

**ANÁLISIS COMPARATIVO
DE LA GRAMÁTICA CORPORAL
DEL MIMO DE ETIENNE DECROUX
Y EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO
DE RUDOLF LABAN**

Iraitz Lizarraga Gomez

ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA GRAMÁTICA CORPORAL DEL MIMO DE ETIENNE DECROUX Y EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO DE RUDOLF LABAN

1. INTRODUCCIÓN

1.1. PRESENTACIÓN

Mi objeto de estudio se enmarca en el ámbito del movimiento escénico entendido como una realidad psicofísica; el movimiento escénico es la base expresiva de la actuación. Todo movimiento cargado de intención puede considerarse expresivo, pero cuando hablamos de movimiento escénico, se trata de movimientos específicos con un claro objetivo de provocar y afectar al espectador; el movimiento expresivo funciona como una atracción, como un elemento que golpea emocionalmente al espectador. El concepto de movimiento escénico se puede aplicar al teatro, la danza, el mimo, las técnicas circenses o la performance.

Mi trayectoria personal tiene mucho que ver en la elección del objeto de estudio de la presente tesis: en el año 2001 comencé estudiando interpretación en la Escuela de Artes Escénicas de Donostia, donde fue creciendo mi interés por el teatro gestual. Paralelamente recibía clases de danza contemporánea y diferentes técnicas de circo. He trabajado como actriz en diversas compañías teatrales (Pikor teatro, Trapu Zaharra, Txalo, El príncipe Totilau, etc.) enfocadas al teatro gestual y a la utilización del cuerpo como herramienta de expresión. Esta trayectoria me ha llevado a valorar la importancia del cuerpo como instrumento y la necesidad de cuidar y preparar dicho instrumento. El año 2008 realicé el *Màster Oficial Interuniversitari en Estudis Teatral*s en el que colaboran la Universitat Autònoma de Barcelona, el Institut del Teatre, la Universitat Pompeu Fabra y la Universitat Politècnica de Catalunya y

gracias al cual, amplié mis conocimientos teóricos en torno a las artes escénicas y, sobre todo, profundicé en el enfoque de la Antropología Teatral, de gran utilidad para mi tesis. Como trabajo final de Máster realicé un estudio comparativo del Mimo Corporal de DECROUX y la Danza Clásica.

Paralelamente a mi trabajo académico, el interés por el movimiento escénico en general, y por el Mimo Corporal en particular, me llevó a estudiar el Mimo Corporal de DECROUX en la escuela *Moveo* de Barcelona, donde pude conocer y experimentar las bases de dicha técnica, sin dejar la práctica de la danza contemporánea y las técnicas de circo. En las clases de danza contemporánea entré en contacto con los fundamentos del Análisis del Movimiento de LABAN y quise profundizar mis conocimientos teóricos sobre el tema. La sedimentación de todo este trabajo práctico y teórico aumentó mi interés por el movimiento escénico, al mismo tiempo que me hacía ver nuevas posibilidades de investigación para mi tesis doctoral. En el momento de iniciarla decidí canalizar mi interés sobre el movimiento escénico focalizando mi objeto de estudio en la obra de LABAN y DECROUX.

1.2. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Antes de entrar en los estudios monográficos que enmarcan en el conocimiento específico de la obra de LABAN Y DECROUX, me gustaría empezar mencionando algunos libros de perspectiva más general que han aportado elementos muy importantes para una correcta contextualización de mi objeto de estudio. Para una primera aproximación de carácter histórico me he basado en los algunos libros, en mi opinión fundamentales, cómo *Storia del teatro*¹, *L'arte e il mestiere: l'attore teatrale dall'antichità ad oggi*², *Historia del actor*³ y *El actor en el siglo XX*⁴. Partiendo desde una visión global y siguiendo la evolución cronológica me centré luego en el desarrollo de la actuación del siglo XX, enfocando mi atención en el tema de la corporalidad escénica. Se trata de un tema de gran relevancia para mi investigación ya que es el terreno común donde se fundamenta la obra de LABAN y DECROUX. Además, toda la evolución de la actuación en el siglo XX está muy centrada en la corporalidad escénica. LABAN y DECROUX son dos personas claves en el origen de esta evolución y su obra contribuyó en gran manera a encaminarla hacia el cuerpo como principal herramienta expresiva de la actuación.

Como punto de partida general sobre la corporalidad, he utilizado *Antropología del cuerpo y la modernidad*⁵, un estudio sobre la importancia del cuerpo en diferentes expresiones artísticas. Para el tema más específico de la corporalidad teatral en el siglo XX es destacable el libro de MARI PAZ BROZAS POLO *La expresión corporal en el teatro europeo del siglo XX*,⁶ que encuadra muy bien temas como la pedagogía teatral, la paradoja de la expresión verbal y no verbal en la corporeidad teatral y la evolución de la danza en el contexto de la expresividad teatral. El artículo de FRANCO RUFFINI 'Teatri sopra la pelle e teatro sotto la pelle'⁷ y el libro *Movement awareness and creativity*⁸ de LEAH BARTAL y NIRA NE'EMAN, son otras referencias a destacar sobre el tema. Libros como *Moure I commoure*⁹ de RAIMON AVILA y *The articulated body: The physical training of the actor*¹⁰ de ANNE DENNIS, me han aportado una visión desde un punto de vista más práctico, enfocado a modo de ejercicios y entrenamiento para que actores y bailarines pueden trabajar el cuerpo con una finalidad

¹ Molinari, Cesare; *Storia del teatro* (Milan: Laterza, 1996)

² Allegri, Luigi; *L'arte e il mestiere: l'attore teatrale dall'antichità ad oggi* (Roma: Carocci, 2005)

³ *Historia del actor*; Coord. Jorge Dubatti (Buenos Aires: Colihue, 2008)

⁴ Aslan, Odette; *El actor en el siglo XX*, Col. Comunicación visual (Barcelona: Gustavo Gili, 1974)

⁵ Le Breton, David; *Antropología del cuerpo y la modernidad* (Buenos Aires: Nueva visión, 1990)

⁶ Brozas Polo, M^aPaz; *La expresión corporal en el teatro europeo del siglo XX* (Ciudad Real: Ñaque, 2003)

⁷ Ruffini, Franco; 'Teatri sopra la pelle e teatro sotto la pelle' en *La Rivista del Manifesto*, num.9 (Septiembre de 2000)

⁸ Bartal, Leah y Ne'eman, Nira; *Movement awareness and creativity* (Hampshire: Dance books, 1975)

⁹ Àvila, Raimon; *Moure I commoure. Consciència corporal per a actors, músics i ballarins* (Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, 2011)

¹⁰ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995)

expresiva. El libro *In cerca dell'attore: Un bilancio del novecento teatrale*¹¹ de MARCO DE MARINIS, es uno de los mejores estudios sobre la importancia del actor en la cultura teatral del siglo XX. DE MARINIS traza una panorámica global del siglo XX siguiendo el hilo del trabajo del actor sobre las acciones físicas.

Aunque muchas de sus propuestas son en realidad transversales entre el teatro y la danza, podemos decir que LABAN pertenece al campo de la danza. Por esta razón, he consultado una serie de estudios para situar el estado de la cuestión de la corporalidad en la danza. He partido de los textos de CARLO BLASSIS (*Studi sulle arti imitatrici*¹², *An elementary teatrise upon the theory and practice of the art of dancing*¹³ y *El código de Terpíscore*¹⁴) SERGE LIFAR (*La danza*¹⁵ y *Danza académica*¹⁶) y JEAN-GEORGES NOVERRE (*Lettres sur la danse*¹⁷) para conocer los fundamentos de los cambios y la evolución de la danza en la búsqueda de lenguajes alternativos al ballet. He consultado libros de carácter más general para conocer la evolución de la danza: *Historia del ballet y de la danza moderna*¹⁸ e *Historia de la danza en occidente*¹⁹ aportan una buena visión global de dicha evolución. LEONETTA BENTIVOGLIO, periodista y ensayista considerada una de las mejores especialistas en PINA BAUSCH ha escrito *La danza moderna*²⁰ y *La danza contemporánea*²¹, estudios fundamentales y muy válidos para el análisis de la danza del siglo XX. Otra referencia que me ha sido útil es el volumen a cargo de EUGENIA CASSINI ROPA *Alle origini della danza moderna*²².

LABAN pertenece al mundo de la danza y DECROUX al del teatro (En concreto, al mundo del mimo); esta realidad ha hecho necesaria para mi investigación la consulta de estudios que pusieran el énfasis en la conceptualización del cuerpo escénico entendido como una realidad transversal entre el saber del actor y del bailarín. Sobre esta cuestión los libros de EUGENIO BARBA sobre Antropología Teatral son una referencia inexcusable de la que hablaré más adelante. La publicación *Il danzatore attore: Da Noverre a Pina Bausch*²³, a cargo de CONCETTA LO IACONO, es importante porque propone una selección de textos de grandes creadores de teatro y danza que ponen de relieve cómo el teatro y la danza están más vinculados de lo que realmente aparentan. El libro cubre un recorrido cronológico que va,

¹¹ De Marinis, Marco; *In cerca dell'attore: Un bilancio del novecento teatrale* (Roma: Bulzoni, 2000)

¹² Blassis, Carlo; *Studi sulle arti imitatrici* (Milan: Giuseppe Chiusi, 1844)

¹³ Blasis, Carlo; *An elementary teatrise upon the theory and practice of the art of dancing*, Trad. Evans, Mary Stewart (Nueva York: Kamin Dance Publishers, 1953)

¹⁴ Blasis, Carlo; *El código de Terpíscore* (Milan: 1828) en [danceman251/danceman251.txt](#) [Acceso 20/12/2012]

¹⁵ Lifar, Serge; *La danza* (Buenos Aires: Siglo XX, 1947)

¹⁶ Lifar, Serge; *Danza académica* (Madrid: Escelier, 1959)

¹⁷ Noverre, Jean-Georges; *Lettres sur la danse* (Paris: Ramsay, 1978)

¹⁸ Abad Carlés, Ana; *Historia del ballet y de la danza moderna* (Madrid: Alianza, 2004)

¹⁹ Bourcier, Paul; *Historia de la danza en occidente* (Barcelona: Blume, 1981)

²⁰ Bentivoglio, Leonetta; *La danza moderna* (Milan: Longanessi, 1977)

²¹ Bentivoglio, Leonetta; *La danza contemporánea* (Milan: Longanessi, 1985)

²² *Alle origini della danza moderna; Dir.* Cassini Ropa, Eugenia (Bologna: Il Molino, 1990)

²³ Lo Iacomo, Concetta; *Il danzatore attore: Da Noverre a Pina Bausch* (Roma: Dino Audino, 2007)

desde el *Ballet d'action* de NOVERRE hasta la *Danza-Teatro* de PINA BAUSCH. Para terminar con este apartado referente a los conocimientos que me han ayudado a contextualizar mi objeto de investigación, quiero señalar el libro de FRANCO CRUCIANI *Teatro nell Novecento: Registi, pedagoghi e comunità teatrale nell XX*²⁴. Es un libro imprescindible por el punto de vista con el que plantea la evolución del siglo XX teatral, y establece una distinción que ya es clásica entre los directores teatrales y los directores-pedagogos. A través del concepto de director-pedagogo, saca a la luz la importancia del trabajo sobre pedagogía actoral realizado por algunos de los creadores más importantes del siglo XX. Este libro está directamente relacionado con mi objeto de investigación porque tanto LABAN como DECROUX son dos ejemplos claros del concepto de director-pedagogo propuesto por CRUCIANI.

La importancia de ETIENNE DECROUX y RUDOLF LABAN en todo este contexto es fundamental. Ambos centraron su obra y su investigación en el ámbito del movimiento escénico contribuyendo decisivamente a desarrollar la importancia de la corporalidad en la escena. ETIENNE DECROUX es considerado el padre del Mimo Moderno. Bautizó su modelo performativo con el nombre de Mimo Corporal para separarlo claramente de la pantomima del siglo XIX. Comenzó la construcción de su técnica a partir del año 1928 y en 1940 abrió su escuela en París, que fue el referente principal del mimo a nivel mundial hasta que se cerró en 1980. Según THOMAS LEABHART, "DECROUX volvió a inventar el cuerpo"²⁵. Por su rigor analítico podemos considerar a DECROUX como un científico de la actuación que profundiza en la biología del cuerpo escénico a la búsqueda de sus mecanismos internos. A través de su técnica y sus creaciones, DECROUX ha influido en el trabajo de artistas de diferentes campos como el teatro, la danza y el circo. KATHRYN WYLIE describe el mimo corporal como "Un monumental esfuerzo a principios de siglo XX por regenerar desde abajo el modelo existente de un cuerpo civilizado, que recoge gran parte del legado gestual occidental, estructuras mentales y emocionales que están desapareciendo. Por esto, y no por otra razón, el Mimo Corporal será una influencia seminal en el arte actoral para futuras generaciones"²⁶.

RUDOLF LABAN es el otro artista que aparece, junto con DECROUX, en el origen de la investigación sobre el movimiento escénico que tuvo lugar en el siglo XX. Fue bailarín, coreógrafo y uno de los creadores de la Danza Moderna en Europa. A través de su trabajo, LABAN consiguió que la danza adquiriese un nuevo estatus artístico y unos nuevos fundamentos pedagógicos. Al mismo tiempo abrió la danza a sus posibilidades de aplicación en el campo de la educación general apoyándose en su creencia de que la danza debía estar al alcance de todos. En ambos casos, tanto en el de LABAN como en el DECROUX, estamos frente a una obra compleja por la multitud de aspectos que engloba: técnicos, estéticos, ideológicos, pedagógicos, de repertorio, de conceptualización oral o escrita. Toda la obra de LABAN y

²⁴ Cruciani, Fabrizio; *Teatro nell Novecento: Registi, pedagoghi e comunità teatrale nell XX* (Firenze: Saousni, 1985)

²⁵ Leabhart, Thomas, 'Decroux volvió a inventar el cuerpo' en *La Voz de Galicia* (Santiago de Compostela: La Voz de Galicia 26/4/2011)

²⁶ Wylie, Kathryn, 'The Body politic of Corporeal Mime: A modern redesign of le corps civilisé from below' en *Mime Journal Words on Decroux 2* (Pomona College, 1997)

DECROUX está fundamentada en una investigación práctica de primer nivel que desarrollaron de forma sistemática a lo largo de toda su vida. A pesar de su enorme importancia, la aportación de DECROUX no ha generado una gran cantidad de estudios monográficos. El libro más completo sobre el tema sigue siendo *Mimo e teatro nel novecento*²⁷ de MARCO DE MARINIS. La perspectiva del libro consiste en un análisis de la obra de DECROUX contextualizando su importancia en el desarrollo del mimo y el teatro del siglo XX. Esta contextualización enraza la obra de DECROUX en la revalorización de la corporalidad a principios del siglo XX, explora su génesis en el aprendizaje con COPEAU y su influencia en JEAN-LOUIS BARRAULT, MARCEL MARCEAU y JACQUES LECOQ. El libro desarrolla algunos aspectos que han sido un punto de partida fundamental para mi comprensión de la obra de DECROUX: la distinción entre técnica y pedagogía, el Mimo Corporal como utopía teatral o su relación con la Supermarioneta de CRAIG. *Etienne Decroux, mime corporal, textes, études et témoignages*²⁸ editado por PATRICK PEZIN, es otro libro de referencia para la comprensión de la visión de DECROUX. Se trata de un libro de carácter recopilatorio que contiene una crónica biográfica, propone un estudio sobre DECROUX como gran maestro reformador del teatro del siglo XX e incide en su influencia posterior. Una de sus aportaciones más valiosas es el texto "Imaginary Interview", una entrevista imaginaria, elaborada por PEZIN, a base de montar y organizar testimonios, notas e ideas de DECROUX facilitadas por LEABHART, uno de sus principales discípulos.

THOMAS LEABHART es una figura clave en la difusión y estudio de la obra de DECROUX. Su labor creativa y pedagógica como mimo, se complementa con su actividad académica como profesor residente en *Pomona College* de Claremont (California). Estudió la técnica del mimo corporal con DECROUX durante 1968 y 1972 y es el discípulo de DECROUX que más ha publicado sobre el tema del Mimo Corporal en lengua inglesa. Ha publicado tres libros clave que me han aportado mucha información para poder elaborar el capítulo dedicado a la gramática del Mimo Corporal. En *Modern and post-modern mime*²⁹ LEABHART profundiza en las raíces de esta técnica, resaltando la influencia de COPEAU y el *Vieux Colombier*. En el libro que lleva por título *Etienne Decroux*³⁰, hace un resumen de la vida y la obra de DECROUX; la segunda parte del libro es un interesante análisis de *Paroles sur le mim* y por último, ofrece unos ejemplos prácticos de introducción a la técnica del Mimo Corporal. Destacaría las ilustraciones de este libro, que resultan muy válidas para poder comprender ciertos movimientos del lenguaje del mimo. *The Decroux sourcebook*³¹ contiene artículos interesantes escritos por DECROUX y ensayos de expertos como BARBA y CRAIG en relación al mimo. La aportación más importante del libro es que ofrece algunas claves documentales muy valiosas para profundizar en el conocimiento del Mimo Corporal. Además, LEABHART es el creador y

²⁷ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993)

²⁸ *Etienne Decroux, mime corporal, textes, études et témoignages*, Ed. Pezin, Patrick (Saint-Jean-de-Vedás: l'Entretemps, 2003)

²⁹ Leabhart, Thomas; *Modern and post-modern mim* (London: Macmillan, 1989)

³⁰ Leabhart, Thomas; *Etienne Decroux* (New York: Routledge, 2007)

³¹ *The Decroux sourcebook*; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009)

promotor de la revista *Mime Journal* que se publica desde 1974 y trata temas relacionados con el teatro, la corporalidad y el Mimo Corporal. Para mi investigación han sido clave los volúmenes “Words on Decroux I y II”³², con artículos de BARBA, DE MARINIS, SOUM, SKLAR, LEABHART y una interesante entrevista con MAXIMILIEN DECROUX sobre la labor de su padre. “An Etienne Decroux álbum”³³ es otro de los volúmenes que más información me ha aportado, sobre todo a nivel gráfico, gracias a las fotografías de ETIENNE BERTRAND WEILL.

