movimientos con dichos dinamo-ritmos, con los cuales ha variado la expresividad de las acciones realizadas, se han encontrado nuevos caminos, y han sido estímulos en la acción del otro, así mismo ha provocado que las diversas secuencias que han surgido sean como una melodía, las cuales tienen su propio ritmo, peso, sentido, se permea de la vida, de lo humano y lo espiritual, además nos permiten comprender la diferencia entre una intención y otra (recordamos que la intención es acción) dado que aún con una misma secuencia de movimientos si la intención es otra el dinamorritmo cambia, es decir, según el objetivo la utilización del peso, ritmo, e cambia.

**8.4.10 Calidades de movimiento.** De la mano de los dinamo-ritmos, me apoyo en las calidades de movimiento de la gramática corporal, los cuales se encuentran en función al tema principal de las figuras del mimo, el cual es la productividad, el esfuerzo físico, la vida en tanto al trabajo y el deber humano. De las calidades de movimiento surgen las categorías, las cuales he mencionado en el apartado de la Gramática Corporal, y es precisamente en ellas que nos basamos para la sesión 16, ya que es realmente complejo abarcar la totalidad de las calidades de movimientos y permanecer fieles a las categorías como en el estudio de Decroux y podríamos realizar un tesis solamente de dichas categorías de la Gramática Corporal, además, las vimos en otras sesiones, sin embargo, es en esta que la podemos profundizar. He tomado los elementos que conforman estas categorías como referencia para brindar al laboratorio una mayor comprensión del ritmo, peso y velocidades de los movimientos de su cuerpo en tanto a sus calidades. Para esto trabajamos con el contrapeso en referencia del hombre de deporte, la relajación muscular por el hombre de salón, la articulación abarcando pensamiento y cuerpo desde la estatuaria móvil y la inestabilidad del hombre de sueño. Trabajamos en equipo, jugamos con el peso del otro, así mismo con oposiciones, por medio de comandos, buscamos las diferentes dinámicas.

**8.4.11 El plato de la muerte.** Esto estriba en caminar por el espacio en estado de alerta, en el momento en que el o la compañera cambiase de posición en el espacio, corriera, caminara, saltara o así fuera permaneciera inmóvil el otro (a) debía encargarse de mantener el equilibrio espacial, dado que, como propuesta

lúdica, se encontraban en un plato gigante, si el plato se desbalance se voltea y sus participantes caen en manos de aquello a lo temen mayormente. Este es un ejercicio que promueve la atención activa, sus cuerpos se encuentran dilatados, se hallan un en equilibrio precario, juegan con el peso y ritmo, además cuentan con un objetivo concreto, todos estos elementos de la acción, como ya he tenido la oportunidad de señalar.

Es importante examinar en cada ejercicio, los componentes de la acción, además de utilizar distintos ejercicios para poder explorar los mismos componentes, ya que esta amplia gama de caminos nos insta a explorar y comprender, desde perspectivas diferentes, la anatomía de la acción y ampliar nuestro vocabulario como artistas escénicos. Comprendemos además, la importancia de lo nuevo como método para aprehender, es decir un medio que nos permite captar por medio de nuestros sentidos distinto material; en este ejercicio fue interesante reconocer con mayor claridad la diferencia de la intención, dado que los objetivos que se reconocían en el espacio, las corporalidades y su hacer, se encontraban en constante cambio, dado que al iniciar no se encontraba la información de que si alguno caía del plato, este cae en manos de a lo que le tienen mayor miedo, en medio ejercicio al comunicar esto hay un cambio significativo en los cuerpo por cumplir con el objetivo del equilibrio, registro claramente el cuerpo de uno de los actores, el cual inmediatamente ideó estrategias de movimiento que permitieran generar una armonía entre los dos cuerpos en el espacio, se podía incluso percibir una invitación a la compañera a la supervivencia, se generó un baile impresionante que reflejó ante la vista el plato sobre el que estaban, tanto así que cuando uno de los dos soltó hubo un pequeño saltó corporal en mí, como si verdaderamente



hubiese caído el cuerpo en las profundidades propuestas en el juego, donde se encontraba su mayor miedo, ahora bien, frente a esto me pregunto ¿son estas la neuronas espejo que me permiten sentir como si hubiese caído yo?, ¿la implicación de la y el intérprete con la acción generó dos cuerpos con esquemas corporales artificiales que me permitieron adentrarme en su realidad ficticia y sentir como si yo estuviese en su situación? Quizá en este laboratorio no existe un instrumento que pueda medir a nivel neurocientífico estas activaciones y lo sucedido, sin embargo, el cuerpo reconoce aquella teoría y puede experimentar y medir de cierta manera lo que sucede, como lo es el espacio de acción compartido que pude vivir en este espacio.

**8.4.12 La caja.** Con la caja buscamos la acción más específica, se planteó para la sesión cuatro, sin embargo, fue necesaria ampliar esta investigación, por lo que este ejercicio tuvo también espacio en las sesiones cinco y seis. De acá surgieron exploraciones muy interesantes y funcionales para la comprensión de la acción en una situación dramática. Para puntualizar de una manera más clara, este trató de colocar la caja en una parte del espacio y bajo varias directrices ingresaba el actor o actriz al espacio, al encontrarse con la caja debía tener un objetivo concreto con la caja, pero no debía tocarla, debía hacer parte de este juego el equilibrio, el peso y la segmentación corporal. Llegada la sesión 14 trabajamos el principio de oposición con la caja.

**8.4.13 Palabra en cuerpo.** Así como Decroux propone tapar el rostro para que el actor pudiera poner en su cuerpo la expresión que por lo general se daba en

la gesticulación del rostro, he colocado en los integrantes del laboratorio una tela en el rostro, así mismo, lanzaba palabras y estos debían a partir de la segmentación corporal y los elementos que habíamos visto en sesiones anteriores, expresar esa palabra con su cuerpo. Este ejercicio tuve la oportunidad de realizarlo en el taller de Mimo Corporal y Teatro Físico de Compañía La Kairótica en el 2019; dado que en el día a día me encontraba inmersa en la gesticulación por el tipo de comunicación que incluso apunta a lo cultural. Me impresionó ver y hacer este ejercicio, y generó una pregunta: ¿cómo puedo verbalizar con mi cuerpo, sin emitir palabra, para que el espectador pueda ser parte y comprender como si viera mi rostro o me escuchara hablar? Así mismo, fue un ejercicio que cargó de cuestionamientos el espacio del laboratorio, y es que no se es tan consciente del peso que le damos al rostro, hasta que no contamos con este.

Al iniciar el ejercicio palabra en cuerpo, pude ver cómo el torso realmente se encuentra oprimido, mi sorpresa realmente fue grande, dado que parecía desconcertado. El intérprete al intentar llevar la palabra al cuerpo, como si se le pidiese escribir sin tinta, creo que es esta la “magia” de actor y actriz, escribir sin tinta; recordé a las personas integrantes que para llevar la palabra al cuerpo podían utilizar las herramientas vistas en otros ejercicios, entre ellos la segmentación propuesta en la Gramática corporal. Enfatice en el reconocimiento del peso del cuerpo según el objetivo de la acción propuesta, en función al verbo brindado. El cuerpo verdaderamente sufría un cambio significativo cuando existía concientización de cada zona del cuerpo, las rotaciones, el peso, inclinaciones en el cuerpo dio significado y verbalizó sin emitir la palabra de manera vocal, el cuerpo es y contiene la acción.

**8.4.14 Yoga.** Quisiera añadir que, el yoga ha sido esencial para los calentamientos, para adentrarnos en el equilibrio, para fortalecer el core, la elongación muscular y la fuerza en general, así mismo fue una compañera en el laboratorio de pruebas, cuidado físico y espiritual, con el yoga hubo mucho dolor transformador, resistencia física, mejora de técnica para el cuidado físico y además descanso. Esto fue parte de la totalidad de las sesiones.