El libro de ANNE DENNIS (también alumna de DECROUX) *The Articulate Body: the Physical Training of the Actor*³⁴, es una referencia útil para la contextualización de la corporalidad escénica. Es también una buena contribución para entender algunos aspectos de la obra de DECROUX, aunque no se trata tanto de un análisis de dicha obra, sino de una propuesta propia que intenta desarrollar las enseñanzas del maestro francés. CORINNE SOUM también fue alumna directa de DECROUX; SOUM nació en Francia en 1956, estudió Mimo Corporal con DECROUX y fue su asistente. Además, estudió danza clásica, danza moderna y voz. DECROUX creó tres piezas con ella: “La Femme Oiseau”, “Le fauteuil de l’absent” y “Duo dans le parc St Cloud”. Fue profesora de Mimo Corporal en la *National Theatre School* de Amsterdam y en la *Ecole de Mimodrame Marcel Marceau*. Hoy en día es co-directora de la compañía *Theatre de l’Ange Fou* y de la *International School of Corporeal Mime de Londres*, junto con STEVEN WASSON. Los artículos escritos por ella han sido fundamentales para la comprensión de la gramática del Mimo Corporal Dramático y la labor realizada por DECROUX: ‘A little history of a great transmission or Simplon’s tunnel’³⁵, ‘Etienne Decroux, an unalterable imprint’³⁶ ‘Decroux, the ungraspable: or diferent categories of acting: man of sport, man in the drawing room, Mobile statuary, Man on reverie’³⁷ SOUM escribió también el prefacio a la edición española de *Palabras sobre el mimo*³⁸. Por lo que se refiere al conocimiento de la gramática del Mimo Corporal, además de estas fuentes, son importantes los libros de autores como SAMUEL AVITAL, BARABA BONORA, DON DANIELS, JEAN DORCY, ANGNA ENTERS, YVES LORELLE, RICHMOND SHEPARD y CORINNE SOUM que incluyo en la bibliografía final. Todos estos estudios han aportado, básicamente, una buena contextualización de la obra y la figura de DECROUX, un análisis de diversos aspectos de su técnica y de su influencia en el teatro del siglo XX, así como una difusión de las didácticas que constituyen el *training* creado por el maestro francés.

³² Leabhart, Thomas (Ed.); *Words on Decroux I y II: Mime Journal* (Claremont: Pomona college, 1997)

³³ Leabhart, Thomas (Ed.); *An Etienne Decroux álbum: Mime Journal* (Claremont: Pomona college, 2001)

³⁴ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995)

³⁵ Soum, Corinne; ‘A little history of a great transmission or Simplon’s tunnel’ en *Mime Journal* (Claremont: Pomona College, 1990)

³⁶ Soum, Corinne, ‘Etienne Decroux, an unalterable imprint’ en *Mime Journal* (Claremont: Pomona College, 1993)

³⁷ Soum, Corinne; ‘Decroux, the ungraspable: or diferent categories of acting: man of sport, man in the drawing room, Mobile statuary, Man on reverie’, en *Mime Journal* (Claremont: Pomona College, 1997)

³⁸ Soum, Corinne; ‘Prefacio a la edición en español’ en Decroux, Etienne; *Palabras sobre el mimo* (México: El Milagro, 2000) p.20-29

Existen unas cuantas grabaciones del propio DECROUX realizando ejercicios y figuras que aunque escasas y de poca calidad, resultan muy interesantes y aportan mucha información sobre el tipo de movimiento con el que trabajaba DECROUX. Está claro que el mimo corporal creado por DECROUX ha recorrido distintos caminos, cada alumno directo de DECROUX ha hecho una interpretación personal del conocimiento adquirido en sus años de estudio; todo ello ha derivado en diversos *estilos* o interpretaciones particulares de la gramática del Mimo Corporal. Las grabaciones del propio DECROUX me han resultado útiles porque muestran la esencia de la gramática creada por él. Mediante la página www.youtube.com he podido acceder a estudios como “Prises et poseses” y figuras como “Le toucher”, ejecutadas por el mismo DECROUX. Sin embargo, el documento audiovisual más completo sobre DECROUX es el documental dirigido por JEAN CLAUDE BONFANTI, *Pour saluer Etienne Decroux*³⁹: se trata de un recorrido por el pensamiento y la obra de DECROUX con numerosos fragmentos donde se puede ver al propio DECROUX realizando demostraciones de trabajo, actuando, enseñando en su escuela o hablando en entrevistas. El documental contiene varios fragmentos del repertorio de DECROUX así como numerosos testimonios de sus alumnos más importantes. *Corporal mime*⁴⁰ es otro documento visual de referencia obligada: en él YVES LEBRETON que fue alumno de DECROUX durante cuatro años, muestra el programa de entrenamiento de Mimo Corporal llevado a cabo por DECROUX. Al final del DVD, LEBRETON muestra ejemplos de su propio trabajo desarrollado a partir de las enseñanzas de DECROUX y que ha derivado en lo que él califica como “Mimo abstracto”.

A nivel de repertorio de Mimo Corporal es interesante el DVD *The man who preferred to stand*⁴¹: un trabajo de reconstrucción de 12 piezas creadas por DECROUX entre 1930 y 1980. Se trata de la grabación de un espectáculo realizado por la anteriormente citada compañía *Theatre de l'ange de fou* en 1992, bajo la dirección de STEVEN WASSON y CORINNE SOUM. Dicho documento permite una aproximación al repertorio creado por DECROUX, aunque hay que tener en cuenta que se trata de una reconstrucción y, por lo tanto, es una interpretación del trabajo del maestro. En mi opinión es difícil, casi imposible, ser fiel al estilo creado por DECROUX, porque cada alumno hizo una interpretación personal de sus enseñanzas. En este punto, cabe citar el debate sobre si es necesario mantener la pureza del Mimo Corporal, tal y como lo creó el propio DECROUX, evitando cualquier tipo de desviación. Creo que es inevitable que cada intérprete haga una lectura de la obra de DECROUX y aporte su personalidad al movimiento; en mi opinión, entra dentro de la evolución natural del Mimo Corporal y de cualquier disciplina teatral, y puede llegar a enriquecerlo, siempre que las bases y los fundamentos sean sólidos. DECROUX en sus primeros años de investigación del Mimo Corporal se mostró muy hermético, porque era un lenguaje en proceso de creación y era necesario establecer las bases del mismo. Sin embargo, a mi parecer, una vez consolidadas las bases del lenguaje es posible y enriquecedor abrir distintas vías y experimentar.

³⁹ *Pour saluer Etienne Decroux*; Bonfanti, Jean Claude (Dir.) FR3, Atmosphere Communication, 1992 [DVD]

⁴⁰ *Corporal mime, Demonstration by Yves Lebreton*, Odin Teatret film, 1970 [DVD]

⁴¹ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

La bibliografía sobre la obra de LABAN es mucho más extensa. Como punto de partida para una comprensión global de la vida y la obra de LABAN, el libro de VALERIE PRESTON-DUNLOP *Rudolf Laban, an extraordinary life*⁴² es una referencia obligada. PRESTON-DUNLOP comenzó su carrera como alumna de LABAN a los 16 años y colaboró con él hasta el final. Hoy en día es la responsable de la *Laban collection of research materials* de la biblioteca del *Laban Centre*: se trata de una gran cantidad de documentos en torno a la vida de LABAN y su trabajo, anteriores a 1945. Actualmente el *Laban Centre for Movement and Dance*, situado en Londres, es una institución referente a nivel internacional que integra la teoría y la práctica de la danza y el movimiento escénico. Surgió del *Art of Movement Studio* creado por el mismo LABAN en Manchester y dirigido por LISA ULLMANN hasta 1972. En 1958, la institución se trasladó a Addlestone en Surrey y más tarde, en 1975 a New Cross en Londres. En 2005 se fusionó con el *Trinity College of Music* creando el primer conservatorio de música y danza de gran Bretaña. Ofrecen cursos de coreología, diseño y música para la danza, política y sociología de la danza, historia y literatura de la danza. En este centro se han formado bailarines, coreógrafos, notadores y profesores que desempeñan su labor por todo el mundo.

JOHN HODGSON se formó en la *Faculty of Performancer Arts* de la *Universidad de Leeds* y estudió y trabajó sobre el trabajo de LABAN durante más de veinticinco años: consiguió recopilar muchos datos y documentos y construir un archivo personal que constituye , junto con la citada *Laban Collection*, una de las principales fuentes de información sobre la labor de LABAN. Su libro *Mastering Movement: the life and work of Rudolf Laban*⁴³ ofrece un estudio completo sobre las ideas fundamentales de LABAN y las posibles aplicaciones de su trabajo en diversos ámbitos: en la educación, la expresión, la danza, el teatro, el trabajo, la vida cotidiana e incluso en la terapia. A lo largo del libro, insiste en la idea de la importancia del equilibrio y la armonía en el cuerpo humano. Hay un capítulo interesante en el que analiza de manera muy clara y sencilla la bibliografía escrita por LABAN. HODGSON y PRESTON-DUNLOP colaboraron en la edición de otro libro útil para conocer la obra para el conocimiento de la obra de LABAN, *Rudolf Laban; an introduction to his work and influence*⁴⁴ sirve, como el propio título indica, como introducción a la labor de LABAN. JEAN NEWLOVE fue la primera asistente de LABAN cuando este llegó a Inglaterra en 1938, fue profesora de teatro y movimiento en el *Joan Littlewood's Theatre Workshop* formando a muchas generaciones de actores y ha hecho una gran labor ofreciendo conferencias y seminarios sobre las ideas y fundamentos del trabajo de LABAN. Su libro *Laban for actor's and dancers*⁴⁵ nos da las claves de cómo aplicar las teorías de LABAN a la práctica del actor/bailarín. Se trata de una guía de referencia que sirve de introducción al sistema de LABAN para cualquier profesor o estudiante. Explica conceptos fundamentales como el Espacio, el Tiempo, el Peso y las ocho Acciones Básicas y al final de cada capítulo se incluyen una serie de ejercicios para poder aplicarlo a nivel práctico. Al final

⁴² Preston-Dunlop, Valerie; *Rudolf Laban, an extraordinary life*, (Alton: Dance books, 1998)

⁴³ Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001)

⁴⁴ Hodgson, John y Preston-Dunlop Valerie: *Rudolf Laban; an introduction to his work and influence* (Londres: Northcote, 1990)

⁴⁵ Newlove, Jean; *Laban for actors and dancers* (New York: Routledge, 1993)

del libro muestra ejemplos prácticos de cómo mediante el entrenamiento en el movimiento se puede llegar al desarrollo de roles y personajes concretos.

En cuanto a bibliografía específica sobre el tema de la notación, uno de los pilares más importantes es el libro *Dictionary of kinetography Laban*⁴⁶: el autor es ALBERT KNUST que dedicó toda su vida al estudio, aplicación y desarrollo del sistema de notación del movimiento humano ideado por LABAN. Fue alumno de LABAN durante los años 20, época en la que desarrolló el sistema; exhaustivo y metódico en su trabajo, consiguió organizar y publicar los fundamentos del sistema en este libro de referencia. En torno al tema de la notación, es imprescindible el libro de ANN HUTCHINSON *Labanotation*⁴⁷, un estudio muy completo sobre el sistema de notación de LABAN, con un amplio abanico de ilustraciones sobre los símbolos utilizados. La contribución principal del libro reside en una formulación de los principios del sistema de notación LABAN y en los ejemplos prácticos que ofrece, necesarios para aclarar la práctica del mismo. *Gramática de la notación Laban*⁴⁸ de JAQUELINE CHALLET-HAAS es otro de los libros que he consultado para conocer los fundamentos de la notación: explica la manera de utilizar los símbolos gráficos del alfabeto LABAN, aplicables al movimiento del cuerpo humano. CHALLET-HAAS, fue alumna de ALBERT KNUST y hoy en día es una de las mayores expertas en notación. Además he consultado otros libros sobre este tema como *Elementary labanotation*⁴⁹ de MURIEL TOPAZ y *Practical kinetography Laban*⁵⁰ de VALERIE PRESTON-DUNLOP. El conjunto de estos libros permite entender los mecanismos y los fundamentos del sistema de notación ideado por LABAN. Además pone de relieve claramente que la notación de LABAN es algo más que un sistema de registro ya que nos permite ser más conscientes de la técnica, el estilo y el movimiento del cuerpo humano en general. Como asegura AGUSTÍ ROS “la notación permite conectar el pensamiento, la ejecución y la escritura”⁵¹.

He empezado citando los principales libros de los discípulos de LABAN para el conocimiento de su obra porque tienen el valor añadido de aportar la conceptualización de un conocimiento práctico, fruto del contacto directo con el maestro. Sin embargo, hay algunos estudios de grandes expertos que, aunque no han sido alumnos directos de LABAN, han hecho contribuciones esenciales para el conocimiento de su obra. Es el caso de *Beyond dance, Laban's legacy of movement analysis*⁵², de EDEN DAVIES, que trabajó durante años con WARREN LAMB aplicando el análisis del movimiento y el esfuerzo al campo de la industria para mejorar la eficiencia de los trabajadores. El libro ofrece una perspectiva de las diferentes aplicaciones del Análisis del Movimiento a la terapia, el trabajo, la actuación o la pedagogía.

⁴⁶ Knust, Albert; *Dictionary of kinetography Laban* (Poznaniu Rhythmos, 1997)

⁴⁷ Hutchinson, Ann; *Labanotation* (Oxford: Oxford University Press, 1970)

⁴⁸ Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010)

⁴⁹ Topaz, Muriel; *Elementary labanotation* (New York: Dance notation bureau press, 1996)

⁵⁰ Preston-Dunlop, Valerie; *Practical kinetography Laban* (London: McDonald and Evans, 1969)

⁵¹ Agustí Ros en Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010) p.13

⁵² Davies, Eden; *Beyond dance, Laban's legacy of movement analysis* (Londres: Routledge, 2006)

EVELIN DOERR en su libro *Rudolf Laban, the dancer of the crystal*⁵³ hace una descripción detallada de la vida de LABAN desde su infancia hasta su muerte; ofrece muchos detalles personales del maestro en capítulos cronológicamente organizados, sin embargo, no profundiza demasiado en el Análisis del Movimiento. Como apéndice, incluye un listado muy exhaustivo de coreografías y piezas creadas por LABAN.

En cuanto al material audiovisual en torno al trabajo de LABAN me gustaría destacar el DVD *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928* dirigido por VALERIE PRESTON-DUNLOP en el que se puede ver la recreación de varias piezas creadas por LABAN entre 1923 y 1928 e interpretadas por estudiantes del Laban Centre. Me ha sido de gran ayuda para comprobar la calidad de movimiento y el estilo con el que trabajaba LABAN en sus creaciones. Creo que sería interesante para estudios futuros un análisis comparativo entre coreografías concretas creadas por LABAN y piezas de DECROUX: en este terreno se abre una línea de investigación muy interesante. A un nivel más técnico y del ámbito de la pedagogía, me ha parecido interesante el DVD realizado en el Institut del teatre *Esforços de Rudolf Laban*⁵⁴, en el que alumnos muestran ejemplos de las ocho acciones básicas definidas por LABAN, un trabajo muy parecido al que se muestra en *Laban for actors; The eight effort actions*⁵⁵.

En este apartado he omitido los textos de LABAN y DECROUX y me he centrado sólo en los estudios que contextualizan e interpretan sus respectivas obras. Los textos de LABAN Y DECROUX han sido una fuente documental importantísima para mi investigación pero me referiré a ellos, más adelante en el apartado donde preciso la metodología de mi investigación.

Al analizar el estado de la cuestión resulta inevitable la referencia al trabajo llevado a cabo por JORGE GAYON y el *Proyecto Laban-Decroux* (©1988): JORGE GAYON, experto en Mimo Corporal Dramático y en Notación del Movimiento Laban que lleva a cabo un proyecto en el que convergen la labor de los dos maestros en el que aplica el análisis coreológico de LABAN al Mimo corporal de DECROUX: mediante el estudio propone al actor investigar por sí mismo en la definición del movimiento dramático como medio y materia artística. La presente tesis aunque en cierta medida comparte el tema del *Proyecto Laban-Decroux*, no comparte ni el punto de vista ni los contenidos: mi tesis plantea una forma diferente de desarrollar la investigación, enfocada a un plano más profundo, ya que analiza las estructuras internas y los fundamentos de cada una de las técnicas. Esta profundidad queda más patente en el capítulo comparativo, para el que ha sido necesario un cambio metodológico que explicaré con más detalle en el apartado referente a la metodología. No es que un planteamiento sea más riguroso que otro, sino que el enfoque es diferente.

⁵³ Doerr, Evelin: *Rudolf Laban, the dancer of the crystal* (Londres: Lanham Scarecrow, 2008)

⁵⁴ *Esforços de Rudolf Laban*; Dir. Raimon Àvila, Institut del teatre, Barcelona 2007 [DVD]

⁵⁵ *Laban for actors; The eight effort actions*; Dir. Blake Taylor, Insight media, New York, 2000 [DVD]

1.3. HIPÓTESIS

Tanto la obra de DECROUX como la de LABAN son muy complejas y contienen muchas capas de información. Sin embargo mi investigación se focaliza en un determinado estrato de la obra de ambos: sus respectivas técnicas de actuación. Estas técnicas son muy distintas porque responden a estéticas, géneros performativos, ideologías y visiones escénicas muy conectadas con la personalidad y el contexto de cada uno de los dos creadores y, por lo tanto, utilizan lenguas de trabajo claramente diferenciadas.

La hipótesis de mi investigación es que, a pesar de estas diferencias evidentes entre la técnica de LABAN y de DECROUX, ambas tienen unos fundamentos transversales muy fuertes. El objetivo es articular ese espacio transversal entre las dos técnicas para formular los principios y lógicas comunes que operan a un nivel implícito. Establecer esos fundamentos comunes y ver cómo en los dos casos se aplican de una manera distinta, puede aportar una nueva visión del trabajo de LABAN y DECROUX.

En la base de ambas técnicas existe, como idea de fondo, la convicción que el movimiento escénico es un lenguaje susceptible de ser estructurado *como si* fuera una gramática. Este es un punto de partida importante para abordar un enfoque comparativo entre ambos. El objetivo es poner de relieve cómo las diferencias existentes entre las distintas gramáticas corporales responden en muchos casos a una aplicación diferente de principios y lógicas comunes. Establecer esos fundamentos comunes y ver como se materializan a través de aplicaciones distintas, nos puede dar una comprensión y una visión diferente del trabajo de LABAN y DECROUX. Las estructuras explícitas de ambas gramáticas han sido ya estudiadas en profundidad, sin embargo, mi objetivo es focalizar la investigación en las estructuras profundas, implícitas, y ver cómo se armonizan estos dos planos, el explícito y el implícito.

1.4. METODOLOGÍA

1.4.1. TIPOLOGÍA DE LAS FUENTES UTILIZADAS

Para poder verificar esta hipótesis he utilizado tres tipologías de fuentes documentales: textuales, vivas y audiovisuales o gráficas.

A. DOCUMENTOS TEXTUALES

Las fuentes textuales han constituido el material y la base sobre la que he desarrollado mi investigación. A partir de la hipótesis propuesta he jerarquizado los documentos textuales en cuatro grupos en función de su importancia para mí investigación:

En un primer nivel de jerarquía he situado los escritos de LABAN Y DECROUX, especialmente aquellos que hablan de sus respectivas técnicas. Se trata de textos que implican una conceptualización directa de toda la investigación práctica llevada a cabo por ambos. Hay muchos casos de creadores que han hecho un trabajo práctico enorme y, sin embargo, lo han conceptualizado poco. No es el caso de DECROUX y LABAN, ya que ellos escriben, conceptualizan y estos escritos han sido los fundamentos científicos más importantes para mi tesis. El valor científico de estos textos lo constituye su carácter de fuentes primarias, porque los conocimientos de LABAN y DECROUX no aparecen mediatizados por la interpretación de otro autor.

ETIENNE DECROUX no escribió mucho, pero todo lo que escribió es de gran rigor y profundidad. A parte de algunas notas y apuntes, su contribución escrita (publicada) se limita a un solo libro, *Paroles sur le mim*, en el que aborda distintas cuestiones sobre el Mimo Corporal Dramático. La primera edición es de 1963, publicada por la editorial Gallimard en París, coincidiendo con el retorno de DECROUX de un largo periodo de trabajo en los Estados Unidos. Tal y como dice DE MARINIS, este libro en poco tiempo se convirtió en “La biblia del mimo contemporáneo y uno de los grandes libros de teatro del siglo XX”⁵⁶. En el libro se recogen las reflexiones de DECROUX sobre su propio arte a modo de textos de conferencias, artículos de revistas, ensayos o notas para las clases. ANDRÉ VEINSTEIN, bajo la supervisión del mismo DECROUX, fue el encargado de recopilar y escoger los textos que darían forma a la primera edición de *Paroles sur le mim*. El libro no da una visión sistemática y organizada de su gramática corporal, sin embargo, del conjunto podemos extraer mucha información sobre

⁵⁶ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993), p.35

algunos aspectos fundamentales de su Mimo. En mi opinión, el libro exige una lectura pausada y contrastada por la manera en la que está organizado, a modo de artículos independientes sobre temas diversos, pero también por la manera de expresarse de ETIENNE DECROUX: son abundantes las metáforas y las comparaciones que exigen cierto esfuerzo al lector a la hora de descifrarlas para captar el conocimiento pragmático que intenta transmitir. Desde la primera aparición en 1963, ha habido distintas ediciones del libro y en algunas de ellas el mismo DECROUX introdujo cambios según iba avanzando su investigación del Mimo Corporal. Las ediciones más relevantes son:

- *Paroles sur le mime* (Paris: Gallimard, 1963)
- *Words on Mime*. Traducción de MARK PIPER CLAREMONT (California: Pomona College, 1985)
- *Paroles sur le mime* (Paris: Librairie Theatrale, 1994)
- *Palabras sobre el mimo*. Traducción de CESAR JAIME RODRIGUEZ, con introducción de CORINNE SOUM (Mexico: Ediciones El Milagro/CNCA, 2000)
- *Paraules sobre el mim*. Traducción de MARIANA MIRACLE y MARIA ZARAGOZA, con prologo de JORDI FÀBREGA (Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, 2008).

Para la realización de mi tesis he utilizado la primera edición francesa de 1963, la edición francesa de 1994 y la traducción al catalán de 2008.

A diferencia de DECROUX, LABAN escribió muchos artículos y llegó a publicar diez libros. Entre 1920 y 1935 escribió sus cinco primeros libros en alemán, publicados en Alemania: *Die Welt des Tänzers*⁵⁷, *Des Kindes Gymnastik und Tanz*⁵⁸, *Gymnastic und Tanz*⁵⁹, *Choreographie*⁶⁰ y *Ein Leben für den Tanz*⁶¹. En los últimos 10 años de su vida, publicó cinco libros más, en lengua inglesa. El libro *Choreutics*⁶² vio la luz en 1966, ocho años después de la muerte de LABAN, sin embargo el contenido pertenece a la actividad realizada por LABAN en el periodo entre las dos guerras mundiales. En *Effort*⁶³ LABAN aplica el análisis del movimiento al trabajo. LABAN defendía que la capacidad de usar de manera adecuada el esfuerzo humano afecta en felicidad y la productividad en la vida y en el ámbito laboral. En este libro plantea la economía del esfuerzo humano, el uso apropiado del movimiento, de la selección de los esfuerzo y de aspectos psicológicos para el control de los mismos. Como podemos observar, la obra de LABAN es compleja ya que trabajó en diferentes campos en relación al movimiento: sus

⁵⁷ Laban, Rudolf; *Die Welt des Tänzers* (Stuttgart: Walter Seifert Verlag, 1920)

⁵⁸ Laban, Rudolf; *Des Kindes Gymnastik und Tanz* (Oldenburg: Gerhard Stalling Verlag, 1926)

⁵⁹ Laban, Rudolf; *Gymnastic und Tanz* (Oldenburg: Gerhard Stalling Verlag, 1926)

⁶⁰ Laban, Rudolf; *Choreographie* (Jena: Eugene Deiderich, 1926)

⁶¹ Laban, Rudolf; *Ein Leben für den Tanz* (Dresden: Carl Reissner Verlag, 1935)

⁶² Laban, Rudolf; *Choreutics* (London: MacDonald and Evans, 1966)

⁶³ Laban, Rudolf; *Effort* (London: MacDonald and Evans, 1947)

publicaciones son reflejo de los diferentes ámbitos por los que se interesó el maestro. Mi tesis se centra en el campo del movimiento escénico por lo que he profundizado en el libro directamente relacionado con el movimiento en escena: *The mastery of movement*⁶⁴ donde LABAN organiza y explica su visión analítica del movimiento. Tal y como ya he citado, los diversos campos que LABAN abordó se ven reflejados en la variedad temática de sus publicaciones. El siguiente hecho viene a reforzar esta idea: el libro que en ediciones más recientes conocemos como *The Mastery of Movement (El dominio del movimiento)* se llamaba *The Mastery of Movement on Stage (El dominio del movimiento escénico)* en su publicación original (1950); sin embargo, LISA ULLMANN, al hacer la revisión para una segunda edición en 1960, decidió omitir el término *on Stage (escénico)*, argumentando que LABAN hacía referencias al movimiento aplicado a la escena y el teatro, pero, en realidad, sus ideas eran aplicables al movimiento en relación a la existencia humana. En opinión de ULLMAN, LABAN utiliza la escena como excusa para presentar una serie de ideas aplicables al movimiento humano en general; para defender dicha afirmación, ULLMAN se basa en las palabras del propio LABAN en las que dice que “El acto teatral es la acción humana intensificada”⁶⁵. *The Mastery of Movement on the Stage* surge como resultado del trabajo con actores llevado a cabo por LABAN en la *Northern Thetre School* de Bradford. Una de las ideas principales que destaca en el libro, es que el movimiento siempre se realiza con un objetivo, ya sea consciente o inconsciente. Además de esto, el movimiento tiene la capacidad de expresar y comunicar muchas cosas. Diferentes factores afectan al movimiento del ser humano: el carácter, el estado mental, el medio, la localización, la atmósfera, la época, etc. Es necesario tomarlos en cuenta al realizar el análisis del movimiento. En el libro, LABAN defiende la idea del movimiento como base del trabajo, la oración y de todas las artes performativas; para LABAN el movimiento es el fundamento de la actuación escénica y en esta idea consiste su revolución. Fue el gran paso que hizo LABAN, pensar en la actuación en términos de movimiento. La actuación, y por lo tanto el movimiento, puede desarrollarse como base del actor dramático, del mimo y de la danza. En opinión de LABAN, el drama hablado y la danza con acompañamiento musical son frutos tardíos de la civilización. El mimo, basado en el movimiento tanto en su contenido como en su forma, sería el arte teatral básico, y del mismo derivarían tanto el drama como la danza⁶⁶.

*Modern Educational Dance*⁶⁷ es un libro que me ha resultado de gran interés. Es necesario citar a LISA ULLMAN⁶⁸ que tuvo un papel decisivo tanto en la publicación como en la

⁶⁴ Laban , Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1988)

⁶⁵ Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1988) p.7.

⁶⁶ Laban , Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1988) p.9

⁶⁷ Laban, Rudolf, *Modern educational dance* (London: MacDonald & Evans, 1948)

⁶⁸ LISA ULLMAN nació en 1907 y creció en Berlín en un ambiente familiar muy unido a la actividad artística; desde joven ella mantuvo la idea de dedicarse a la pintura. Aparte de realizar cursos de pintura en la *Academia de las Artes*, tomó clases en la *Laban School* de Berlín. Después de obtener el diploma en danza, decidió dejar las artes plásticas y dedicarse por completo a la danza, en concreto en su vertiente pedagógica. Empezó a dar clases bajo la protección de KURT JOOS; LISA empezó a visitar periódicamente a LABAN y los lazos entre ambos fueron estrechándose. El estallido de la Segunda Guerra Mundial, cambió el panorama Europeo y, por supuesto influyó en el ámbito cultural y en el de la danza. LABAN y ULLMAN se vieron forzados a trasladarse a Londres. Fue en esta época cuando LISA ULLMAN asumió el

elaboración de materiales para este libro: ella había trabajado de manera incesante junto a LABAN en su estancia en Inglaterra, impartiendo clases y desarrollando una importante labor pedagógica. LABAN admitió en una carta dirigida a SUZANNE PERROTET que el libro *Modern Educational Dance* era en su mayor parte fruto del trabajo de LISA ULLMAN⁶⁹. El libro se basa en la idea siguiente: desde que un niño empieza a desarrollar y sentir la necesidad de expresarse mediante el movimiento y la danza, es posible y de gran valor pedagógico, basar la enseñanza de la misma en los principios de la danza contemporánea. En el capítulo introductorio LABAN defiende la capacidad de la danza para liberar el espíritu humano y subraya que ayuda a contrarrestar las tensiones provocadas por la sociedad industrial de su época. El entrenamiento para el tipo de danza que LABAN promueve se basa en el reconocimiento de los elementos de esfuerzo de las secuencias de movimiento. El objetivo es obtener mayor fluidez y fuerza en el movimiento, preservando la espontaneidad y teniendo la creatividad y la expresión artística como objetivo principal. En el primer capítulo del libro, LABAN presenta una interesante idea: el movimiento en los niños es más natural y espontáneo que en los adultos, ya que, con el tiempo, el ser humano va adquiriendo patrones de movimiento impuestos, movimientos aislados y desequilibrados que dificultan la libertad de movimiento. En opinión de LABAN, los niños, gracias a estímulos imaginativos pueden aprender a utilizar el espacio y el flujo del movimiento de manera inteligente y dirigirlo a la creación de un movimiento expresivo. En el segundo capítulo, LABAN plantea la siguiente idea: la mente influye en el movimiento y el movimiento influye en la mente. Plantea diferentes temas de trabajo como la consciencia corporal, el cuerpo en el espacio, la calidad de las acciones, el tiempo y el flujo del movimiento. En el tercer capítulo analiza cada uno de los ocho esfuerzos básicos resaltando la idea del desarrollo de la armonía y el equilibrio. En el capítulo cuarto, aborda el tema del espacio y desarrolla la idea de la esfera de movimiento. Me parece crucial el capítulo quinto ya que habla de la observación del movimiento: LABAN recomienda observar el movimiento humano en términos de esfuerzo, para poder ser más objetivo. La observación permite al profesor apreciar características del alumno y hábitos de esfuerzo perjudiciales, y así ayudarle en la búsqueda de combinaciones de movimiento más armónicas. Tomando en cuenta que el movimiento es la esencia de la vida, el profesor no solo ha de tomar en cuenta las manifestaciones externas del alumno sino también el estado mental del mismo. En el libro se exponen los fundamentos de la danza-expresiva, danza libre, danza-creativa o danza educativa moderna. Se basa en los nuevos conceptos sobre la danza moderna que el mismo LABAN había definido. No se trata de un inventario de ejercicios técnicos

papel de responsabilizarse de alguna manera de la actividad de LABAN; se convirtió su protectora y relaciones públicas, tratando de establecer el prestigio de LABAN en Inglaterra. Trabajó duro y fue una profesora muy dinámica, al servicio de las teorías de LABAN. Por una parte las circunstancias de la Guerra pero por otra parte la labor de LISA ULLMAN, hicieron que LABAN se interesara por la parte pedagógica de la danza y el movimiento. LABAN fue el teórico innovador y ULLMAN la profesora que llevaba a la sus teorías y le servía de inspiración. Para el año 1946 el trabajo y las teorías de LABAN estaban establecidas en Inglaterra, y abrió el *Art of Movement Studio*: ULLMAN siguió protegiendo a LABAN y dirigiendo y trabajando en el estudio como si fuera suyo. Después de la muerte de LABAN, ULLMAN continuó dirigiendo las actividades del estudio en la misma línea hasta 1972. Hasta el día de su muerte, en 1985, LISA ULLMAN estuvo en posesión de todos los libros y manuscritos de LABAN; publicó, editó y reeditó mucho material en su objetivo de hacer más accesibles las teorías de LABAN.

⁶⁹Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001) p.11

codificados, que impone un estilo a seguir, sino que ofrece un conjunto de principios y conceptos sobre el arte del movimiento, con el objetivo de servir como guía de investigación y de reflexión sobre la manera de efectuar y concebir el movimiento. La riqueza de este sistema educativo está en el hecho de que, a partir de unos temas específicos, el individuo ha de explorar y familiarizarse con el movimiento, llegando a descubrir su propia técnica y elaborar su propio lenguaje gestual. Esta técnica permite a nivel práctico fomentar una actitud en la que el individuo desarrolla su propia iniciativa, la reflexión y la creatividad, al mismo tiempo que el dominio de su cuerpo. LABAN fue el primero en señalar la importancia de la danza en la educación situándola al mismo nivel que las otras materias. Consideraba la práctica de la danza en la escuela, un medio capaz de reforzar el aprendizaje, a la vez que liberaba el dinamismo y estimulaba la creatividad y la imaginación. Defendía el movimiento como un arte fundamental mediante el que se educa la integridad del ser como unidad sensitiva, emocional e intelectual. La práctica de la danza en la escuela, tal como LABAN la concibe, no sólo ofrece un terreno para descubrir y experimentar el movimiento, sino que propulsa un medio de formación, de expresión y de comunicación que favorece el espíritu crítico y las facultades globales del ser.