Mediante el yoga encontramos nuestro círculo de atención y abrimos un espacio de escucha y cuidado del cuerpo propio, además empezamos a integrar objetivos específicos a las rutinas, lo que nos permitió reconocer la acción desde el trabajo de calentamiento, así mismo la preparación muscular y del sistema nervioso para enfrentarnos al trabajo posterior que era demandante físicamente, además, he añadido que era parte del cuidado espiritual, puesto que también se abre el espacio para que el pensamiento no sea método de bloqueo, sino parte del ser que viene y va, y que la acción es parte también del pensamiento, pero que podemos dirigir con consciencia y preparación.

En varias de las sesiones las personas integrantes mostraban mayor amplitud en sus posibilidades físicas y reflexivas, esto es un gran regalo en la investigación de la acción y debo reconocerlo en este pequeño segmento dedicado al yoga.

## 9. El nacimiento

Este apartado apunta directamente a aquello que conforma la acción física, proponiéndolo desde la etapa de ejecución motora. La acción, como lo hemos visto, se conforma de diversos elementos, es importante comprenderla como un conjunto; además, estos elementos pueden variar al ejecutar una “misma acción” dos veces con intenciones distintas.

### 9.1 Impulsos

Puedo ver los impulsos como aquella línea fina y afilada que empuja las barreras de lo acontecido en el cerebro y pasa al cuerpo la orden de realizar la acción, que como ya he comentado en apartados anteriores, desde el ámbito de las neurociencias compartido por Rizzolatti y Sinigaglia, nuestro cerebro activa segundos antes de realizar la acción las neuronas correspondientes a dicha acción, de modo que ya esta ha tenido lugar en el cerebro. Regresando a la búsqueda del impulso, para llegar a ese medio, (lo propongo como medio ya que se encuentra en el centro de la acción imperceptible a la acción ejecutada físicamente, es decir la que podemos percibir) dividimos la acción en diversos segmentos, y logramos llegar a aquel momento en el que dicha acción es apenas perceptible. Durante el laboratorio deseaba que se concientizase ¿qué era lo que se estaba haciendo?, ¿de dónde venía realmente la acción física?, ¿qué implica directamente al sistema muscular y todo el complejo de sistemas que intervienen en la acción de manera físicamente perceptible?, ¿dónde inicia el primer movimiento? Primeramente, me

comunicaban, “viene de la mano”, “viene de la pelvis”, “es el pie”, pero llevando aquella acción a lo casi imperceptible, encontramos una serie de tensiones musculares justamente cuando apenas se iba a realizar la acción, pongamos el ejemplo de uno de los integrantes del laboratorio:

El intérprete iba a tomar asiento, primeramente me comunicó que el movimiento venía de sus rodillas, tras varias preguntas me comunicó que venía de las glúteos, así estuvo en investigación durante un tiempo, le propuse quitar la silla, “vamos a probarlo de esta manera, así lo llevaremos al momento inicial de la acción”, después de un tiempo, asombrado, me comunicó que existía una leve inclinación en el sentido contrario al que iba a sentarse, acá pudimos observar un *Otkaz* claro; aquella inclinación era una negación de la acción, por supuesto era casi imperceptible y por esta razón fue tan difícil de hallarla. Así fuimos encontrando en las diversas acciones pequeños movimientos casi imperceptibles, que se generan naturalmente en el sentido contrario a la acción a realizar.

## **9.2 Peso**

Hay un baile en el que vivimos los humanos desde niños, un baile retador que nos impulsa a elevarnos, a volver, a llevar un poco la contraria, un baile que se vuelve juego, que se coordina, aunque a veces va a contra tempo, a este baile lo llamaremos “la caída negada”. La gravedad nos mantiene en la tierra, tanto que debemos aprender a negarla un poco para poder construir en el aire, a pesar de que solamente lo podamos hacer en vertical. Decroux comentaba que todo pesa y

se apoyó para la construcción de su técnica en el peso, donde hay partes que tienen la posibilidad de jugar contra la verdad sin luchar demasiado contra esta, como las manos, sin embargo, está ahí el tronco que lucha, que no es tan libre, que pesa. Así mismo, cada acción tiene su propio peso, por ejemplo, imaginemos a un hombre picando cebolla, una acción simple que puede ser muy compleja en escena, añadimos que la intención del hombre es que el chico que se encuentra justo al lado comprenda que él está enojado. Aquí recordamos que la intención es acción como lo hemos comprobado con la neurociencia. Si bien es cierto que muchos elementos varían al tener esta intención, es importante en este momento pensar en el peso, este será utilizado de una manera estratégica para dar una lectura, referente a la intención que he propuesto. Para comprender el peso en el laboratorio, hemos ido al mínimo, iniciamos sintiendo nuestro propio peso, el de nuestros miembros (manos, piernas, cabeza), qué posibilidades tenemos de vencer la gravedad, aunque sea por la milésima fracción de un segundo. Luego el trabajo con el o la compañera, este momento fue curioso; si bien es cierto que los integrantes de este laboratorio tienen un bagaje en relación con el teatro físico, la danza y la improvisación, el laboratorio iniciaba con lo más pequeño para su concientización, no deseábamos cuerpos virtuosos, deseábamos cuerpos conscientes, así mismo de manera inconsciente, sus cuerpos iban a entregar la totalidad de su peso, casi en acro yoga, de modo que fui delimitando, hasta llegar al peso casi imperceptible. Sentir el peso del otro es importante, Decroux (2000) hablaba de que el cuerpo pesa y sin embargo el pensamiento tiene otras posibilidades, buscando llevar lo invisible a lo visible, un poco a lo que nombró Decroux como *contrapeso moral*; es el peso y contrapeso lo que nos permite jugar con esta transformación del pensamiento a la

acción. Así mismo con este juego de peso y contrapeso nos introducimos en el equilibrio.

### **9.3 Equilibrio**

Nos apoyamos en los contrapesos de Decroux para estudiar el equilibrio. Así mismo he propuesto la fase de calentamiento de yoga como una puerta que se abre en estas sesiones, para reflexionar sobre el peso y el equilibrio, ha sido un gran medio, y nos preparó física y mentalmente para los ejercicios siguientes. El equilibrio es elemental en el estudio de la acción, debido a que el equilibrio del actor se modifica con respecto a lo que realiza, parte de la danza con la gravedad que tenemos los humanos, este equilibrio nos lleva a burlar la caída, a sostenernos, a jugar cual malabar con nuestro peso, y el del pensamiento. En una de las veinte sesiones estudiamos el equilibrio a partir de los puntos de apoyo no convencionales, recuerdo que propuse hacer “el pino” a uno de los integrantes, este nunca había realizado esta postura, por lo que expliqué la técnica adecuada para adentrarse. La idea nunca fue el resultado, es decir el pino, sino, la experiencia del cuerpo encontrando las tensiones, el manejo del peso, las contraposiciones de ciertos grupos musculares para poder llegar al pino, es este trabajo, esta comprensión y concientización la que amplía nuestro vocabulario de actos, la que nos invita a jugar en escena desde otros lugares posibles. En una acción determinada encontramos el juego muscular, la oposición de fuerzas, encontramos el equilibrio. Retomando el pino, el intérprete al inicio intentaba con toda su fuerza, después de explicaciones acerca del core (el cual es de gran importancia para el equilibrio y así el manejo del

cuerpo), y, además, lo más importante, después de su propia búsqueda, fortalecimiento y concientización de cada parte de su cuerpo, pudo realizar el pino en su casa después de varios días, y entonces al comentarme que lo había logrado, comprendí que hay un equilibrio necesario de disciplina y estudio constante en el training del actor/actriz.