*Principles of Dance and Movement Notation*⁷⁰ es un libro dedicado a la notación del movimiento: en principio el tema de la notación es más superficial -no en sentido peyorativo- en relación al objeto de mi tesis: si organizáramos los niveles de investigación y conocimiento por capas, la notación estaría en la superficie, ya que se trata de la transcripción de una coreografía, de un movimiento concreto, es decir, del resultado final de un proceso. Sin embargo, el análisis del movimiento de LABAN estaría en una capa más interna; se trata de ir a los fundamentos o las bases para la construcción del movimiento. En la primera parte del libro, LABAN cita los posibles campos en los que se puede aplicar la notación del movimiento. La notación es un instrumento muy válido para la conservación de coreografías tanto de danza, como de mimo corporal. En la segunda parte del libro, LABAN da una pista más de que la notación no es simplemente un sistema de registro: para poder leer la notación de una manera adecuada es importante y necesario pensar en términos de movimiento y ésta es la parte que más me interesa para mi tesis.

En el segundo rango de la jerarquía que he establecido para los documentos textuales, aparecen los textos escritos por la primera generación de discípulos de ambos maestros. En este caso no estaríamos hablando de fuentes textuales primarias, ya que aparecen mediatizadas por los discípulos, sin embargo, se trata de fuentes que tienen un vínculo directo con la fuente originaria. Además tienen el valor añadido de proceder de un conocimiento práctico de ambas técnicas. He comentado estas fuentes en el apartado “Estado de la cuestión” porque al tratarse de fuentes secundarias han contribuido a establecer las interpretaciones y la difusión del conocimiento que tenemos sobre mi objeto de investigación.

⁷⁰ Laban, Rudolf; *Principles of Movement and Dance Notation* (London: MacDonal and Evans, 1975)

El tercer nivel de jerarquía está constituido los documentos textuales sobre la obra de LABAN Y DECROUX escritos por especialistas teóricos sobre el tema. En este tipo de fuentes pertenecientes al tercer nivel, se pierde la conexión directa con los dos maestros y el conocimiento práctico relativo a sus respectivas técnicas.

Finalmente en el cuarto nivel de jerarquía he situado los textos cuyo tema no es de una manera directa la obra de LABAN y DECROUX, pero de alguna manera están relacionados. Este tipo de textos, que he comentado en el apartado “Estado de la cuestión” me han ayudado a introducirme en la obra de ambos maestros y a contextualizarla correctamente.

B. FUENTES VIVAS

Para mi investigación ha sido muy útil complementar las fuentes textuales con algunas experiencias propias y el contacto directo con personas que me ha aportado información valiosa. Mi objeto de investigación alude directamente al conocimiento práctico que LABAN y DECROUX sintetizaron en sus respectivas gramáticas corporales. En este sentido, mi experiencia personal de aprendizaje del Mimo Corporal Dramático en el *Centro de formación y creación Moveo* en Barcelona ha sido muy útil para entender algunas cuestiones. Los directores de dicha escuela son SOPHIE KASSER y STÉPHANE LÉVY. Entre sus profesores quisiera mencionar a OLIVIER DÉCRIAUD, OSCAR VALSECCHI y VALENTINA TEMUSSI, todos ellos formados con CORINNE SOUM y STEVE WASSON en la *Escuela de Mimo corporal dramático de Londres*, por lo que estaríamos hablando de la tercera generación de discípulos de DECROUX. *Moveo* se creó en 2004 y ofrece un programa de Diplomatura en Mimo Corporal Dramático, además de cursos trimestrales e intensivos en la línea de la enseñanza teatral y la formación física en este ámbito. *Moveo* promueve el estudio de una técnica corporal clara, la interpretación de las piezas creadas por ETIENNE DECROUX así como el estudio de diferentes técnicas de improvisación y la creación de espectáculos, con el fin de que los estudiantes aprendan a controlar su espacio escénico y corporal. Entre los objetivos de la escuela están el de proporcionar al estudiante la técnica y habilidades necesarias para la interpretación y creación teatral, estimular su creatividad y aportar las herramientas necesarias para que el estudiante sea no sólo intérprete sino también creador y artífice de sus propios proyectos. Desarrollar y promover el estudio del Mimo Corporal Dramático, cultivar la investigación y el uso de nuevos lenguajes teatrales y buscar nuevas pedagogías para el actor/actriz de teatro físico son los ejes principales de *Moveo*.

Mi experiencia práctica me ha resultado de gran ayuda a la hora de poder comprender muchos aspectos de la gramática corporal de DECROUX que sólo desde la teoría son difíciles de asimilar. Estudiar la técnica del Mimo Corporal Dramático me ha proporcionado control de mi presencia en escena, colocación, desplazamientos y acciones a través de la técnica, la articulación, la improvisación y el repertorio. Tal y como podemos leer en la página de

presentación de *Moveo* “Estudiar una técnica como la música multiplica las posibilidades del artista, permitiéndole hacer aquello que quiere y no sólo aquello que puede. Es una puerta abierta hacia una mayor libertad e imaginación, así como una mayor claridad en la ejecución”⁷¹. Además de mi experiencia personal, ha sido fundamental para el desarrollo de mi investigación el contacto directo con personas que trabajan en torno a la Gramática Corporal de DECROUX y el Análisis del Movimiento de LABAN y me ha ayudado a completar mi tesis con aportaciones interesantes y puntos de vista diferentes: en especial, me gustaría agradecer las aportaciones realizadas por ANNE DENNIS⁷², AGUSTÍ ROS⁷³, STÉPHANE LÉVY⁷⁴ y JORGE GAYON⁷⁵.

STÉPHANE LÉVY ha sido una fuente de información importante para conocer más a fondo la técnica del Mimo Corporal desde un enfoque práctico. LÉVY Comenzó a estudiar mimo corporal dramático en 1995 con STEVEN WASSON y CORINNE SOUM, los últimos asistentes de ETIENNE DECROUX, en la *International School of Corporeal Mime* de Londres. De 1999 a 2002 fue asistente de STEVEN WASSON y CORINNE SOUM e impartió clases en su escuela. También fue miembro de la compañía *Théâtre de l'Ange Fou* durante 5 años y participó en la creación de seis de sus espectáculos con los cuales estuvo de gira por Europa. Desde el año 1999 y hasta la actualidad ha impartido cursos para festivales, escuelas y compañías, como el *Edimburgo Festival Fringe*, *Central School of Speech and Drama*, etc. Actualmente es co-director artístico del *Centro de formación y creación Moveo*, al que asistí como alumna y también es profesor en la *Escuela Superior de Arte Dramático de Barcelona* y en el *Conservatorio Superior de Danza de Barcelona (Institut del Teatre)*. Como profesor de Mimo Corporal he podido conocer de su mano, de manera rigurosa, las bases técnicas de dicha disciplina, además, me he podido reunir varias veces con él para hablar sobre cuestiones referentes a la práctica, el repertorio y la pedagogía del Mimo Corporal. La ayuda de STÉPHANE LÉVY y el *Centro de formación y creación Moveo* ha sido fundamental para el desarrollo de mi tesis en la medida que me han facilitado conocimiento práctico sobre el Mimo Corporal de DECROUX.

AGUSTÍ ROS, licenciado en Arte Dramático y Bellas Artes, actor, bailarín, director de movimiento y coreógrafo de teatro, danza, cine, ópera y televisión. Ha sido director de *Endansa* (Programa de promoción de la danza de la Generalitat de Catalunya) y actualmente imparte clases en el *Institut del Teatre*: está especializado en notación del movimiento LABAN.

⁷¹ <http://www.moveo.cat/sp/mimosp.html> [Acceso 29/3/2013]

⁷² Aslan, Odette y Picon, Beatrice; *Butoh(s), Spectacles, histoire, société*, Arts du spectacle (Paris: CNRS, 1972)

Es miembro del primer Consejo Nacional de la Danza del INAEM. En la fase de investigación de mi tesis en la que me enfoqué en el tema del Análisis del Movimiento de LABAN, me puse en contacto con ROS: pude realizar una reunión con él para aclarar cuestiones en relación a la labor desarrollada por LABAN y en concreto sobre la práctica del Análisis del Movimiento. Además, durante el curso 2010-2011 pude asistir a varias clases de Notación LABAN impartidas por ROS en el *Institut del Teatre* de Barcelona en las que pude conocer de forma prácticas las bases y los fundamentos de la notación.

ANNE DENNIS estudió danza, teatro y mimo en Estados Unidos y continuó sus estudios en París con ETIENNE DECROUX. Ha trabajado como actriz, directora y ha desarrollado una importante labor pedagógica. Dirigió el departamento de Movimiento del *Rose Bruford College of Speech and Drama* de Londres. Actualmente desarrolla su trabajo como directora y profesora entre Londres y Barcelona. Ha dirigido obras de BRECHT, BUCHNER y LORCA y ha trabajado como directora artística en compañías de mimo en Belgrado y San Francisco. Es autora del libro *The Articulate Body: the Physical Training of the Actor*⁷⁶ y numerosas publicaciones en diversas revistas especializadas como *Total Theatre* y *Mime Journal*. Tras leer su libro *The Articulate Body* y teniendo en cuenta que DENNIS fue alumna directa de DECROUX, me pareció interesante contactar con ella ya que podía aportar a mi tesis información sobre su experiencia y conocimiento práctico del mimo corporal. En mi opinión, tiene un valor enorme el hecho de poder hablar con una persona que conoció directamente a ETIENNE DECROUX. He podido mantener un contacto vía e-mail con ANNE DENNIS, que en todo momento se ha mostrado dispuesta a colaborar respondiendo a preguntas y dudas concretas que le he ido planteando en relación a la técnica del Mimo Corporal, y también sobre el trabajo desarrollado por ETIENNE DECROUX.

C. FUENTES AUDIOVISUALES Y GRÁFICAS

He complementado las fuentes textuales y las fuentes vivas con diferentes fuentes audiovisuales y gráficas: imágenes, fotografías y sobre todo, videos. He comentado estas fuentes en el apartado "Estado de la cuestión" pero es necesario precisar aquí el valor y los límites de este tipo de fuentes para mi investigación. En mi opinión, el material audiovisual es fundamental para hablar de lenguajes del cuerpo y del movimiento, porque, en definitiva estamos hablando de un lenguaje que requiere de un receptor; el soporte audiovisual nos da el punto de vista de este receptor. Sin embargo, el material audiovisual tiene sus límites y presenta una serie de problemas; el movimiento escénico es instantáneo, ocurre en un momento concreto, en un lugar concreto – Importancia del *aquí* y *ahora* -, y además efímero, no perdura en el tiempo. Gracias a la fotografía o el video se pueden registrar algunas

⁷⁶ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995)

características, pero la esencia de la actuación, la corriente de *energía* que se establece entre actor y espectador, se pierde. Por lo tanto, creo que es necesario tener en cuenta los límites de este tipo de fuentes a la hora de realizar cualquier tipo de estudio en torno al movimiento escénico; la comunicación no es totalmente directa, existe un intermediario que es la cámara (fotográfica o de video), el espectador no ve directamente con sus propios ojos la actuación, no escucha directamente con sus oídos lo que ocurre en escena, sino a través del filtro que supone la cámara.

1.4.2. MARCO CONCEPTUAL

En coherencia con mi hipótesis, El principal marco conceptual a partir del cual he interrogado las fuentes utilizadas ha sido la Antropología Teatral. La Antropología Teatral estudia el comportamiento pre-expresivo del ser humano en situación de representación organizada. En la actuación, la presencia del actor se modela según principios diferentes a los de la vida cotidiana; hablamos de la utilización extra-cotidiana del cuerpo-mente, aquello que llamamos *técnica performativa*. La Antropología Teatral no intenta fusionar, acumular o catalogar las técnicas del actor, sino que busca algo más simple; la técnica de las técnicas. Se ha ocupado del análisis transcultural de diferentes técnicas y ha podido individualizar algunos *principios-que-retornan* que no están orientados a expresar algo concreto sino a dar vida a la presencia escénica del actor. De esta manera se consigue un cuerpo escénicamente decidido, capaz de mantener la atención del espectador. Se habla de tres niveles distintos de organización, que me han servido de base a la hora de estructurar el estudio comparativo entre LABAN y DECROUX:

1. La personalidad del actor y sus características personales que lo hacen único e irrepetible.
2. La particularidad de la técnica performativa que utiliza el actor ligada a un contexto histórico y cultural.
3. La utilización del cuerpo-mente según *principios-que-retornan* transculturales. Es el nivel *biológico* del teatro sobre el cual se fundan las diversas técnicas, las utilidades particulares de la presencia escénica y del dinamismo del actor. Según la Antropología Teatral, la base pre-expresiva constituye el nivel de organización elemental del teatro. Es en este nivel donde es posible desarrollar la comparación entre el Lenguaje del Mimo Corporal de DECROUX y el Análisis del Movimiento de LABAN.

En definitiva, la Antropología Teatral trata de buscar las direcciones en las que se puede apoyar un actor/bailarín para construir eficazmente las bases materiales de su arte. Tal y como ya he señalado, no busca principios universales sino leyes pragmáticas que permitan dar eficacia al trabajo del actor. Tanto la Gramática del Mimo de DECROUX como el Análisis del Movimiento de LABAN son materias interesantes para ser estudiadas desde el punto de vista de la Antropología Teatral, ya que se trata de diferentes maneras -con principios en común- de construir comportamientos escénicos. BARBA presenta a ETIENNE DECROUX como una excepción en el ámbito occidental, ya que elaboró un conjunto de reglas comparables a las de una tradición teatral asiática⁷⁷. BARBA ha conducido su investigación teórico-práctica hacia la búsqueda de principios comunes a las distintas tradiciones técnicas; se trata de definir una base pre-expresiva común, no una manera común de actuar. Apunta en esta misma línea la afirmación de DECROUX en la que dice que “Las artes se parecen en sus principios, no en sus obras”⁷⁸. La comparación de la técnica elaborada por DECROUX con el Análisis del Movimiento desarrollado por LABAN tiene sentido dentro de este marco conceptual: el objetivo de mi tesis no es comparar los diferentes estilos ni definir las similitudes a nivel de espectáculos creados por cada maestro, sino definir los principios de base que comparten.

Las referencias bibliográficas de Antropología Teatral que me han sido más útiles para la investigación han sido las siguientes: En primer lugar *La canoa de papel. Tratado de Antropología Teatral*⁷⁹, libro en el cual BARBA aporta los fundamentos conceptuales y metodológicos de esta disciplina de estudio. La otra referencia obligada de Antropología Teatral es *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral*⁸⁰: este libro nació en paralelo al trabajo realizado por la ISTA (International School of Theatre Anthropology) y hoy en día se ha convertido en una obra capital para entender el punto de vista y los resultados desarrollados por la Antropología Teatral. Organizado a modo de diccionario, aporta una terminología propia que ya forma parte de la comunidad científica y que aplica sistemáticamente sobre las grandes tradiciones técnicas de la actuación performativas, englobando las orientales y las occidentales, las de teatro y las de danza. He utilizado materiales del libro de BARBA *Quemar la casa*⁸¹ que no es un libro de Antropología Teatral pero contiene algunos fragmentos directamente relacionados con esa disciplina. Los tres fragmentos del libro que me han sido útiles son: ‘Lo que dicen los actores y el director’ (Págs. 114-142), ‘La dramaturgia del actor’ (Págs.63-78) y ‘Veinte años después’ (Págs. 239-262). Para ampliar estas referencias y profundizar en el conocimiento de la Antropología Teatral he consultado los siguientes libros de BARBA: *Teatro. Soledad, oficio, revuelta*⁸², *Más allá de las islas flotantes*⁸³, *A mis espectadores*⁸⁴ y *La conquista de la diferencia*⁸⁵ que aunque no son

⁷⁷ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola, *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (México: Escenología, 1990), p.17.

⁷⁸ Decroux Etienne en Barba, Eugenio y Savarese, Nicola, *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (México: Escenología, 1990), p.18.