Entonces, empezamos a introducir esa sensación de equilibrio, el conocimiento de cada uno de sus segmentos corporales a las acciones, y cambiaron sus acciones; por ejemplo, ya no hay una mano que toma un vaso, hay una mano que es consciente de cada una de las partes que le conforman, que a partir de sus posibilidades comprende que tiene no una sino mil de formas más de tomar el vaso. Este manejo del peso en equilibrio lleva a la actriz y actor a un cuerpo dilatado, donde hay una oposición de fuerzas que sostienen el cuerpo y su acción. Barba (1990) menciona: “El actor que no está en condiciones de tender a este equilibrio precario y dinámico en el escenario carece de vida: conserva la estática cotidiana del hombre, pero como actor parece muerto” (p.111).

De modo que introducimos los diversos ejercicios que he redactado anteriormente, en busca de la concientización y el manejo del equilibrio, motivándonos hacia un equilibrio precario y caminos hacia un cuerpo pre-expresivo como es propuesto por Barba. Así mismo, si recordamos el funcionamiento de *Las Neuronas espejo*, estas se activan y podemos significar lo que vemos a partir de nuestro esquema corporal y nuestro vocabulario de actos, relacionando esto directamente con el cuerpo pre-expresivo. Retomando lo que hemos visto en uno de los puntos anteriores, específicamente en el punto 8.3.5, las artes que expresan un manejo de cuerpo más allá de la representación cotidiana, y naturalmente o por



lo general, no se encuentran dentro del vocabulario de actos del observador, pueden ser creíbles y vividos como si así lo fuese. Sofia (2015):

Un esquema corporal artificial que tiene sin embargo también una función en clave temporal. (...) si, de hecho, el esquema corporal sólo se transforma a través de la experiencia cotidiana, la construcción del esquema corporal artificial podrá darse solamente a través de la repetición larga y constante de experiencias que sean distintas de las cotidianas. Sólo se podrá incorporar un esquema corporal diferente y sólo incorporando un esquema corporal diferente podrá el actor encontrar el espacio cognitivo necesario para mantener viva la relación con el espectador. (p.118)

Por esta razón el espacio de acción compartido se puede generar, dado que es creíble lo que hace el actor, así sea algún aspecto que se encuentra instaurado en el vocabulario del espectador, nuestro trabajo es trabajar el equilibrio, el peso, y demás elementos de la acción, de manera que se genere un esquema corporal artificial y el actor se adentre en nuestra ficción haciéndola parte de su realidad. Pero para un esquema corporal artificial es necesario un estudio sobre estos elementos, que expanden el cuerpo de la persona intérprete. Dentro de estos elementos también podemos encontrar el ritmo, el cual puede verse afectado por el peso, equilibrio, y estos afectados por la intención misma.

## 9.4 Ritmo

Decroux propone el ritmo interno como base de su técnica. Esto me parece realmente interesante, dado que cada acción tiene su propio ritmo, y cada actor y actriz tiene su propio ritmo también, sin embargo no trabajamos solamente con el ritmo, también nos dejamos invadir por los ritmos que nos propone el otro/otra, el de la música y el de los comandos, y como si de construir una melodía se tratase, empezamos a añadir ritmos distintos a las diferentes acciones, proponiendo el principio de Decroux del ritmo en escena y en la acción específicamente, el cual es *la combinación de trayectoria, velocidad y peso*; en esto introduje los *dinamo-ritmos* propuestos por este, al ser tantos trabajamos sobre *Toc moteur*, visitando en las diversas exploraciones una explosión o contracción muscular, al inicio o final de un movimiento, seguido por una resonancia, también el *Toc butoir*, en el que básicamente se realiza lo mismo, sólo que añadimos dos *Toc*. Así continuamos en la búsqueda de estas diferencias rítmica con el *Toc global*, con el que de un golpe de movimiento se mueve todo el cuerpo, y finalizamos con la utilización de los *dinamo-ritmos* apoyándonos en el *Vibration*, en el cual la vibración era consecuencia de una oposición de fuerzas, así fuimos probando, investigando y creando en los diferentes ejercicios, con los distintos movimientos y analizando, segmentadamente las acciones hasta llegar a la partícula más pequeña y variando , así, en una misma acción, los dinamo-ritmos.

## 10. Movimiento/Gesto/Acción en el cuerpo - Movimiento/acto motor/acción

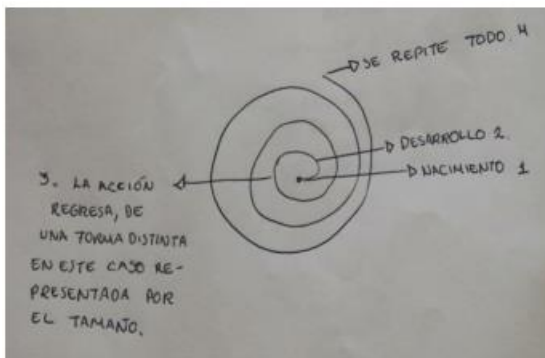
### Diferencia en sesiones

En las distintas sesiones pudimos observar la diferencia entre *Movimientos*, *Gesto* y *Acción*, ya que en algunos casos se generaban *movimientos*, los cuales eran concebidos por los integrantes y la integrante como *acciones*, cuando en realidad e no eran más que *movimientos*. En algunos casos, nos enfrentamos a *gestos*, lo cual Ángel Elizondo (1999) nombra como “un movimiento o una sucesión de movimientos del cuerpo que tienen una significación verbal.” (p.3), a modo de ejemplo, el levantar el dedo pulgar con el puño cerrado tiene una significación verbal específica a nivel universal, y en algunos casos se llegaba a estos casi de manera ilustrativa para que “se entendiera” lo que estaban haciendo en escena, en especial con el ejercicio de Conversaciones Físicas y los ejercicios de improvisación, de modo que fuimos depurando en cada sesión las acciones, así mismo, trabajamos con intenciones específicas con el compañero (a) con el fin de clarificar mayormente lo que se ejecutaba. Después de la sesión 5 empezamos a encontrar un poco más de comprensión y estabilidad en la diferenciación de estos tres conceptos; la segmentación corporal, la diferencia de intenciones, incluso en una misma acción física y el estudio de equilibrio, peso, ritmo, ayudaron a profundizar y reconectar con el concepto de la acción; desde este estudio empecé a concebir a la acción como una espiral, debido a que es un ciclo retroalimentativo, sin embargo, expongo una espiral y no un círculo ya que concibo la acción como causa de una intención externa, la cual se vuelve estímulo para que se genere otra acción, es decir, se

retroalimenta y crece, no se mantiene en el mismo volumen ni en el mismo plano, por lo cual se vería algo así:

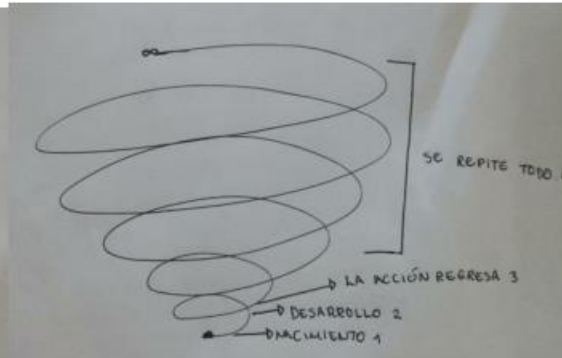
*Inicio, desarrollo y final de la acción como espiral*

Figura 12



Perspectiva desde arriba

Figura 13



Perspectiva de lado

*Nota: Dibujos tomados de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

En conjunto a las intenciones y los elementos anteriormente mencionados, fueron brotando movimientos en secuencia que tenían objetivos claros, sin ser impuestos, y al surgir estos se empezó a hacer mucho ruido visual, se empezó a perder el objetivo principal, de modo que segmentamos estas acciones, para lo cual nos apoyamos en lo que propone la taxonomía de Los Neurocientíficos de la Universidad de Parma, en la cual pudimos identificar cuál era el objetivo principal de cada acción, llegamos a los actos motores identificando esos objetivos que no eran el objetivo principal, pero que ayudaban a que este se cumpliera y luego a

cada movimiento. Además, tomamos acciones específicas para estudiar esta segmentación desde el *Otkaz*, *Pozyl*, *Tormos* y *Stoika*, con lo cual tuvimos además mayor claridad de la rítmica de cada acción, y sus partes. Incluso se llegó a detectar cuando una acción no estaba surgiendo debido a que no había un objetivo claro.

## 11. La persona intérprete en acción

Los siguientes son algunos de los ejercicios, y acciones surgidas que profundizamos mediante el estudio en el laboratorio:

### 11.1 El vaso

Figura 14



*Nota: Imagen tomada de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

**Objetivo:** Llevar el vaso a la boca

**Impulso:** La actriz después de una sesión para encontrar de dónde nace el primer movimiento, detecta una oposición de los músculos de su espalda, desde su omoplato. Trabajamos en la búsqueda de ese movimiento casi imperceptible.

**Movimientos:** Existen gran variedad de movimientos, en cada articulación existe un límite, luego de cada límite existe un movimiento, por ejemplo, con los dedos de las manos al extenderse y cerrar para tomar el vaso.

Para detallar aún más esto, existe un movimiento que nace desde la escápula, genera una serie de tensiones musculares que provocan así la rotación del hombro, luego el brazo y antebrazo son movidos hacia el objetivo, haciendo funcional el movimiento mediante la articulación que se encuentra en el codo y la muñeca, y llega a las manos, las cuales conformadas por todas las articulaciones de los dedos, permiten rotaciones que dan paso a agarrar, todos estos movimientos de manera detallada se concientizan hasta llevar a otros actos motores que implican levantar el vaso, llevar a la boca, beber.

**Actos motores:** Agarrar, llevar a la boca, beber.

**NOTAS:** Se consultó si el vaso se encontraba vacío y de qué tamaño era , lo cual provocó un cambio significativo en el tono muscular de la actriz, así mismo, se añadieron intenciones distintas para la acción, lo que dio lecturas distintas, cambios en la respiración, peso del objeto, por ende el tono muscular, el agarre de dicho vaso e incluso la inclinación de la cabeza.

## 11.2 Empujar un bote

Figura 15



*Nota: Imagen tomada de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION / el basurero solamente se utilizó en una ocasión para sentir el agarre real de un objeto*

**Objetivo:** Mover de lugar el objeto pesado

**Impulso:** El actor comentó que percibió primeramente una leve contracción abdominal, luego una inclinación hacia el frente, además percibe en sus pies una apertura de sus dedos, la cual nace a partir de la inclinación anterior, podemos ver acá la parte que sostiene para que el resto accione, como señalaba Decroux (2000) la parte que sufre.

**Movimientos:** En este caso se realizan varios movimientos, desde la primera inclinación, como la negación de la acción con su pelvis hacia atrás.

El actor inicialmente realiza un movimiento contrario a donde se dirige, lleva su pelvis levemente hacia atrás, proporcionando una inclinación significativa en su torso, luego de esto tiene una serie de rotaciones en sus brazos para llevarlas al objeto, en paralelo hay una secuencia de movimientos en sus pies, para proporcionar un cambio de peso con el cual pueda empujar sin problema, al dirigirse hacia el objeto hay movimientos desde su cadera, piernas, torso, brazos.

**Actos motores:** Inclinación del torso, agarre del objeto, contrapeso para el empuje.

**NOTAS:** Se prueban las dimensiones de lo empujado con un objeto real para llevarlo a construcción del objeto cuando este no se encuentre, así mismo el peso, y equilibrio del cuerpo para mantener una posición de empuje, aun cuando el objeto no se encuentra, de modo que cambia el equilibrio, el peso, el tono muscular, el ritmo al empujar, se modifica la acción en su totalidad.

### 11.3 Anguilas:

**Objetivo:** Comer las anguilas

**Movimientos:** Al igual que la toma del vaso, se detectan movimientos de articulación a articulación, se producen otros movimientos en paralelo con el resto del cuerpo para alcanzar la anguila.

Este es un ejercicio largo, tomamos el estrato donde la actriz come anguilas, primeramente hay un movimiento en sus pies que permiten la elevación de su cuerpo, seguido de la inclinación de su torso hacia el lugar donde se encuentran las anguilas, posteriormente hay una serie de movimientos que nacen desde la espalda, incluyendo las articulaciones de uno de los brazos y sus dedos, luego se estira la



mano, mientras la otra se apoya mediante rotaciones brindadas por sus articulaciones en el lugar donde se encuentran las anguilas, al tomarse la anguila se revierten los movimientos. En este caso los movimientos tienen otro objetivo, se lleva a metaforizar la acción y sus movimientos al llevar la anguila a la boca e ingerir la anguila, se vuelven la anguila, por lo que hay una serie de rotaciones, inclinaciones y restablecimientos del torso en este momento.

**Actos motores:** Agarra la anguila, sostenerla, llevarla a la boca, comer.

**Notas:** ¿Cuál era la intención real de la acción? Esto no quedaba claro, por ende no quedaba clara la acción total, en todo caso era precisa en tanto a movimientos, la actriz comenta que no hubo cambio de ritmo y que no existía el verdadero peso sobre esto, así mismo en este momento tomó una parte de lo que fue este ejercicio, dado que era un ejercicio que llevó a una pequeña pieza, interesante y rica en los elementos que he mencionado, así mismo, como detallaré más adelante sobre la secuencia de esta acción, ha tenido gran potencial y luego de trabajarla a detalle se arriba a una gran comprensión de la acción, lo que despertó muchas sensaciones en quienes la vimos; momento de oro que me introduce nuevamente en el espacio de *acción compartido*.

## 12. La acción hecha metáfora

Figura 16



*Nota: Imagen tomada de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

¿Cómo hacer para que “lo abstracto” no nos lleve a perder la acción, por ende a perder el espacio de acción compartido? este cuestionamiento apunta a una premisa importante, premisa que podemos encontrar inmersa en la técnica de Mimo Corporal Dramático, además, que está presente en el diálogo con Mai Rojas, y desde mi perspectiva, en el *espacio de acción compartido* gracias a las *Neuronas Espejo*. Esta premisa es *Hacer visible lo invisible*, y es que esta premisa nos reta, ha llevar lo abstracto del pensamiento a la metáfora del cuerpo. Esta premisa, a pesar de que ha sido elemental en diversos ejercicios realizados en el transcurso del laboratorio, tiene mayor lugar después de la sesión 17, y nos propone llevar el pensamiento y palabra al cuerpo alejándonos de la literalidad y sus componentes ilustrativos.

En estas sesiones se propuso trabajar sobre una idea o narrativa para cada uno, los integrantes y la integrante del laboratorio debían llevar a acción aquello relatado. Así mismo, dado que ya existían herramientas para ello, se evitó la literalidad, la ilustración y el movimiento sin objetivo personal. Esto provocó en algunos casos la utilización del movimiento superfluo, por lo que canalizamos el trabajo en los siguientes cuestionamientos:

1. ¿Qué estoy haciendo?
2. ¿Cuál es mi intención?
3. ¿Qué necesito para alcanzar mi objetivo?
4. ¿Cómo transformar por medio del peso, equilibrio, respiración la acción?

De esta manera se encontró mayor claridad en el trabajo realizado. Decroux propone este objetivo “hacer visible lo invisible” como una manera de expresar el pensamiento por medio del cuerpo, por lo que con estas preguntas que atañen directamente a la acción se encontraron diversas maneras de abarcar la narrativa, se pudo dar forma a aquello que volaba en la mente, pero no aterriza al cuerpo. Fue un tanto curioso, porque los integrantes crearon acciones muy similares, aunque las narrativas eran muy distintas, considero que esto ocurrió al permearse del ritmo del otro, de las preguntas y ambiente en el que se encontraban como grupo.