⁷⁹ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005)

⁸⁰ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (México: Escenología, 1990)

⁸¹ Barba, Eugenio, *Quemar la casa* (Bilbao: Artezblai, 2010)

⁸² Barba, Eugenio, *Teatro. Soledad, oficio, revuelta* (Buenos Aires: Catálogos, 1997)

⁸³ Barba, Eugenio, *Más allá de las islas flotantes* (México: Gaceta, 1986)

libros de Antropología Teatral propiamente dichos, contienen algunos artículos sobre el tema. Además he consultado otros artículos de BARBA publicados en revistas y otros libros de los cuales no es autor. Los más importantes son:

- 'La finzione de la dualità', in *Il Patalogo 11* (Milan: Ubulibri, 1988)

- 'The Hidden Master' in *Mime Journal. Words on Decroux II* (Pomona: Claremont, 1997)

- 'About the invisible and visible in theatre and about ISTA in particular: Eugenio Barba to Philip Zarrilli' in *The Drama Review 119* (New York: Drama Review, 1988)

- 'The ripe action' in *Mime Journal. Theatre East and West Revisited* (Pomona: Claremont, 2002-2003)

He ampliado el conocimiento de la Antropología Teatral con la lectura de textos sobre el tema de otros autores. Incluyo la referencia de esos textos en la bibliografía final. Además, he complementado el punto de vista de la Antropología Teatral, con el de otras disciplinas o marcos teóricos que a pesar de ser secundarios para mi investigación, la han enriquecido. El primero de estos marcos ha sido la historia de las artes escénicas y en particular de la actuación. He comentado los textos que pertenecen a esta disciplina en el apartado "Estado de la cuestión". En segundo ha sido el marco que engloba los textos sobre actuación de los grandes maestros del siglo XX, especialmente de COPEAU, MEYERHOLD, STANIVSLASKY, LECOQ, GROTOWSKY. Las referencias de los textos consultados aparecen en la bibliografía final. Aunque no se trata de una disciplina propiamente dicha, estos textos constituyen un marco muy específico: la conceptualización del saber práctico sobre la actuación. Los textos de LABAN y DECROUX pertenecen a este marco. Finalmente, he utilizado la anatomía de una forma tangencial y me ha servido para conocer la estructura y el funcionamiento del cuerpo humano, instrumento principal de la actuación y de las técnicas de LABAN y DECROUX. En mi opinión es fundamental un conocimiento mínimo de anatomía para la práctica de cualquier técnica corporal, por lo tanto, también lo es para el desarrollo de esta tesis enfocada en las técnicas corporales de LABAN y DECROUX. Incluyo los textos de anatomía consultados en la bibliografía final.

⁸⁴ Barba, Eugenio; *A mis espectadores* (Gijón: Oris teatro, 2004)

⁸⁵ Barba, Eugenio, *La conquista de la diferencia* (Lima: San Marcos, 2008)

1.4.3. ESTRUCTURA DE LA TESIS

Para exponer mi investigación y demostrar mi hipótesis, he adoptado la estructura que detallo a continuación. El primer capítulo, "Contexto histórico: la corporalidad en la actuación", es una panorámica de la renovación teatral de principios del siglo XX y el papel que tuvo en ella la corporalidad. Este capítulo es importante para la tesis en la medida que aporta el contexto histórico que enmarca la investigación de LABAN y DECROUX. Me gustaría aclarar que mi tesis no tiene un punto de vista histórico y por lo tanto, éste capítulo es de carácter complementario e introductorio: ofrece una panorámica general en la que situar el objeto concreto de mi investigación que es el trabajo de LABAN y DECROUX. A continuación, incluyo dos capítulos en los que analizo por separado las bases técnicas de las dos gramáticas que trato en mi tesis: "La gramática del mimo corporal dramático" y "El análisis del movimiento de RUDOLF LABAN". Se trata de un punto de referencia para poder comprender mejor cada una de las técnicas antes de realizar el análisis comparativo que es el núcleo de mi tesis. El punto de vista de estos dos capítulos es el de la lengua de trabajo y las bases técnicas de cada uno de los maestros. Estos dos capítulos son la base para luego entender, por una parte los fundamentos comunes, por otra la relación entre esos fundamentos y la manera cómo los aplican LABAN Y DECROUX.

El capítulo dedicado a la gramática de LABAN "El análisis del movimiento de RUDOLF LABAN" es menos extenso que el que dedico a la gramática de DECROUX. La razón es que, tal y como se desprende de lo que he dicho a propósito de la obra escrita de LABAN y DECROUX, el primero sistematizó en sus libros una conceptualización de su gramática corporal. En cambio DECROUX no realizó nada parecido. No existe una conceptualización sistemática y organizada que dé una visión global de la gramática de DECROUX. A través de las fuentes que he manejado, y poniéndolas en relación, he reconstruido la estructura gramatical de DECROUX. El cuarto capítulo titulado "Comparación entre el Mimo Corporal de DECROUX y el Análisis del Movimiento de LABAN" es donde expongo los fundamentos transversales que unen el Mimo Corporal y el Análisis del Movimiento. En base a los dos capítulos anteriores en los que describo la técnica de DECROUX y de LABAN por separado, en el cuarto capítulo elaboro el análisis comparativo. En este capítulo cambio el punto de vista, puesto que no podía formular los fundamentos comunes manteniéndome en el nivel de la técnica y el lenguaje de los dos maestros. El punto de vista, salta del nivel de las reglas técnicas de DECROUX Y LABAN a un nivel más implícito, el de los principios que comparten. He planteado este capítulo comparativo a un nivel de estructuras profundas subyacentes en las dos gramáticas.

El foco de mi tesis no está en las estrategias didácticas y pedagógicas que utilizan LABAN y DECROUX, sino en las lógicas y principios que fundamentan sus gramáticas. Aunque la técnica no es pedagogía, hay una relación clara entre ellas. En la medida que las didácticas pedagógicas tienen como objetivo enseñar una técnica, los ejercicios son a menudo útiles para deducir aspectos de la técnica que intentan transmitir. Es por esto que a veces hago referencia

a ejercicios planteados tanto por LABAN como por DECROUX y he decidido incluir una serie de ejercicios en el apéndice.

Por último, a modo de apéndice incluyo una serie de documentos que complementan mi investigación:

- He elaborado un vocabulario en el que incluyo los términos básicos de la Gramática Corporal de DECROUX y otro en referencia a los términos básicos del Análisis del Movimiento de LABAN. Siguiendo con el carácter comparativo de la tesis doctoral, he establecido relaciones entre los conceptos fundamentales de ambos maestros.

- Incluyo una serie de ejercicios planteados por LABAN, DECROUX y algunos de sus alumnos y colaboradores. Los ejercicios son interesantes porque además de permitir comprender los conceptos de ambos maestros a nivel pedagógico y entender los lenguajes creados por ellos, son herramientas pragmáticas muy interesantes para cualquier persona interesada en el Movimiento Escénico.

2.CONTEXTO HISTÓRICO:LA CORPORALIDAD EN LA ACTUACIÓN

El objetivo de esta tesis doctoral es comparar el Mimo Corporal Dramático de ETIENNE DECROUX y el sistema de Análisis del Movimiento de RUDOLF LABAN. Ambos realizaron su trabajo a lo largo del siglo XX; ETIENNE DECROUX nació en París el 19 de julio de 1898 y murió en Billancourt el 12 de marzo de 1991. RUDOLF LABAN nació el 15 de diciembre de 1879 en Bratislava y murió el 1 de julio de 1958 en Weybridge. LABAN hablaba en todo momento de “Movimiento Escénico”, término que englobaba la danza, el teatro dramático y el mimo. En cambio, los estudios de DECROUX son exclusivos del Mimo Corporal Dramático. Ambos se mueven en terreno de lo que considero “Artes de la interpretación basadas en el cuerpo”. En este contexto hay que hablar de un concepto fundamental que comenzó a tomar importancia a principios del siglo XX en Europa; la Corporalidad. Junto con la toma de conciencia de la importancia del cuerpo en la actuación, se empiezan a difuminar las fronteras entre teatro y danza, entre actor y bailarín; fronteras que nunca habían existido en el caso de las formas teatrales clásicas asiáticas, ni en ciertas tradiciones occidentales, como es el caso de la *Commedia dell’arte*. A la hora de contextualizar el trabajo llevado a cabo por ambos maestros, he querido analizar las transformaciones que se han dado en la danza y en el teatro en Europa durante el siglo XX y que tienen sus raíces en el agotamiento de los modelos de los siglos XVIII y XIX; este agotamiento, encendió la chispa para el cambio y la búsqueda de nuevas formas en lo artístico y lo teatral. Una de las características más importantes de este cambio, es la toma de conciencia del cuerpo como elemento expresivo, que afecta a todas las artes de la interpretación; la importancia de la Corporalidad en escena.

DECROUX y LABAN vivieron un contexto de cambio general: en la transición del siglo XIX al siglo XX la cultura y el arte vivieron grandes transformaciones. El triunfo del liberalismo, el desarrollo económico y científico, y la extensión de la educación y la alfabetización llevó a la progresiva secularización de la sociedad. El Positivismo se consolidó en occidente, dando un importante impulso al avance tecnológico y económico. El desarrollo de los transportes y los medios de comunicación (telégrafo, teléfono, Etc.) ayudaron a la construcción de un mundo más “pequeño”. El desarrollo de la fotografía y del cinematógrafo tuvo una gran repercusión en la concepción del arte. En definitiva, el espíritu científico y realista impregnó todos los ámbitos de la cultura. Fueron años convulsos en lo político, lo económico y lo social.

Fue muy importante el impacto de la creciente industrialización (Lo que se conoce como Segunda Revolución industrial se dio desde 1870 hasta 1914, cuando estalló la Primera Guerra Mundial), el desarrollo del Capitalismo y de la clase capitalista en oposición a una creciente masa obrera, los conflictos bélicos a nivel mundial (Primera y Segunda Guerra Mundial), etc. En este ambiente, el teatro y la actuación siguieron su propio desarrollo no con pocos cambios, tal y como veremos a continuación.

2.1. SIGLOS XVIII-XIX: LA CULTURA DEL GRAN ACTOR

El trabajo de LABAN y DECROUX se puede situar en el contexto de los cambios en el ámbito teatral occidental de principios del siglo XX. Los antecedentes de estos cambios se sitúan a finales del siglo XVIII y durante el XIX; por esta razón, he querido partir desde esta época para poder llegar a contextualizar el trabajo de los autores que analizo en mi tesis. El siglo XVIII con la profesionalización de la danza en occidente y el progresivo establecimiento de un vocabulario concreto, es el siglo de la confirmación de la danza como arte independiente; durante este siglo, la danza dejó de ser un entretenimiento ligado a la corte y, lo que es más importante, dejó de ser un mero ornamento y se convirtió en un lenguaje propio, sin necesidad de valerse de elementos externos. Con ello, se agudiza la separación entre la actuación teatral y la danza que ya se venía gestando.

Tal y como expongo a continuación, en los siglos XVIII-XIX se dieron importantes avances en la danza a nivel teórico y técnico:

A.) DESARROLLO TÉCNICO DE LA DANZA:

Los más importantes avances a nivel técnico vinieron de la *Real Academia de la Danza* de París, institución fundada en 1660 por iniciativa de LUIS XIV. La función de la *Academia* era normalizar la danza y difundir las normas, codificar nuevos pasos y, sobre todo, formar bailarines y profesionales del ámbito de la danza. Esta institución tuvo un papel fundamental en la regularización de la danza como arte. En 1725, el maestro de danza francés PIERRE RAMEAU (1674-1748), publica *Maître a danser*⁸⁶, un tratado de danza en el que recoge todos los avances técnicos habidos hasta el momento: habla de las cinco posiciones básicas del ballet que atribuye a BEAUCHAMPS (1631-1705), coreógrafo y bailarín francés. Sin embargo, la contribución más importante de este tratado es el reconocimiento de que la danza debía aspirar a ser algo más que un divertimento cortesano. En este contexto de la consolidación de la danza aparecieron las primeras figuras: entre ellas MARÍA CAMARGO (1710 -1770) que introdujo una serie de innovaciones, como acortar la largura de las faldas de las bailarinas que contribuyeron en la creación de nuevos pasos y en un estilo de danza más vertical - comparada con la danza de carácter horizontal del siglo anterior- que ponía el énfasis en sus pequeños saltos.

⁸⁶ Rameau, Pierre, *Maître a danser* (Paris: Rollin, 1748)



Lancret, Nicolas, *Mademoiselle Maria de Camargo* (1730)⁸⁷

También hay que destacar la importancia de MARIE SALLÉ (1707–1756); Si CAMARGO era admirada por su técnica, SALLÉ era admirada por su expresión. Esta bailarina se identificaba con los ideales humanistas y clasicistas de la nueva época. No podemos pasar por alto a GAETANO VESTRIS (1729-1808) que habiendo adquirido su técnica en Francia supo añadir la expresividad aprendida en Italia y fue capaz de unir virtuosismo y emoción.

B.) DESARROLLO TEÓRICO DE LA DANZA:

Mientras que la técnica y la importancia de la expresión artística iban avanzando, la danza pasó de ser un mero acompañamiento de la ópera y la música a constituir un espectáculo en sí misma. Ya he citado a PIERRE RAMEAU, uno de los personajes más influyentes en este cambio, y al que debemos la creación de la *Ópera-Ballet*: se trata de obras en las que la danza es el motor de la historia, y la expresividad cumple un papel más importante que la técnica. Otra de las figuras influyentes en el ámbito de la danza fue JEAN GEORGES NOVERRE (1727-1810): en 1727 escribió sus célebres cartas recogidas en el libro *Lettres sur la danse, et sur les ballets*⁸⁸: las reformas que planteaba el genial coreógrafo no tuvieron efecto en su época, pero en el futuro muchos las tomaron como base. Se mostraba a favor de un ballet, que en lugar de una sucesión de danzas, pusiera en escena una acción dramática donde los bailarines expresaran sus sentimientos. No rehusaba la técnica pero defendía el regreso a la naturalidad frente al virtuosismo gratuito. CARLO BLASIS (1795-1878): Escribió tratados – *Tratado elemental teórico y práctico del arte de la danza*⁸⁹ en 1820 y *El*

⁸⁷ Lancret, Nicolas, *Mademoiselle Maria de Camargo* (1730) en <http://ann-lauren.blogspot.com.es/> [Acceso 15/12/2011]

⁸⁸ Noverre, Jean Georges ; *Lettres sur la danse, et sur les ballets* (Lyon : Aimé Delaroché, 1760)

⁸⁹ Blasis, Carlo; *An elementary treatise upon the theory and practice of the art of dancing*, Trad. Evans, Mary Stewart (Nueva York: Kamin Dance Publishers, 1953)

*Código de Terpsícore*⁹⁰ en 1828 – mediante los cuales fijó los principios estéticos y didácticos de la danza académica. Sobre estos principios se fundamentan algunos de los métodos de enseñanza del siglo XX. BLASIS resaltaba la importancia de la línea, el equilibrio, la ejecución brillante y la variedad de pasos y piruetas.

En definitiva, se puede decir que la actuación en la danza tenía una base mucho más sólida porque era un tipo de actuación altamente codificada, a diferencia de la actuación teatral tal y como se conocía durante los siglos XVIII y XIX en Occidente. Junto con la consolidación de la danza profesional en el siglo XVIII y la separación cada vez más marcada entre danza y teatro, surge un debate de gran trascendencia que tendrá mucho desarrollo sobre todo en el ámbito teatral: ¿Se puede considerar al actor como artista? Una figura clave del siglo XVIII, como fue VOLTAIRE (1694-1778) consideraba que el actor no podía ser considerado artista, porque no tenía reglas. De hecho, durante los siglos XVIII y XIX no existe una técnica común para los actores, cada actor se fabrica su propia técnica personal. Estamos ante lo que se conoce como Cultura del Gran Actor: El teatro es considerado el arte de la palabra y no se le da relevancia a la corporalidad. Se desarrolla el drama burgués basado en el Realismo; aparece después del Renacimiento y su objetivo es crear una ilusión absoluta, el espectador debía tener la impresión de asistir a un hecho real.

En el siglo XVIII se van consolidando las diferentes dramaturgias nacionales de mano de las nuevas clases burguesas. Los actores son los protagonistas de este nuevo movimiento pero se da la paradoja de que hay un silencio absoluto en cuanto a teoría y técnica actoral. Los intelectuales y filósofos de la época entendían el teatro como un medio para difundir sus propias ideas; en este contexto, el actor es considerado el intérprete de la dramaturgia, y son los dramaturgos los que se encargan de definir en qué debe consistir el arte del actor. El teatro en esta época está ligado a la difusión de ideas; filósofos de la talla de VOLTAIRE y DIDEROT, se dedicaban también a la dramaturgia. A principios del siglo XVIII literatos y filósofos, apasionados del teatro, critican las maneras de los actores profesionales, sus reglas absurdas en escena, su ignorancia y su comportamiento en sociedad⁹¹. En este ambiente, los propios actores empezaron a experimentar sobre el escenario y a buscar reglas para la codificación de su arte. Esta búsqueda se traduce en la publicación de numerosos tratados y manuales sobre el arte del actor y la creación de las primeras escuelas de recitación. El género que más se desarrolla en el siglo XVIII es la Comedia, porque es donde mejor se reflejan los personajes de la emergente burguesía; pero las comedias son de muy diversas características; la comedia se convierte casi en sinónimo de teatro o drama, hasta nuestros días⁹².