## 12.1 Una perspectiva desde la experiencia propia

Mai Rojas, actor de teatro físico, aceptó ser parte de un espacio virtual para conversar acerca de *La acción en el teatro*, y justamente señala en su trabajo la premisa de *Hacer visible lo invisible* en el cual el cuerpo es medio, se encuentra presente y funciona como transformador y hacedor.

En esto interviene directamente la técnica, yo apuntaría al conocimiento del cuerpo y la ampliación del vocabulario de actos, Mai pone como ejemplo en el cuerpo, “el quiebre de la línea de su fiscalidad, que modifica el eje, provocando de esta manera un retrato físico del adentro”, por lo que la propiocepción del cuerpo, así como el juego de este último dotado de posibilidades, a partir del training brindan al actor posibilidades de transformación del adentro; así mismo, Rojas apunta al dibujo en el espacio, el cual con los mecanismos físicos llevan de un punto A, a un punto B. Esto podemos asociarlo directamente con la segmentación de la acción, también como los actos motores de los que he escrito anteriormente. Añadido a los actos motores que conforman la acción y al cuerpo como principal medio para la exposición del pensamiento nos adentramos en la utilización de este, Mai nos señala la siguiente diferencia:

Ilustración	Evocación
A fin con la literalidad, incluso desde mi perspectiva no se encuentra compromiso del cuerpo con la acción.	Poesía física, es la metáfora en el cuerpo.

Con respecto a esta metáfora en el cuerpo, propone una línea continua de pensamiento, dividiendo así la acción en tres partes:

Dramaturgia: qué es lo que voy a contar
Cronología: Movimiento
Ritmo: Sentido dramático

Así mismo, Rojas nombró cinco puntos con respecto a la acción en el teatro físico, con los cuales yo puedo crear una asociación directa con el esquema corporal artificial, este cuerpo pre-expresivo:

1. Debe ser entendible y leíble
2. Limpio y claro
3. Con un alto nivel de complejidad física
4. Relieve rítmico (lo que además llama *montaña tonal*)
5. Puntos de tatuajes visuales.

Además, nos detalla que esto es posible con la técnica, y es que la realización de la acción está permeada de los elementos que hacemos parte del cuerpo durante el training, sin embargo, esta técnica no debe percibirse a simple vista, esta permite un control del cuerpo, y la creación de la acción a partir de la transmisión del pensamiento al cuerpo, sin necesidad de apoyarse en la emoción. Así mismo, Rojas apunta a que hay un análisis mental del cuestionamiento ¿por dónde transita el personaje?, acá puedo percibir el tratamiento de las intenciones en relación con la construcción de las características del “personaje” en escena, dado a que las intenciones de cada personaje serán distintas y este análisis mental es necesario para la claridad de la acción de cada uno.

### 13. De lo crudo a lo cocido

Es a partir de la investigación ardua de las primeras sesiones que se empieza a comprender la acción, la diferencia con movimientos o gestos, que se divide de una manera más sencilla y clara los actos motores, así mismo cada sesión se vuelve un crescendo de posibilidades creativas que alimentan nuevas exploraciones y la creación de nuevas acciones. De secuencias de acciones físicas y la búsqueda de la metáfora como lenguaje surgen las siguientes piezas (es importante mencionar que los nombres se los he dado yo a partir de lo que se iba creando, pero estas se vieron como secuencias de acciones), antes, para especificar mayormente lo que la actriz y actores hacían, detallaré a modo narrativo los ejercicios:

#### 13.1 Anguilas en el hoyo:

Figura 17



*Nota: Imagen tomada de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

La actriz se encontraba mirando hacia el frente, iniciaba una serie de movimientos que estaban dirigidos hacia un pozo hondo, en el que se encuentran algunas anguilas, mete su brazo y empieza a sacar anguilas y objetos, introduce estos en su boca y su cuerpo adopta el movimiento, peso, textura del objeto y las anguilas, luego vomita estas e inicia nuevamente el ciclo.

En esta secuencia ella propuso una serie de acciones, incluso utilizó el punto fijo como recurso creativo, con el cual producía que quienes veíamos su pieza, viéramos también al animal y el objeto, aunque estos no se encontraban físicamente. Uno de los ejercicios más completos en tanto al estudio de la acción, ya que tenía una serie de juegos con el peso, con la segmentación corporal, el equilibrio de su cuerpo, las intenciones de cada acción ejecutada. Podíamos ver de manera clara lo que estaba realizando, así mismo no vimos un intento de metaforizar, sino que se enfocó en realizar los movimientos adecuados para cumplir con objetivos claros, así mismo por los elementos anteriormente mencionados, se modificó el tono muscular, por lo que su cuerpo pasó por la montaña tonal mencionada por Mai Rojas.

Nota: El punto fijo es un efecto óptico utilizado mucho en la pantomima, en mimo Corporal se utiliza a modo distintos, sin embargo, a fin de hacer ver objetos que no se encuentran físicamente, así mismo hay una serie de contraposiciones, utilización del peso, inmovilidad de un punto en específico, y movilidad en el eje del punto inmóvil.

### 13.2 El peso de pesar:

Figura 18



*Nota: Imagen tomada de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

El actor basó su acción en el levantamiento de algo muy pesado sobre su espalda, mientras él se encontraba acostado, intentó con dificultad levantarse por este peso, cuando lo logró botó el objeto pesado, se fue y su cuerpo adquirió una postura distinta, sin embargo, al mirar hacia el objeto pesado su postura empezó a adecuarse al recuerdo. Acá el intérprete llevó aquel peso del espíritu a una acción real, con un objeto intangible como su espíritu, creo que este también es una de las secuencias de acciones, que hizo brotar una pequeña pieza escénica, que además jugó con la metáfora posicionando el cuerpo como transformador de la acción, en este ejercicio ocurrieron dos momentos que yo llamo *de oro*, Mai mencionaría que son momentos tatuados en el espacio, momentos sublimes. Este actor, en especial, se permeó mucho del training de cada sesión, haciendo notar en las sesiones



posteriores, y en este ejercicio en específico, la entrega y el trabajo con su cuerpo en la acción. Podríamos seguir con esta pieza y estoy segura sería una gran pieza, además, suscitó en quienes espectábamos una serie de emociones y sensaciones que me indican a nivel experiencial que hubo un estudio de la acción precisa y profunda.

### **13.3 Encerrado:**

Figura 19



*Nota: Imagen tomada de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

En este caso el actor inició con la acción de buscar, fue un ejercicio importante para la comprensión de la acción, dado que, primeramente, se abarcó el movimiento y el gesto, volviendo ilustrativo los que se ejecutaba, sin embargo, nos proporcionó un espacio para preguntarnos cuáles eran las intenciones de manera puntual, así mismo cuando las intenciones se clarificaron, se tomó como base la economía de movimientos para limpiar la acción. Luego, cuando ya existía una

acción más clara, empezamos a dividir en movimientos hasta llegar a la médula de la acción, lo que provocó mayor comprensión, así se creó una cadena de acciones que conformaron en un momento dado una situación escénica, en la que el hombre se encontraba encerrado. Esta pieza tuvo un alto nivel imaginativo, eso me recordó que en ocasiones es necesario regular el pensamiento y hacer lo mínimo para poder dar lugar a lo demás.