⁹⁰ Blasis, Carlo, *El código de Terpsícore* (Milan: 1828) en <http://archive.org/stream/danceman251/danceman251.txt> [Acceso 20/12/2012]

⁹¹ Allegri, Luigi, *L'arte e il mestiere, l'attore teatrale dall'antichità ad oggi* (Roma: Carocci,2005) p.121

⁹² Attisani, Antonio, *Breve storia del teatro*, (Milano: BCM, 1989) p.177

DENIS DIDEROT (1713-1784) fue una figura importante de la ilustración como escritor, filósofo, enciclopedista y también como dramaturgo, aunque precisamente sus comedias no se consideran de mucha calidad. Escribió en 1778 *La paradoja del Comediante*⁹³, un interesante tratado sobre el arte dramático organizado en forma de diálogo entre dos interlocutores. En este ensayo DIDEROT dice que el actor debe ser capaz de obtener resultados constantes con su trabajo, y para ello es necesario que deje a un lado sus pasiones y su sensibilidad y se aferre a la racionalidad. DIDEROT otorga al actor el estatuto de *creador*, poniéndolo a la altura del autor teatral, que hasta el momento era considerado el único creador de la historia representada. DIDEROT no consiguió elaborar una pedagogía propia para el actor pero dio indicaciones para que este pudiera hacer su trabajo. Condena al actor instintivo porque alterna momentos de genialidad con largas pausas de debilidad expresiva. En su opinión, es necesario que el actor no se identifique con el personaje, tiene que existir una ruptura entre el actor y aquello que representa: es la base del *Extrañamiento* del que posteriormente hablará BERTOLD BRECHT. Sintetizando, para DIDEROT el actor era algo más que un *imitador*, era un *creador*, pero para ello consideraba necesario que el actor dejara de basarse únicamente en sus propias emociones y buscara el camino para una actuación más racional. El ensayo de DIDEROT es la base de las teorías modernas sobre el trabajo del actor; plantea la idea de la necesidad de una disciplina severa y una técnica cuidadosamente estudiada para afrontar su trabajo y no dejarlo a merced de las emociones.

En este contexto, cabe citar a BEAUMARCHAIS (1732-1799) dramaturgo francés, famoso sobre todo por sus obras de ambiente español como “El barbero de Sevilla” y “Las bodas de Fígaro”. Es uno de los comediógrafos más importantes del siglo XVIII y su obra se puede considerar una especie de síntesis muy personal entre el teatro de MOLIERE, DIDEROT, REGNARD y MARIVAUX. “Las Bodas de Fígaro” ha sido considerada una obra revolucionaria por la crítica moderna: el contenido revolucionario está camuflado por un entramado amoroso conducido con maestría por el autor: se palpa el triunfo de la ideología burguesa sobre la antigua mentalidad aristocrática.

Otra de las figuras a destacar es CARLO GOLDONI (1707-1793): nació y creció en un ambiente burgués y empezó a escribir comedias para actores de la *Commedia dell'arte*, pero pronto se inclinó hacia un teatro realista de modelo francés. Tuvo la idea de reformar el teatro italiano, tomando como modelo el trabajo de MOLIERE, pero basándose en personajes y costumbres italianas; GOLDONI estaba profundamente imbuido de la tradición clásica italiana pero buscaba una nueva forma de dar uso a este material autóctono. Entre sus obras más influyentes podemos destacar “Don Giovanni Tenorio ossia il dissoluto”, “El servidor de dos amos”, “La viuda astuta”, “La locandiera”, etc. A nivel teórico, escribió *Il teatro Cómico*⁹⁴, obra en la que critica las costumbres teatrales de la época y propone reformas; GOLDONI soñaba

⁹³ Diderot, Denis, *La paradoja del comediante*, Vol.2, Clásicos Universales (Longseller, 2003)

⁹⁴ Goldoni, Carlo, *Il teatro cómico* (Milan: Estrena, 1830)

con un teatro en el que el dramaturgo escribiera para los actores, en el que el espíritu cómico se empleara para fines nobles y en el que lo fantástico fuese reemplazado por escenas basadas en la propia vida.

Durante los siglos XVIII-XIX, en el contexto de la Cultura del Gran Actor, el autor y el texto son la principal referencia del teatro. El espectáculo gira en torno al primer actor, que es el eje central de la obra y no existe la figura del director ni la idea de espectáculo como obra de arte. En cuanto al trabajo concreto del actor, no existe una técnica común, cada cual se construye su propia técnica, unos con más éxito que otros, pero el resultado nunca es regular. La actuación resulta heterogénea; se mezclan fragmentos de gran maestría interpretativa con fragmentos apenas esbozados. Es cierto que surgen las primeras escuelas que se generalizan durante el siglo XIX e incluso llegan a convertirse en instituciones estatales. Pero estas escuelas no consiguen desarrollar una auténtica pedagogía: ponen el énfasis en los puntos de llegada, buscan la expresividad y dejan de lado el proceso que lleva a ella. TOPORKOV pone de manifiesto esta situación en el prólogo de su libro *Stanislavsky dirige*⁹⁵: TOPORKOV (1889-1970) se formó en diferentes escuelas de interpretación rusas y comenzó su carrera como actor en San Petesburgo en 1909. Ya era un actor de considerable éxito cuando entró a formar parte del *Teatro del Arte* de Moscú en 1927, cosa poco habitual porque STANISLAVSKY acostumbraba a trabajar sólo con actores formados en el ámbito del *Teatro del Arte*. TOPORKOV fue un gran admirador de STANISLAVSKY e hizo una gran labor de divulgación de su *sistema*. El prólogo citado resulta interesante porque el autor habla de su experiencia propia, dejando en evidencia la falta de una técnica concreta para el trabajo actoral, incluso en las escuelas. Pone de manifiesto la ausencia de una pedagogía propia para la interpretación; las diversas escuelas se centraban únicamente en la obtención de resultados, buscaban el resultado, la expresividad, de manera que se saltaban todo el proceso para poder llegar a la misma. En el siguiente párrafo TOPORKOV deja muy clara la ausencia de una pedagogía y defiende la necesidad de técnica del actor:

*La falta de conocimientos precisos y bases teóricas en nuestro oficio, considerado por muchos como un fenómeno completamente normal y propio de la naturaleza del teatro, contribuye en gran medida a provocar estas torturantes crisis del proceso creador. K.S.STANISLAVSKY, que aclaró muchas fases oscuras de este proceso, nos ahorró el inútil deambular por los senderos desconocidos, señalándonos el camino más firme y seguro para la maestría*⁹⁶

⁹⁵ Toporkov; Vasilií Osipovich; *Stanivslasky dirige* (Buenos Aires: Fabril, 1961) p. 45-84

⁹⁶ Toporkov, Vasilií Osipovich, *Stanivslasky dirige* (Buenos Aires: Fabril, 1961) p.31.

A lo largo del prólogo TOPORKOV describe el proceso de ensayos y la manera de trabajar de STANISLAVSKY, que en un primer momento le causaron asombro, al no estar acostumbrado a trabajar de aquella manera. STANISLAVSKY no se fijaba en el diálogo que había que presentar al público, sino que tomaba en cuenta, sobre todo, detalles que el espectador no veía. STANISLAVSKY decía “No piense en la frase, ni en su tono: ellos se formarán solos; piense en cómo debe comportarse”⁹⁷. TOPORKOV habla de la *falsa teatralidad* que predomina en la escena de su época: en su opinión la tarea más difícil del actor es encontrar la justa medida de la interpretación, y para ello es necesaria la elaboración de una pedagogía y unas técnicas concretas. Considero interesante cuando TOPORKOV describe el proceso de ensayos desde su propia experiencia: había días en los que lograba interpretar el papel dignamente, otros días aunque buscaba la emoción y el estado de ánimo que había sentido los días *buenos*, no lo conseguía, porque no sabía cómo hacerlo. Uno de los descubrimientos de STANISLAVSKY fue la translación de la atención del actor de su estado emocional al logro de un objetivo escénico; TOPORKOV cuenta como aplicando este principio de base consiguió resultados inmediatos. Más allá de describir el *método* de STANISLAVSKY, este artículo enfatiza sobre la importancia y la necesidad de una técnica a niveles de actuación, idea que empezó a gestarse a finales del siglo XIX y siglo XX en Occidente: comienza la preocupación por una pedagogía dirigida a la actuación que dará lugar a experimentaciones por parte de maestros y directores, promotores de la renovación teatral.

En general, los textos que tratan sobre la actuación en los siglos XVIII y XIX, son de autores y críticos como los citados VOLTAIRE, DIDEROT y GOLDONI y trabajan a un nivel teórico. También encontramos tratados de actuación de algunos grandes actores pero se centran, sobre todo, en la declamación. Ni los textos teóricos ni los manuales de actuación prestan demasiada atención a la corporalidad del actor, por dos razones principales:

- El cuerpo era percibido como algo sucio y bajo. En Occidente, la expresión del cuerpo, ha sido considerada durante mucho tiempo como una disciplina separada de los verdaderos problemas del ser humano y la sociedad y esto se debe, en gran medida, a la separación entre cuerpo/alma que ha defendido durante siglos el cristianismo. Sin embargo, estoy de acuerdo con NICOLA SAVARESE cuando defiende que la expresión del cuerpo no es una especialización artística aislada, sino la expresión lo menos dividida posible de nosotros mismos⁹⁸. Este último concepto, tan arraigado en las tradiciones teatrales asiáticas, no existía en los siglos XVIII y XIX en Occidente.

⁹⁷ Toporkov, Vasilii Osipovich, *Stanivslasky dirige* (Buenos Aires: Fabril, 1961) p.56.

⁹⁸ Savarese, Nicola, ‘Il teatro kathakali’ en *Teatro*, No.2. (Milan: 1968) p. 92-100

- Los actores no encontraban el lenguaje apropiado para hablar de sus procedimientos técnicos en relación a la corporalidad. Ocurre a menudo que a la hora de hablar de cualquier arte vinculado a la expresión, el movimiento y la corporalidad, como la danza, el teatro hablado o el mimo, faltan las palabras o los términos adecuados. Es difícil analizar desde afuera los fundamentos de la actuación, ya que se basa en la experiencia; una experiencia que además de inmediata es efímera, por lo que el objeto de análisis varía sin parar. Es uno de los obstáculos que hay que tener en cuenta a la hora de hacer este tipo de análisis; siempre es difícil expresarse en palabras, cuando hablamos de conceptos que implican movimiento.

Durante los siglos XVIII y XIX se mantiene el debate comenzado por DIDEROT, de que la actuación no acaba de ser un arte porque no tiene reglas precisas ni unidad compositiva. Todo está en manos de las posibilidades del primer actor, que no tiene una técnica concreta a la que aferrarse; se puede decir que la actuación queda a merced de las emociones. Mientras tanto, la actuación en danza tiene una base mucho más sólida porque se trata de un tipo de actuación altamente codificada. De ahí que la brecha entre teatro y danza se acentúe durante esta época.

A finales del siglo XIX y principios del XX, hubo una serie de personalidades destacadas en relación al desarrollo de la Corporalidad en Occidente. FRANÇOIS DELSARTE (1811-1871) fue el primero en plantear una renovación de la actuación teatral a base de una técnica. Entre 1840 y 1870 elaboró un sistema expresivo que llegó a ser muy carismático e incluso a ponerse de moda, influyendo en el arte e incluso en la vida cotidiana, hecho que dio lugar a erróneas interpretaciones y aplicaciones del mismo. Las investigaciones de DELSARTE influyeron en el pasaje de la tradición representativa del teatro del siglo XIX a la expresiva del siglo XX; fueron fundamentales para la instauración de las bases de la danza moderna.



François Delsarte⁹⁹

⁹⁹ François Delsarte en <http://www.luciernaga-clap.com.ar/> [Acceso 20/11/2011]

DELSARTE comenzó su carrera como cantante en París pero muy pronto renunció a la escena, entre otras cosas porque su voz empezó a fallar. Este hecho lo llevó a investigar más a fondo y culpó a sus maestros de canto de no haber sabido aplicar un método de enseñanza adecuado basado en la observación del alumno. Desde un principio, DELSARTE puso el énfasis en la relación entre voz, gesto y emoción interior, que había descubierto en los escenarios. Partió de la observación sistemática de las expresiones humanas intentando buscar las leyes naturales. En su opinión, un profundo conocimiento de sí mismo y de sus propios medios expresivos hacían posible al recitador llegar al corazón del público. Llegó a la conclusión de que a cada emoción o imagen cerebral corresponde un movimiento: esta idea resultó fundamental en la creación de la danza moderna; la intensidad del sentimiento ordena la intensidad del gesto a diferencia de la danza académica que busca la belleza formal mediante gestos codificados sin relación alguna con la emoción del ejecutante. Para DELSARTE, el ser humano tiene una triple naturaleza:

- La que corresponde a la vida y las sensaciones, que se expresa mediante la voz
- El alma y los sentimientos, que se expresan mediante el gesto.
- El espíritu o pensamiento que se expresa mediante la palabra.

La voz, el gesto y la palabra son precisamente los tres medios de expresión del actor; DELSARTE consideró que el más importante era el gesto, porque el actor podía actuar sin palabras ni voz, pero no sin gesto. Esta idea supone un punto de inflexión en la construcción de la Corporalidad en el ámbito de la actuación en Occidente.



La triple naturaleza del ser humano según DELSARTE¹⁰⁰

¹⁰⁰ La triple naturaleza del ser humano según DELSARTE en [http:// www.tower.com/](http://www.tower.com/) [Acceso 20/11/2011]

Tal y como he dicho, las ideas de DELSARTE influyeron más rápidamente en la danza que en el teatro. Es a partir de estas ideas que se crean las bases de la danza moderna que sintetizo a continuación: La expresión es la que moviliza el cuerpo y el torso es considerado como fuente y motor del gesto. La contracción y la relajación de los músculos son la manera para conseguir la expresión. Todos los sentimientos se pueden traducir mediante el cuerpo y su movimiento.

DELSARTE se centró en el estudio del *gesto* que en su opinión era el vértice de los lenguajes expresivos. Me gustaría subrayar que cuando DELSARTE habla de *gesto*, habla de Corporalidad. En esta línea, estudió las leyes que regulan el equilibrio del cuerpo, las leyes del movimiento conectados a los impulsos interiores y las leyes que regulan la conexión entre la forma del movimiento y su significado. DELSARTE propuso diferentes ejercicios para el desarrollo del gesto. Estos ejercicios pueden considerarse la prehistoria del *training* del actor:

- Ejercicios sobre el equilibrio.
- Ejercicios sobre la oposición y el paralelismo de los agentes.
- Ejercicios de improvisación de breves pantomimas sobre un tema dado a través de las cuales ejercitar la relación entre sentimiento y expresión.
- Al final del proceso pasaba a la unión de la palabra con la voz y el gesto, recitando fábulas de FONTAINE o el repertorio de la época.

Sin embargo, DELSARTE nunca llegó a escribir su sistema: lo sintetizó un alumno suyo, ALFRED GIRAUDIER en la obra *Physionomie et Gestes. Méthode pratique d'après le système de François Delsarte pour servir à l'expression des sentiments*¹⁰¹, publicada en 1895. En Estados Unidos STEELE MacKAY, un actor que había trabajado con DELSARTE, dio a conocer las teorías y los métodos de su maestro. El *Delsartismo* se difundió por diferentes vías en Estados Unidos y también en Alemania donde el método llegó de manos de ISADORA DUNCAN. LABAN conoció por esta vía los principios delsartianos e incorporó muchos de ellos a su propio sistema. En cuanto a DECROUX, conoció y trabajó el sistema de DELSARTE en sus años de aprendizaje en el *Vieux Colombier*; la impronta que quedó es notable en todo el trabajo de DECROUX sobre el Mimo Corporal Dramático.

¹⁰¹ Giraudet, Alfred, *Physionomie et gestes. Méthode pratique d'après le système de François Delsarte pour servir à l'expression des sentiments* (Paris: Librairies-Imprimeries réunies, 1895)

Tal y como he señalado, la danza supo nutrirse de las aportaciones de DELSARTE en cuanto a Corporalidad. Podemos comprobarlo en el trabajo realizado por TED SHAWN (1891-1972) que es considerado el principal animador que hizo cambiar la danza en Estados Unidos. Fue un gran pedagogo y consiguió dotar a la danza de principios nuevos, en parte, basándose en las ideas adquiridas de DELSARTE. El trabajo de SHAWN se basaba en experimentar con el cuerpo solo, sin adornos, como instrumento de expresión. Entendía la danza como una obra de arte vital integrada al mundo moderno.

2.2. SIGLOS XIX-XX DESARROLLO DE LA CORPORALIDAD

El final del siglo XIX y el principio del XX fue un momento clave en el desarrollo de la Corporalidad tanto en la danza como en el teatro:

A. Formas alternativas al ballet:

A principios del siglo XX, irrumpe en Europa SERGE de DIAGHILEV con los *Grandes Ballets Rusos*, compañía creada en 1907 con los mejores integrantes del *Ballet Imperial del Teatro Mariinsky* de San Petersburgo. DIAGHILEV buscaba que la danza fuese el punto de confluencia de todas las artes y para ello, empezó por la escenografía. Esta compañía causó sensación en Europa occidental gracias a la gran vitalidad de la escuela rusa que contrastaba con el ballet que se hacía en Francia en aquella época.