### 13.4 Laberinto:

Figura 20



*Nota: Imagen tomada de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

El laberinto fue enfatizado en la búsqueda de equilibrio precario, basado en el ejercicio de los puntos de apoyo no convencionales, el intérprete decide buscar,

cual juego en puntos de un laberinto, la salida a partir de diferentes posturas. Dividimos las acciones hasta llegar a la búsqueda, con el fin de que las trayectorias no se volvieran un espacio de nada hasta llegar a otro punto, por lo que, bajo el estudio del cambio de peso en las trayectorias, el objetivo claro de buscar, y la utilización de la segmentación corporal abrió nuevos caminos, convirtiendo esas “transiciones”, en acciones concretas con el objetivo verdadero (no ilustrativo) de buscar. Así mismo las posturas, aunque impresionantes a nivel virtuoso, perdieron el protagonismo y se volvieron actos motores en función del objetivo mencionado “buscar”.

### 13.5 Pareja:

Figura 21



*Nota: Imagen tomada de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

Esta pequeña pieza se construyó específicamente a partir de una secuencia de movimientos, los cuales generaron posturas específicas, cobraron vida al añadir

intenciones, con estas emerge una situación de apego y rechazo de dos cuerpos, uno pide, otro rechaza y cuando el que pide se va, el que rechaza pide. En este juego pudimos trabajar en una sesión, lo que eran elementos que he propuesto como componentes necesarios y pertinentes para la acción. Así creamos de lo micro a lo macro.

### 13.6 Hamburguesa y más:

Figura 22



*Nota: Imagen tomada de la bitácora personal del laboratorio ACT-CION*

Al igual que la anterior, se creó , mediante estímulos externos, movimientos que empiezan a generar actos motores, y de repente generan acciones, en tanto que cumplían como respuesta a lo que sucedía alrededor del intérprete, sin embargo, en algunos casos los movimientos no tenían una intención específica y

podían tomarse como un acto reflejo, o movimientos sin un verdadero objetivo, por lo que a partir de estos añadimos objetivos concretos, se jugó con los *dinamo-ritmos* en la secuencia, en especial con *vibrations*, lo que provocó que cobrara vida la escena y surgieran nuevas acciones e ideas para abrir en el espacio posibilidades creativas.

Estas secuencias de acciones se vieron atravesadas por los elementos que vimos durante el transcurso del laboratorio, como lo fueron contrapesos, desequilibrio, segmentación, rotaciones, inclinaciones, restablecimientos, dinamoritmos, “negación de la acción”, freno en la conclusión de las acciones, tensión dinámica, tono muscular, vibraciones, objetivos, movimientos, entre otros elementos importantes, además, hay una concientización y comprensión del cuerpo en relación con lo que se hace, el entorno y las demás personas. También, puedo ver cómo sus vocabularios de actos se encuentran atravesados por sus experiencias profesionales, dado que dos de ellos son bailarines y las otras dos personas son actriz y actor.

Estas secuencias de acciones se podrían explorar muchísimo más y convertir en situaciones escénicas ricas en componentes dramatúrgicos, por el momento veinte sesiones nos han permitido comprender la acción y buscar el espacio de acción compartido, así también, estudiar la intención como acción.

## Capítulo IV: Conclusiones

### 14. Conclusiones

Es esencial demarcar en este segmento que el laboratorio fue de veinte sesiones, que las exploraciones fueron amplias, pero la acción es rica en posibilidades para su estudio. Comprendiendo la teoría estudiada y la exploración práctica puedo llegar a algunas conclusiones primordiales de comentar:

- Si el esquema corporal es, como dice Gallagher citado por Sofia (2015) “un sistema no consciente de procesos, que regulan constantemente la postura y el movimiento, un sistema de capacidades sensomotoras que funcionan por debajo del umbral de la conciencia y sin necesidad de monitorización perceptiva.” (p.64) es claro que debemos alimentar nuestro cuerpo de experiencias diversas que nos permitan corporalmente llevar nuestro cuerpo a una expansión expresiva, comprendiendo que trabajamos sobre la conciencia, pero admitiendo que hay mucho en el inconsciente que se refleja en nuestro hacer, que es intrínseco a nuestro cuerpo. Es decir, el actor debe enfrentarse a experiencias nuevas y diversas que permitan trabajar su memoria muscular, nerviosa y sus patrones neurales para ampliar su rango de acción.
- Las Neuronas Espejo se activan a partir de la acción y quien percibe significa lo visto por vivencias previas con las cuales puede empatizar con lo sucedido en escena, sin embargo, esta percepción es una experiencia única e

inigualable con el resto de las experiencias, porque justamente sus patrones neurales son únicos como las asociaciones con sus diversas experiencias de vida.

- En relación con el punto anterior, puedo decir que si cada persona espectadora tiene una experiencia distinta con una misma pieza escénica, no podemos hablar de una pieza escénica, sino que existen tantas obras teatrales como espectadores en las butacas.
- Tomando en cuenta la percepción como acción, como lo propone la teoría neurocientífica, como lo ha explicado también Gabriele Sofia y como hemos podido explorar durante el laboratorio, el espectador no es pasivo, sino que si hay acción en escena, el espectador se encuentra accionando también, y es parte del espacio de acción compartido, siendo un punto que permite la tensión del drama, ya que se encuentra con su mirada tirando hacia sí, la acción de la persona intérprete y esta última se encuentra tirando con su acción hacia sí la atención del espectador.
- La acción tiene lugar incluso antes de que podamos ejecutarla a nivel motor, como lo hemos podido observar con la teoría neurocientífica, sobre la misma línea, la acción se encuentra en el cuerpo, mucho antes que el impulso motor, sino en la percepción.
- Considero que la acción es un bucle, es causa y es efecto, la acción nace de un estímulo que es motor, que provoca al cuerpo a hacer y que este mismo resuena en el cuerpo del otro (a) y/o el entorno.

- El actor actriz debe profundizar y cuestionarse sobre sus intenciones en su construcción escénica con el fin de comprender a detalle su acción y poder responder a sus cómo y por qué de manera clara.
- El actor y actriz debe estudiar su oficio, su training debe ser sin excusa esencial y presente en su formación.
- La formación de un actor o actriz nunca acaba.
- Si no hay un objetivo claro, no hay acción, por lo que no se generará el espacio de acción compartido, de modo que la escena se cae.
- Y en respuesta a la pregunta inicial, no siempre hay acción, no todo es acción, ya se comprueba desde La gramática Corporal, Las neurociencias, los principios de la acción según la biomecánica de Meyerhold, el movimiento no es acción, el gesto no es acción, la acción debe tener una intencionalidad, un objetivo claro y si esta no está no hay espacio de acción compartido, no existe atención que se sostenga, no hay empatía, no hay teatro.

Para finalizar, abrazo este laboratorio y sus experiencias, comprendiendo que fue un principio de un largo recorrido, existe gran cantidad de caminos, si bien es cierto que la acción es el tema principal se asoman otros, y con asomarse quiero decir que saltan sin detenerse para que los abordemos en el aire y avancemos en una nueva investigación, sin embargo, pienso que no ha sido suficiente en este camino, hemos tenido veinte sesiones y la profundidad aún no fue suficiente para todo lo que se puede explorar en este espacio, supongo que nunca lo será. El cuerpo es un camino interminable que se recrea a cada instante, que resuena en los demás y en sí mismo, sobre esta línea llegué a pensar en las sesiones en las que vimos *el*



*Otkaz*, que la negación de la acción puede ser la resonancia de la acción del otro, que al recibirla genera una nueva acción, me gusta verla desde este lugar, ya que no niega, sino que acepta, toma y crea. Encima de estos pensamientos que fluyen en y después del laboratorio, surgen preguntas como ¿Cómo hacer visible lo invisible? si bien es cierto que lo trabajamos y encontramos algunas puertas que nos brindan otras preguntas y nos hacen observar el camino que no era por el que debíamos dirigirnos, reduciendo las opciones y ayudándonos a encontrar el camino funcional, es una pregunta que aún encuentro presente en mi reflexión, una pregunta que resuena en el cuerpo, falta mucho entrenamiento, mucha técnica, mucha comprensión desde varios ámbitos, así mismo y en línea con esta pregunta me digo que el mayor reto está en dejar de pensar tanto y empezar a hacer, en no cuestionar tanto si se entiende, o si lo estoy haciendo bien, creo que el ¿cómo lo hago? y hacia ¿dónde me dirijo? nos ayuda a descubrir mapas que ubican lo que hacemos y lo que pensamos. Así mismo, comprendo después de toda la teoría neurocientífica por qué el teatro ha buscado accionar, por qué Grotowski, Decroux, Meyerhold y otros grandes de la historia del teatro han enfatizado en lo que se hace, en función a esto y al haber trabajado con dos bailarines, me pregunto cómo podemos encontrar aquella línea que Decroux daba dentro de lo espiritual y lo corpóreo, para que se pueda traducir el espíritu y poetizar el cuerpo, sin perder la acción y al mismo tiempo olvidar la literalidad.

Entre otros pensamientos de tantos, al finalizar este laboratorio, sé que sin la acción los espectadores no estarían vinculados a la escena y sería imposible hacer teatro sin alguien que vea nuestras acciones, incluso, añado que sería imposible hacer teatro aun cuando hay espectadores en la butaca pero no hay acciones; así mismo,

y basados en el descubrimiento de la intención como acción, hallo en las sesiones del laboratorio que los trabajos se vuelven más limpios y claros cuando se nombra la intención, y no solamente cuando se nombra, sino cuando se tiene claridad de esta. En uno de tantos encuentros una chica me comentó que al ver a uno de los actores en escena percibió en cierto momento que estaba ejecutando a nivel micro las acciones, algunos movimientos que creía “involuntarios”, lo cual es muy acertado y no en vano, que las neurociencias confirman que la acción de quien ve está teniendo lugar en el interior y estas acciones son inhibidas por quien observa. Me queda una gran duda y es, ¿el espectador?, sabemos que en su interior se encuentra haciendo, pero ¿cómo podríamos, además del estudio de la acción en el actor/actriz, potenciar su experiencia vinculándola con la disciplina neurocientífica? Es claro que nunca dejaremos de conocernos, que nunca dejaremos de preguntarnos, que el camino que hoy se ha abierto es uno entre mares, que las neurociencias seguirán encontrando nuevos peces en estas aguas y que el teatro seguirá preguntándose ¿cuántas olas más llegarán?, siendo el mar el principio de un océano de experiencias, dudas y acción.

## Referencias bibliográficas

Barba, E. (1994). La canoa de papel. Catálogos Editora S.R.L.

Barba, E. y Savarese, N. (1990). El arte secreto del actor. Diccionario de Antropología teatral. Pórtico de la Ciudad de México.

Cardona, P (1994). Video basado en el libro "La Percepción del Espectador" de Patricia Cardona. Producciones Videosfera.

Cardona, P. (1993). La percepción del espectador. México, D.F.: Cenidi Danza/INBA. ISBN: 9682954932

Cardona, P. (2000). Dramaturgia del bailarín o el cazador de mariposas. CONACULTA, NBA.

Ceballos, E. (1999). Principios de dirección Escénica. Escenología, Sur 109-A No. 260, Col. Héroes de Churubusco

Decroux, E. (2000). Palabras sobre el mimo. Ediciones el milagro.

Elizondo, A. (1999). Esquema de la expresión, comunicación corporal y apuntes sobre la historia del mimo. Escuela Argentina de Mimo, Expresión y Comunicación Corporal

Fogassi, L. (2005). Parietal Lobe: From Action Organization to Intention Understanding. Science.

Francisco, J., Castronuovo, E., López, L., Berlante, D., Carrión, A., Petruccelli, M., Scheinin, N., Correa, O., Seoane, A., Llagostera, L. y Sagaseta, E. (2009). Presencia de VSÉVOLOD MEYERHOLD. CUADERNOS DE PICADERO.

Greeno, J. (1994). Gibson's Affordances. The American Psychological Association, Inc

Ketels, V. B. (1981). Review of *Dynamics of Drama: Theory and Method of Analysis*, by B. Beckerman. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 39(3), 348–350. <https://doi.org/10.2307/430181>

Leabhart, T. (2007). Étienne Decroux. Rouleuge.

Lecoq, J. (1997). El cuerpo poético. Alba Editorial s.l.u

Libet, B., Curtis A. Gleason, Wright, E. y Pearl. D. (1983). Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activity (Readiness-Potential): The Unconscious Initiation of a Freely Voluntary Act. *Brain*.

Lizarraga, I. (2013). Análisis comparativo de la gramática corporal del mimo de Etienne Decroux y el análisis del movimiento de Rudolf Laban (Tesis Doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona), <http://hdl.handle.net/10803/129324>

Muller, C. (2007). EL TRAINING DEL ACTOR. EDITORIAL / CONACULTA / INBA-CITRU, México.

Ribagorda, M. (2018). El espectador-intérprete Aproximación neurocientífica a la comunicación y la recepción teatral. (Tesis de Doctorado UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID FACULTAD DE FILOLOGÍA.)

Rizzolati, G. y Sinigaglia, C. (2006). Las neuronas Espejo. Paidós Transiciones.

Rodríguez C. Marcelo y Rodríguez, Sonia. (2019). LAS NEURONAS ESPEJO: UNA GÉNESIS BIOLÓGICA DE LA COMPLEMENTARIEDAD RELACIONAL. Papeles del Psicólogo, vol. 40, núm. 3, Septiembre-Diciembre, ISSN: 0214-7823 1886-1415

Sofia, G. Jean-Marie Pradier, John Schranz, j., Czertok, H., Mirabella, G., Paradiso, S. Falletti, C. y Mariti, L. (2012). Diálogos entre teatro y neurociencias. Paso de gato.

Sofia, G. (2015). Las acrobacias del espectador. Paso de gato.

Stanislavsky, K. (2016). Ética y disciplina / Método de acciones físicas. Propedéutica del actor. Escenología ediciones.

Varley, J. (2006). Piedras de agua. Ediciones Alarcos.

Vásquez Rocca A..-. (2017). Francisco Varela: Neurofenomenología y ciencias cognitivas. De la acción encarnada a la habilidad ética. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 52(4), 301-323.  
<https://doi.org/10.5209/NOMA.52934>