El papel de DIAGHILEV en la resurrección de la danza en Occidente fue crucial: sus espectáculos eran de gran belleza plástica y siempre contaba con bailarines y libretistas de alta calidad, causando el impacto de la sorpresa. Consiguió insertar la danza en la sensibilidad artística de la época y abrir nuevos caminos. En su primera época, los *Grandes Ballets Rusos* llevaron a escena obras que ya se habían realizado en Rusia. A partir de 1912, se dedicaron a la creación de obras originales, con un punto de provocación, fruto de la actividad investigadora. De hecho, este año, hubo un gran triunfo, el de la obra "Le dieu bleu", pero también un gran escándalo: "L'après-midi d'un faune", interpretada por NIJINSKY a ras de suelo, siguiendo los principios rítmicos de JACQUES DALCROZE. La expresividad y belleza del cuerpo de NIJINSKY, ligero y fuerte a la vez, unidas a la increíble altura de sus saltos y al dramatismo de la interpretación, deslumbraron al público. Las opiniones de los expertos fueron controvertidas; el periodista de *Le Figaro* GASTON CALMETTE lanzó contra NIJINSKY furibundos ataques, en los que ponía en duda la calidad moral y artística de la actuación. En cambio, el escultor RODIN, quedó impresionado durante el estreno, se erigió en defensor de NIJINSKY y le hizo una estatua.



Rodin, Auguste, *Nijinsky* (1912)¹⁰²

“L’après-midi d’un faune” provocó un escándalo mayúsculo cuando fue presentado por primera vez en París en 1912, por su erotismo explícito y su radical apartamiento de la tradición del ballet clásico. La coreografía representaba un aspecto de bajo relieve griego animado, en donde las bailarinas debían desplazarse con el pie plano por el suelo, posando primero el talón y terminando el movimiento en los dedos, en total oposición a las reglas clásicas. Los bailarines se mostraban con el cuerpo de frente al público, la cabeza y los miembros de perfil y los brazos en posiciones angulares diversas. NIJINSKY logró gritos y abucheos utilizando el chal como si estuvieran filmando una película erótica.

A partir de 1914, el estallido de la Primera Guerra Mundial, obligó a los *Grandes Ballets Rusos* a realizar giras por el extranjero. En 1919 la compañía regresó a París, y puso en escena “Parade”, coreografía basada en una obra de COCTEAU con decorados de PICASSO y música de ERIK SATIE; esta obra supuso el ingreso del Cubismo en las artes escénicas. El último ballet de la compañía, “Le fils prodigue” de 1929, es considerada una experiencia en la línea del Expresionismo. Los *Grandes Ballets Rusos* consiguieron renovar el contenido de la danza, pero todavía quedaba encontrar una técnica que permitiera expresar las ideas de la época y tocar la sensibilidad contemporánea. En este contexto surgió la Escuela Neoclásica, cuyos principales exponentes fueron SERGE LIFAR (1904-1986) y GEORGE BALANCHINE (1904-1983).

¹⁰² Rodin, Auguste, *Nijinsky* (1912) en <http://www.boutique-musee-rodin.fr/en/sculpture-reproductions/79-nijinsky-3533231000190.html> [Acceso 28/9/2011]

Cabe destacar a ISADORA DUNCAN (1878-1927) como una de las pioneras de la danza moderna; inició su carrera en Estados Unidos pero gran parte de ella la desarrolló en Europa. Recibió clases de danza académica pero pronto la rechazó porque buscaba un tipo de danza más adecuado a su temperamento; consideraba la danza como la expresión de su vida personal. Se interesaba por los gestos naturales, andar, saltar y correr tratando de encontrar el ritmo natural del ser humano.



Isadora Duncan¹⁰³

DUNCAN tomó de la contemplación de la naturaleza los temas principales para sus creaciones. Utilizaba la música clásica como fuente de inspiración, pero no seguía su desarrollo de la manera que lo hacía el ballet clásico, sino que recibía sus emociones y las traducía en movimiento. Encontró modelos estéticos en la Grecia antigua y el Renacimiento. Se puede decir que la influencia de DUNCAN fue, en cierta medida efímera porque su danza estaba muy vinculada a sus emociones personales; no llegó a elaborar una técnica concreta ni consiguió crear un vocabulario concreto a nivel de movimiento. Tenía un gran talento y sensibilidad para traducir la abstracción musical en movimiento. Intentaba crear en sus alumnos la receptividad hacia la música que ella misma sentía. En su opinión la danza era el resultado de un movimiento interior, y por lo tanto, algo muy personal.

RUTH SAINT-DENNIS (1878-1968) tomó la idea principal de ISADORA DUNCAN de entender la danza como expresión de la propia vida interior, pero consiguió transformar en

¹⁰³ Isadora Duncan en <http://www.escueladuncan.es/> [Acceso 28/6/2012]

doctrina lo que para DUNCAN fue un impulso personal. Llegó a elaborar una técnica corporal concreta, y por ello, junto con TED SHAWN, es considerada la creadora de la danza contemporánea. TED SHAWN fue su marido y partenaire, y junto con el creó la *Dennishawnschool* en Los Angeles en 1915. RUTH SAINT-DENNIS encontraba la justificación de la danza en la emoción religiosa: todas sus danzas emanaban espiritualidad y una gran intensidad interior. En cuanto a la técnica, el cuerpo entero, pero sobre todo el tronco, los brazos y los hombros se movilizaban para crear un movimiento con tendencia a la ondulación. El fraseo ondulante se veía interrumpido con puntuaciones hieráticas que buscaban una pose concreta. A RUTH SAINT-DENNIS se le atribuye el mérito de liberar la expresión corporal de sus convenciones formales, permitiendo que el cuerpo se desprenda de sus propias servidumbres para traducir los movimientos del espíritu.

Otro de los renovadores de la danza a destacar es TED SHAWN (1891-1972): conoció los principios de DELSARTE de la mano de HENRIETTE CRANE que había trabajado durante 7 años con GUSTAVE DELSARTE (Hijo de DELSARTE). Una de los objetivos más importantes de SHAWN fue componer danzas para bailarines masculinos, preocupación que mantuvo durante toda su carrera. SHAWN consideraba la danza como una obra dramática que incluía una acción dinámica. Sus coreografías eran como una obra teatral en la que la intensidad del movimiento progresaba en correspondencia a la intensidad de la progresión de la acción. Tomó sus temas de la historia americana, pero el tema principal era siempre el hombre y las relaciones del hombre consigo mismo, con su entorno y con lo sobrenatural. Su aportación en cuanto a técnica y a didáctica es considerable: fue el principal promotor de la *Denishawnschool*, impartió muchos cursos y conferencias en diversas universidades y tuvo una notable actividad como escritor: *Every Little moment, Dance we must*¹⁰⁴ y *Dance, a basic educational technic*¹⁰⁵ son sus obras más conocidas. TED SHAWN es considerado el padre de la danza moderna por la aportación de sus ideas y la influencia de las mismas, más que por sus coreografías.

SAINT-DENNIS y SHAWN crearon la *Dennishawnschool* en los Angeles en 1915. El objetivo de la escuela iba más allá de la preparación física para la danza; impartían materias como anatomía, música, cultura general, etc. Buscaban trabajar el conjunto de la personalidad, incluidas la inteligencia y la sensibilidad. Se empleaba métodos novedosos como bailar descalzos y no buscaban el virtuosismo. Esta escuela va a formar una nueva generación de bailarines y coreógrafos que serán los pioneros de danza moderna, como MARTHA GRAHAM, DORIS HUMPHREY, LOUIS HORST y CHARLES WEIDMAN. En 1931, la separación de la pareja pone fin a las actividades de la *Denishawn*. Buscaron la ruptura con la danza tradicional recurriendo a las danzas orientales: no conocían ni las técnicas ni los estilos con exactitud pero tomaban de ellas la capacidad de poner al bailarín en contacto con la *Divinidad*. Se exigía una gran concentración a los alumnos, y a nivel técnico se utilizaba el cuerpo entero considerando

¹⁰⁴ Shawn, Ted, *Dance we must* (Hashell house, 1974)

¹⁰⁵ Shawn, Ted, *Dance, a basic educational technic* (California: MacMillan, 1941)

el tronco como foco e impulsor del movimiento. El impulso interno surgía en el torso y el cuerpo debía estar disponible para responder a este impulso. Estas ideas débese han resultado ser la esencia de toda técnica moderna.

B. Nace la dirección escénica en teatro:

El fenómeno del nacimiento de la dirección escénica se da a finales del siglo XIX, unido a la corriente naturalista y a las figuras de MEININGEN en Alemania y ANTOINE en Francia. El espectáculo teatral empieza a concebirse como obra de arte por sí mismo, desligado del texto dramático. En este contexto surge la figura del director de teatro como realizador del espectáculo escénico. Existen diversas definiciones del director de escena y de la labor que desempeña: Para GOUHIER, se trata de la persona que coordina el teatro, entendido como síntesis de las artes. Según COUPEAU, el director es un animador dramático, un coordinador de movimientos, un concertador de partes en la armonía del todo. Según ANDRÉ VILLIERS a quien corresponde con mayor exactitud la idea de posesión del arte dramático es al director escénico, pues siendo el teatro integración de elementos y el director un concertador de los diversos elementos, resulta el verdadero poseedor del arte escénico. JEAN BÉRAUD nos da la siguiente definición de director de escena:

Un metteur en scène es, en primer lugar, un hombre culto, o se hará. Tiene conocimientos extremadamente variados y extendidos: letrado, conoce sus autores y sabe adivinarles y explicarles todas las intenciones, lo que le permite dirigir la interpretación, obtener la cohesión necesaria entre los actores, proporcionarles la comprensión de la pieza que hace la homogeneidad del juego; decorador, conoce todos los recursos de pintura, la perspectiva, la iluminación, los efectos de detalle y de conjunto; artista de gusto, sabe realizar entre decorados, muebles, vestuario y accesorios, un acuerdo que sitúa los personajes y los caracteriza; en fin, psicólogo, comprende la naturaleza humana, se explica y comenta la evolución de los sentimientos y las ideas; en resumen, es un hombre que saca provecho para el teatro de todo lo que ve, de todo lo que oye; vive para el teatro y para los autores, que allí conviven”¹⁰⁶

¹⁰⁶ Beraúd, Jean ; *Initiation a l'art dramatique* (Montreal : Varietes ,1945)

Para PITOEFF el jefe absoluto en el arte escénico es el director que debe estudiar la obra a representar concienzudamente, tratando de penetrar hasta las intenciones primarias del autor, en sus ideas y orientaciones pero sin ir más allá de las intenciones del escritor. De los escritos de GORDON CRAIG se deduce que cada director escénico ha sido previamente actor, que aunque suele ser lo corriente no cabe creer que sea obligatorio. . El actor, hecho únicamente en el oficio, suele tener visión parcial y limitada de su arte. El director, en cambio, ha de estar en el juego del conjunto. El actor realiza siempre su arte en el presente; el director concibe el futuro de la representación a la que aspira a llegar tras los ensayos.

JORGE II duque de MEININGEN (1826-1914) fue uno de los más grandes intelectuales durante el Segundo Imperio Germano; después de la guerra franco-prusiana dedicó su vida al teatro y fundó la *Meiningen Ensemble* que en 1874 pasó de ser una compañía cortesana a realizar intensas giras por toda Europa y, por lo tanto, influyendo en todo el continente. La *Meiningen Ensemble* se basaba en la actuación realística llevando a cabo producciones unificadas y estéticamente estructuradas; apostaba por recrear en escena la vida real tal y como era. No ahorraban en detalles a la hora de la puesta en escena: la ubicación, el vestuario y hasta el más mínimo detalle se cuidaba con tal de conseguir la exactitud histórica. Buscaba crear la ilusión de un espacio natural dentro de los límites del escenario. En este contexto, el actor debía actuar con autenticidad, sin artificios, tratando de recrear un comportamiento lo más parecido posible al cotidiano. Una de las aportaciones más importantes a nivel actoral es que el duque de MEININGEN intenta romper con la idea del actor principal o divo, igualando su trabajo a los actores secundarios y los figurantes; un actor, ante todo, debía de ser versátil y capaz de interpretar cualquier tipo de papel.

Esta compañía tuvo mucho que ver en la creación de la figura del director de escena: se llevaban a cabo grandes montajes, espectaculares por los medios utilizados y la cantidad de actores y extras que participaban en escena y era necesario que alguien coordinara todo este despliegue. Así, a mediados del siglo XIX, en Alemania se dio paso a una nueva vía donde el teatro era concebido en una obra de arte unitaria, global, armoniosa; donde cada una de las partes era tan importante como la otra, es decir, que tenía una estructura. La estructura teatral supone tomar en cuenta la escenificación, la dirección y todos los elementos que comportan a obra de teatro. También el manejo de los actores, el movimiento escénico y la interacción entre ellos. Empieza a gestarse una nueva forma muy específica, particular e innovadora de entender la vida del actor y del hombre de teatro, un modo de encaminarse al profesionalismo de la vida teatral. Aquí se puede decir que para el teatro de Occidente, la representación y la idea de compañía teatral toman su significación en el plano social. Las ideas del duque de MEININGEN influirán en dramaturgos como IBSEN, en actores como HENRY IRVING e incluso en directores de la talla de STANIVSLASKY y ANTOINE.

ANDRÉ ANTOINE (1858-1943); considerado el primer director de escena moderno, fue el fundador del *Théâtre Libre* en París e innovó el mundo de la escena francesa e internacional influenciado por las teorías sobre teatro naturalista de TAINÉ y de ZOLA. ANTOINE era un hombre de pueblo con una clara vocación teatral, que le permitió avanzar en su empresa pese a sus humildes orígenes. ANTOINE partió del trabajo realizado por el duque de MEININGEN, pero fue mucho más lejos, huyendo de toda falsa teatralidad y profundizando en los tipos y los personajes, mostrándolos en toda su sordidez. Los actores de ANTOINE daban vida a seres de carne y hueso, desaparecían detrás del personaje, al contrario de lo que ocurría con los grandes divos. Solía contar con actores modestos y aficionados y huía de los artistas consagrados porque los consideraba deformados por el oficio. Uno de los objetivos de ANTOINE, era superar el mito del *Divo*, acabar con la *Cultura del gran actor*, y dar la importancia que merecía al montaje en su conjunto; entendía el teatro como un conjunto de movimientos, voces, luces y colores y pretendía dar vida a un teatro que no se distinguiera de la vida misma.

Sus representaciones se caracterizan por la sencillez y la naturalidad. Dio importancia a todos los actores que formaban la compañía y no sólo al actor o actriz principal como era habitual en su época. A nivel de interpretación, los actores debían comportarse con naturalidad, actuar como si el público no existiese y moverse con libertad, comportándose como lo harían en la vida real. Modificó los hábitos en escenografía sustituyendo los bastidores de tela pintada por mobiliario; puertas y ventanas dejaron de ser elementos simulados y se convirtieron en auténticas puertas y ventanas practicables. ANTOINE creó el gusto por la acción simple, rápida, concisa y visual, tanto en los gestos como en las actitudes y en las palabras, buscando sus motivaciones en los caracteres y no en los enredos de la situación, interpretando las obras con naturalidad. Defendió la representación anti-teatral; la técnica de actuar como si entre los actores y el público existiera realmente una cuarta pared, de ahí que importe poco, contrariamente a las prescripciones del cuadro plástico, hablar de espaldas, o desde fuera del escenario visible.



Representación de *La Terre*, de Émile Zola (1900)¹⁰⁷

¹⁰⁷ Representación de *La Terre*, de Émile Zola (1900)¹⁰⁷ en <http://www.biografiasyvidas.com/> [Acceso 30/7/2011]

En el siguiente fragmento del panfleto publicado en 1890 bajo el nombre de *El Teatro Libre*, ANTOINE habla de cómo tiene que realizar el actor su trabajo, adelantándose en lo que más adelante defendió STANIVSLASKY:

Estos nuevos actores tendrán que saber interpretar alternativamente a seres humanos, buenos y malos, débiles y fuertes, valientes y cobardes, pero seres vivos siempre, cambiantes y complicados. El arte de este nuevo actor vivirá con lo verdadero, se basará en la observación, en el estudio directo de la naturaleza, y se orientará hacia la verdad y la precisión (...) La mayoría de nuestros actores tratan de sustituir en el escenario, con su propia personalidad, al personaje que deben encarnar. Gesticulan exactamente igual en todos los papeles, trátense de una persona viejo o joven, sana o enferma, eludiendo así los matices que pueden iluminar al personaje y darle más vida, porque son los que ayudan a la creación de una imagen veraz. El oficio es el enemigo del arte de un actor. Elimina la personalidad y subordina al amaneramiento los propios sentimientos¹⁰⁸

Intentaba dar la impresión al espectador de sorprender los secretos de los personajes como si mirase a través del ojo de una cerradura y contemplase un trozo de vida palpitante y real. No dudaba en trasladar al escenario todo tipo de enseres y objetos de la realidad cotidiana, que chocaban con la escena de cartón y los telones pintados habituales en la época. En definitiva, ANTOINE aplicó un naturalismo crudo, una translación de la realidad, de los hombres y las cosas, de la vida a la escena y sus puestas en escena significaron un antes y un después en el teatro occidental. Llevó a escena obras francesas pero también extranjeras que hasta entonces se habían rechazado en el ambiente Parisino. Pero más allá del repertorio, ANTOINE sentó las bases de un nuevo estilo en el arte teatral, acabando con la cultura del Gran actor o el actor Divo e introduciendo la figura del Director teatral. En cuanto a la técnica de la actuación, cosas que hoy en día damos por habituales, no lo eran cuando ANTOINE empezó su trabajo; de todo lo que descubrió, quizás lo más importante fue devolver a los personajes su relación con el mundo escénico, arrancando a los actores de su aislamiento y de una puesta en escena deshumanizada y sin raíces en la realidad cotidiana. El trabajo de ANTOINE estimuló a otros hombres de teatro a seguir tareas similares a la que él había emprendido en la línea de la estética realista, pero también hubo experimentos en otras líneas, como la simbolista. A finales del siglo XIX, el panorama teatral de Francia se había enriquecido considerablemente, y gracias a la labor de todos ellos, el arte escénico pudo ocupar un lugar en la misma línea evolutivo de las demás artes.