## 15. Anexos

### Anexo 1. El escultor esculpido





## Anexo 2. Lo de fuera







### Anexo 3. Conversaciones físicas

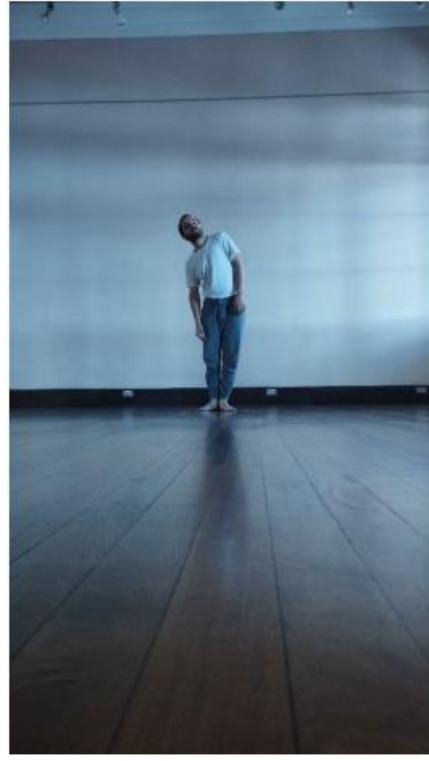






#### Anexo 4. Espejo / Los vagones de un tren

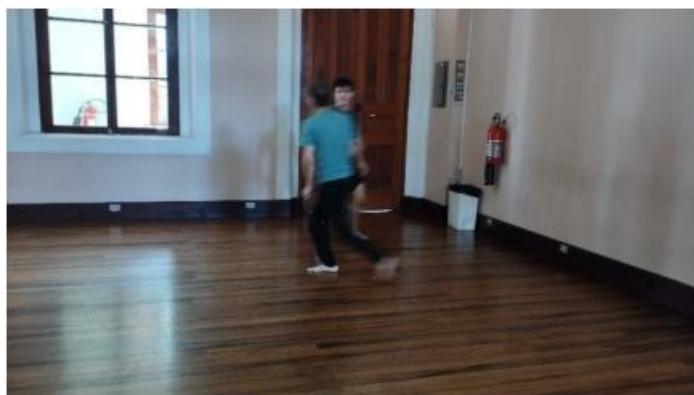
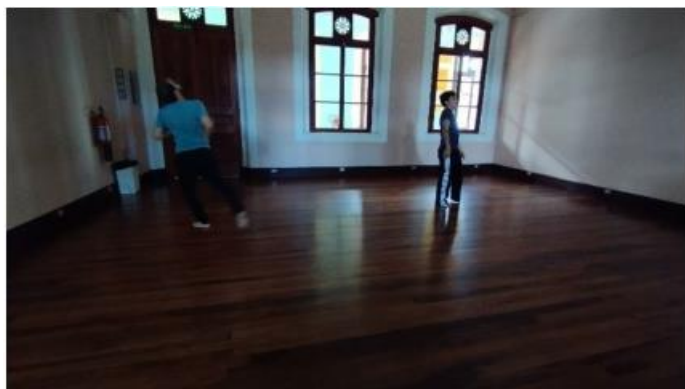




## Anexo 5. Palabra en el cuerpo – Progresivo y degenerativo



## Anexo 6. El plato del muerto

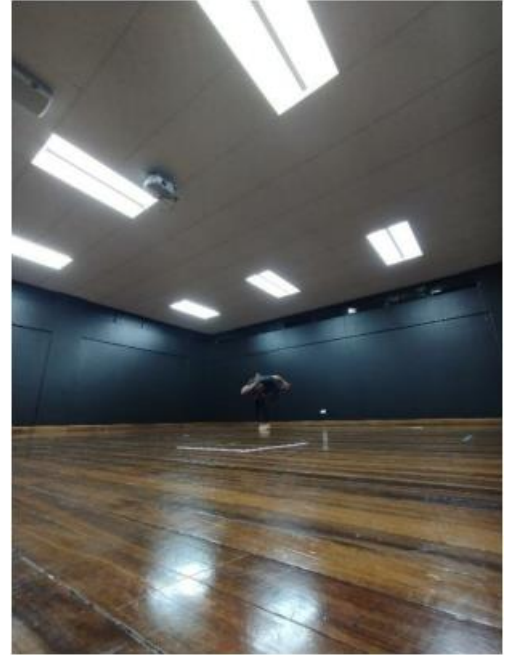
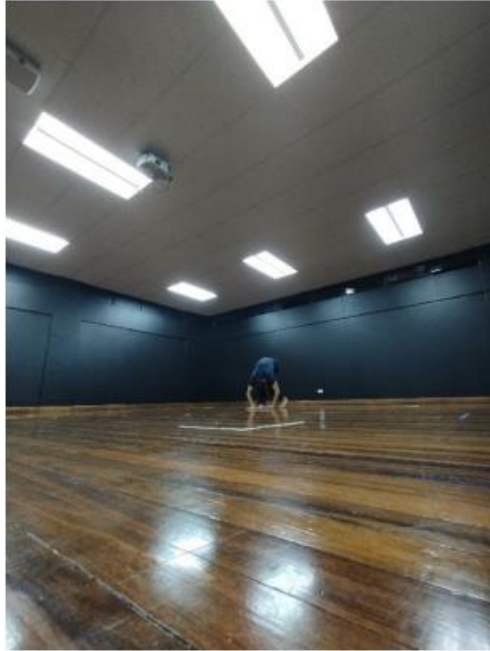


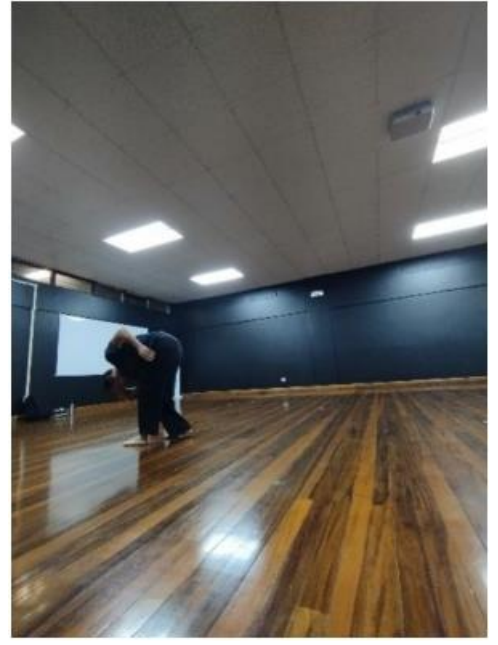
## Anexo 7. Otkaz / Posyl / Stoika – Calidades de movimiento





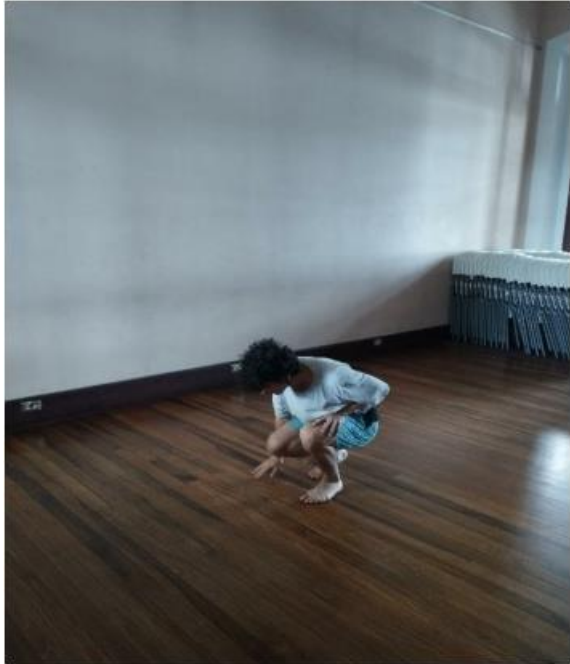
## Anexo 8. El peso de pesar





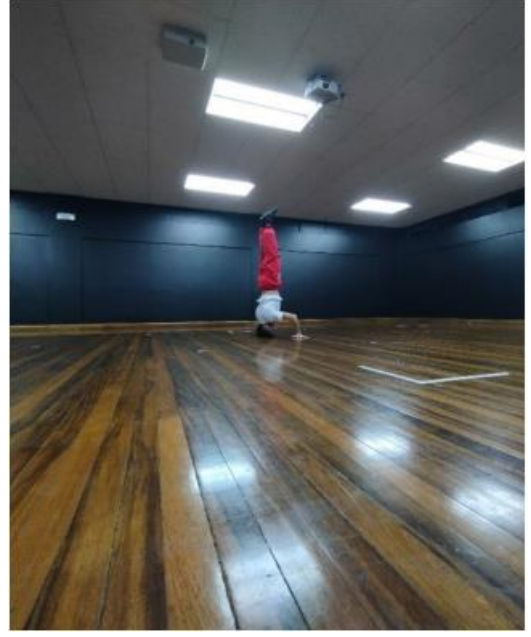
**Anexo 9. Encerrado**





## Anexo 10. Laberinto





## **Anexo 11. Improvisaciones con “La Caja”**

- <https://youtu.be/hBrBPQa1FWs>
- <https://youtu.be/SCVZefwdQBc>

## **Anexo 12. Pareja**

- <https://youtu.be/ruWa9CzQHBE>

## **Anexo 13. Hamburguesa y más**

- <https://youtu.be/qca2V3t73qA>