¹⁰⁸ García Baquero, Juan; *Cien años de teatro Europeo*, Colección Musicalía (Madrid: Dirección general de música y teatro, 1983) p.17

En 1907, CRAIG publica *la Supermarioneta*, un texto fundamental en el desarrollo de la actuación en occidente. EDWARD GORDON CRAIG (1872-1966): Artista plástico y director de escena inglés que influyó mucho en la teoría y en la práctica escénica del siglo XX. Hijo de famosa actriz ELLEN TERRY, él mismo también llegó a triunfar como actor pero en 1896 dejó este camino y se dedicó a la creación plástica. En 1903 se trasladó a Berlín donde conoció a ISADORA DUNCAN con quien mantuvo una intensa relación.



Edward Gordon Craig ¹⁰⁹

En 1905 publicó *El arte del teatro*¹¹⁰, su obra teórica más importante en la que desarrolla su teoría sobre diversos aspectos escénicos. En 1906 se trasladó a Italia donde comenzó la publicación de la revista *La máscara* además de fundar la escuela-taller Arena-Goldoni donde investigó sobre el movimiento, el mimo, la luz, las marionetas y las máscaras. Dirigió el montaje de "Hamlet" del Teatro del arte de Moscú, trabajando con STANIVSLASKY: desarrolló su labor como director en la distancia, con unos pocos viajes a Moscú. En 1917 comienza la publicación periódica de su segunda revista, llamada *La Marioneta*. En 1923 publicó *Escena*, un proyecto utópico en el que presentaba una escena a base de paralelepípedos que permitían la transformación permanente del espacio. En 1957 publicó su última obra, *The story of my life*. Los últimos cuarenta años de su vida estuvieron marcados por una progresiva decadencia anímica.

¹⁰⁹ Gordon Craig en <http://www.artescenicass.wordpress.com> [Acceso 9/9/2010]

¹¹⁰ Craig, Edward Gordon; *El arte del teatro*, (México: Gaceta, 1987)

Sus aportaciones abarcan diversos ámbitos de la escena:

- La defensa de la autonomía del medio escénico.
- Oposición formal al realismo que trata de fotografiar la realidad en vez de transmitirla artísticamente.
- Defensa del concepto del Director-creador: En su libro *El arte del teatro*¹¹¹, publicado en 1911, CRAIG defiende la conversión del director escénico en verdadero creador. Para que el teatro alcanzara plena autonomía era preciso que la creación escénica no necesitara de la obra del dramaturgo. Subrayaba la necesidad del *artista de teatro* para poder construir una verdadera obra de arte en escena. Hasta el momento sólo había *artesanos del teatro* entre los cuales incluía al actor y al director escénico. En su opinión, sólo cuando el director escénico adquiriese el dominio completo sobre los componentes de la obra teatral, es decir, acción, palabra, línea, color y ritmo, sólo entonces podría convertirse en artista y no necesitar del autor dramático porque el arte del teatro sería autosuficiente.
- Planteó conceptos escénicos novedosos con la intención de romper con la escenografía pintada en dos dimensiones que predominaba en el siglo XIX.
- Búsqueda de un espectáculo basado en el dinamismo de las formas y la iluminación.
- Defendía un teatro del movimiento, cinético y no dramático, ya que las palabras habían perdido su significado. Para CRAIG el teatro está compuesto por acción, palabras, línea, color y ritmo. La Acción es el espíritu de la actuación y el elemento que destaca sobre los demás: “El teatro ha surgido de la acción, del movimiento, de la danza (...) el padre del autor dramático fue el bailarín”¹¹². Siguiendo la teoría de NIETZSCHE sobre el origen de la tragedia, defiende una procedencia mimética y no literaria de la misma. De esta idea derivó el anhelo de CRAIG de recuperar un espectáculo dramático musical basado en el modelo de la tragedia griega: buscaba un espectáculo escénico integral no supeditado a lo literario pero tampoco a lo musical. Soñaban con un teatro del silencio, integrado de tres cuartas partes de acción y una de palabras en sentido estricto¹¹³.

¹¹¹ Craig, Edward Gordon; *El arte del teatro*, (México: Gaceta, 1987)

¹¹² Craig, Edward Gordon; *El arte del teatro*, (México: Gaceta, 1987)

¹¹³ Aslan, Odette; *El actor en el siglo XX*, Col.Comunicación visual, (Barcelona: Gustavo Gili, 1974)p.109

- La preocupación principal de CRAIG era visual; en su opinión, los espectadores iban al teatro a ver la obra y no a oírla. Creía que las obras de los grandes dramaturgos, como SHAKESPEARE eran obras acabadas y no para ser representadas. Una obra de teatro debería resultar incompleta, carente de arte al ser leída, porque el verdadero arte debería estar en escena.



Xilografía de CRAIG para Hamlet¹¹⁴

¹¹⁴ Xilografía de CRAIG para Hamlet en <http://www.arteylibros.es> [Acceso 7/11/2011]

En relación a la tesis doctoral que nos ocupa y al concepto de corporalidad en concreto, la mayor aportación de CRAIG fue la gestación de la idea de *Super-marioneta*. En 1906 publicó uno de sus artículos más polémicos: *El actor y la Super-marioneta*¹¹⁵. Este texto está estrechamente ligado a la idea de gramática corporal: habla de la imposibilidad del actor de educar su cuerpo hasta el punto de obtener una total sumisión al trabajo de la mente sin la intervención de sus emociones; el actor tiene que desaparecer, y a falta de otra solución, ocupará su lugar una figura inanimada que CRAIG llama *Super-marioneta*. Se trata de una criatura de belleza suprema que podía ser movida y controlada como una marioneta y que no se viera afectada por las emociones. La tarea más interesante del director de escena según CRAIG sería la manipulación de los personajes en sus movimientos: la interpretación de los actores no podía quedar en manos de los actores porque quedaba a merced de cualquier accidente. Esta accidentalidad la relaciona con la incapacidad de los actores de desligarse completamente de lo psicológico y emocional es lo que llevó a plantear la propuesta de la Super-marioneta. CRAIG comienza su artículo con una cita muy significativa de ELEONORA DUKE:

*Para salvar al teatro, hay que destruirlo, los actores y las actrices tienen que morir todos de peste...Ellos rinden el arte imposible*¹¹⁶

CRAIG vuelve a plantear una vez más la cuestión de si la actuación, concretamente en teatro, es un arte o no. Su respuesta es definitiva; un NO rotundo. En opinión de CRAIG, la actuación en sus días, no es un arte porque no hay reglas, ni forma, ni cálculo ni composición. La actuación queda a merced de actores que copian la realidad o se dejan llevar por su emoción. El actor de su época no es un artista, porque siendo el arte la antítesis del caos, lo accidental no tiene cabida. Para producir arte, es necesario controlar los elementos con los que se construye y el actor no lo es en absoluto. El ser humano tiende a la libertad y es de naturaleza accidental y su interpretación está a merced de sus emociones que lo hacen temblar, manotear y moverse en exceso. Son las emociones las que controlan y se apoderan de los movimientos del cuerpo, el rostro y la voz. En el artista verdadero, las emociones también están presentes pero no alteran su equilibrio porque las controla mediante una serie de reglas: Para que el actor se convierta en artista es necesario que existan unas reglas, es decir, una técnica. En éste punto lo podemos relacionar con los anhelos de DECROUX de querer crear una gramática corporal, que al fin y al cabo es una codificación de normas a seguir. Tanto CRAIG como DECROUX coinciden en tomar como ejemplo la música, la más superior de las artes en su opinión, ya que está muy aferrada a sus propias leyes.

¹¹⁵Craig, Gordon; 'El actor y la supermarioneta'(Florenca:1905) en Craig, Edward Gordon; *El arte del teatro* (México: Gaceta, 1987)p. 113-149

¹¹⁶Duse, Eleonora en Simons, Arthur; *Studies in seven arts* (London: Constable,1906)

El cuerpo del actor es un elemento *impuro* para CRAIG¹¹⁷, se siente molesto ante la exhibición del cuerpo humano, por eso desea sustituir al actor de carne y hueso por una construcción artística. Ante la imposibilidad del actor de carne y hueso para llevar a cabo una actuación a carácter artístico, propone la idea de la Super-marioneta. Se trata de una declaración de guerra que suscitó muchas opiniones y consecuencias; pero creo que hay que saber valorar las palabras de CRAIG en su justa medida: en mi opinión la idea que realmente planteaba CRAIG con la Super-marioneta, era la de un Super-actor, con una técnica cuidada y un código regulador de la expresión no muy lejano al intérprete de los teatros clásicos asiáticos. Hay que tener en cuenta que CRAIG fue uno de los primeros creadores que miró hacia el teatro asiático como modelo para renovar el occidental.

El mimo corporal dramático de DECROUX, es un intento de acercarse a este concepto de actor ideal que defendía CRAIG. Las ideas de CRAIG y DECROUX están estrechamente relacionadas: CRAIG ve la necesidad de descubrir las leyes del teatro que serán el principio para convertirlo en arte y DECROUX no hace más que lanzarse a ésta aventura al crear la gramática de mimo corporal. Según CRAIG, el cuerpo humano es inutilizable para el arte porque está dominado por la mente; DECROUX no concuerda del todo con éste planteamiento, ya que cree posible romper ésta dependencia mediante un entrenamiento adecuado. Sin embargo, CRAIG y DECROUX coinciden en la aspiración no naturalista, basada en unos gestos simbólicos. El actor debería crear naturaleza y no imitarla, tal y como ocurre con el teatro naturalista dominante durante el siglo XIX. El realismo es una cosa muy lejana a la meta del arte. DECROUX estuvo muy influido por la teoría de la Super-marioneta, pero no comparte la impotencia del cuerpo humano para desligarse de lo psicológico y plantea el mimo corporal como solución¹¹⁸. El espacio que dedica en su libro DECROUX a CRAIG, demuestra que él mismo era consciente de ésta influencia aunque matizaba las teorías y difería en algunos puntos. A continuación resumiré las conclusiones sobre la influencia que tuvo en DECROUX basándome en el análisis del capítulo dedicado a CRAIG en *Paraules sobre el mim* (El texto és un fragmento de una conferencia hecha en París para la inauguración del curso escolar, el 6 de Noviembre de 1947): DECROUX comienza alabando la cruzada de CRAIG contra el teatro realista que comenzó en 1900 cuando aún tenía fuerza el antiguo modelo teatral. CRAIG quería hacer del teatro un arte original, y para ello, dirigió su lucha en todos los frentes: administración teatral, escenografía, texto y actor. DECROUX resalta la concepción dinámica que tiene CRAIG de escenario: debería ser el punto de partida del movimiento y no el sitio donde se mezclan todas las artes. La influencia de CRAIG sobre el mimo corporal se hace muy notable en este punto: DECROUX plantea un escenario vacío, sin escenografía ni juegos de luces, sólo ocupado por la presencia del actor con su cuerpo como herramienta. Centrándose en el tema del actor y la actuación, que parece ser el punto que más importancia otorga

¹¹⁷Aslan, Odette; *El actor en el siglo XX*, Col.Comunicación visual, (Barcelona: Gustavo Gili, 1974) p.107

¹¹⁸Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)

DECROUX y más interesa para mi investigación, destaca las siguientes reflexiones del teórico inglés y cree que el mimo corporal cumple con sus reivindicaciones:

- La emoción no tiene que superar al actor ni poseerlo: esto se consigue en el mimo corporal porque el actor se expresa siguiendo líneas de geometría escrupulosamente.
- El estilo y el símbolo son exclusivos del arte. DECROUX propone un marco desnudo, sin escenografía ni vestuario en el que el estilo y el símbolo se convierten en obligatorios.
- El proceso de aprendizaje de un actor debería durar al menos 6 años. Es necesario que el actor conozca su oficio antes de subir a un escenario y mostrarlo ante el público. DECROUX subraya que el mimo es un proceso de aprendizaje prolongado por parte del actor.
- El actor no debe enseñar su intimidad en escena. El mimo hace uso del cuerpo para dar la imagen que queremos. No utiliza el rostro porque revela la intimidad del actor; se desliga de lo psicológico.
- El actor se tiene que inspirar en los métodos usados por otros artistas pero debe de dominar la escena, por encima de otros artistas cuando éstos intentan colonizarla. El mimo corporal puede inspirarse en el método de otras artes pero sin fiarse del todo de los otros artistas porque a la hora de la verdad el mimo se encontrará sólo en escena y además, cumplirá con el objetivo de destacar lo visual en el teatro.
- Es necesario encontrar las leyes del teatro y según DECROUX es posible mediante el mimo corporal.

Por lo tanto, DECROUX no está del todo de acuerdo con la teoría de CRAIG, sobre todo en lo que al papel del actor se refiere: CRAIG descarta al actor porque su actuación es realista y más sonora que visual; DECROUX cree que es suficiente que la actuación tenga estilo y sea más visual que sonora. El planteamiento de la Super-marioneta de CRAIG se convierte en callejón sin salida en opinión de DECROUX y se pregunta con qué actuar si se descartan el actor tradicional, el actor corporal y la marioneta. En opinión de DECROUX, el actor ha de tratar de adquirir las virtudes de la marioneta mediante una gimnástica apropiada y, gracias a una

técnica adecuada, podrá llegar a la aspiración de CRAIG de desligarse de lo psicológico en escena, de ésta manera no tendrá que verse sustituido por la Super-marioneta. En este mismo capítulo, DECROUX subraya una nota que puso CRAIG en su libro hacia el final de su vida en la que se muestra a favor del drama mimado; ésta apreciación hace pensar a DECROUX que va en la dirección adecuada. También resalta el artículo escrito por CRAIG en 1945 después de haber asistido a una velada de mimo corporal en el que elogia la labor de DECROUX¹¹⁹, velada que muchos autores presentan como punto de inflexión en el proceso de creación del mimo corporal dramático.

Sintetizando, la imagen de la Super-marioneta de CRAIG, resulta clave porque remite a la necesidad por parte del actor de articular su presencia escénica, de actuar con formas dinámicas a través de las cuales pueda controlar lo que hace. CRAIG veía necesaria la creación de una técnica capaz de desarrollar un arte creativo y autónomo para el renacimiento del teatro: es notable la influencia que ejerció sobre DECROUX y LABAN ya que todos ellos destacaban la necesidad de una técnica para el desarrollo de cualquier tipo de arte; la idea de necesidad de una técnica teatral empezó a generalizarse a principios del siglo XX, dando lugar a diversas teorías y experimentaciones. He dedicado más espacio a la relación CRAIG-DECROUX porque existe una referencia escrita por el propio DECROUX; todo un capítulo dedicado a la figura y las ideas de CRAIG en su libro *Paraules sobre el mim*¹²⁰. Sin embargo, LABAN también defiende la idea de la necesidad técnica, más en su caso, dedicándose al ámbito de la danza.

STANIVSLASKY es otra pieza clave en la evolución del teatro en occidente y la consolidación de la corporalidad en escena. Se puede considerar que fue el fundador de la pedagogía teatral con el primer estudio o laboratorio teatral: durante dos años, intentó desarrollar su labor en el *Teatro del Arte de Moscú*, pero fracasó; entonces decidió crear un estudio independiente porque en su opinión era imposible llevar a cabo el laboratorio en el mismo teatro¹²¹.

El concepto de Laboratorio teatral estará presente durante todo el siglo XX y jugará un papel clave; se trata de pequeños centros donde los constructores del comportamiento escénico investigan y construyen nuevos modelos de actuación. El laboratorio teatral no es una simple escuela, es el lugar donde se mezcla la vida personal y la vida artística, la persona y el oficio. Laboratorio teatral, atelier, taller, workshop; existen vocablos diferentes para referirse a este concepto que empezó a desarrollarse a principios de siglo XX. Cada laboratorio tenía sus características, así que es difícil agruparlos en una misma y única definición. El

¹¹⁹ *The Decroux sourcebook*; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009)p.24

¹²⁰ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)

¹²¹ Schino, Mirella; *Alchemists of the Stage: Theatre laboratories in Europe* (Hostelbro: Icarus, 2009) p.100

laboratorio es un lugar donde se puede experimentar el arte y el oficio de la actuación de forma continua y, sobre todo, sin vinculación con el mercado; no existe ninguna lógica comercial, esto permite llevar a cabo todo tipo de experimentos con total libertad, sin compromiso y sin preocupación alguna por el resultado. MIRELLA SCHINO habla de la “Dimensión de laboratorio”, como un horizonte mental que en un contexto histórico concreto resultó crucial para la actuación¹²².

STANISLAVSKY fue en primer lugar director de teatro, pero tuvo que convertirse en pedagogo para poder dar respuesta a las cuestiones que les surgían en la práctica a sus actores. El estudio creado por STANISLAVSKY tiene un marcado carácter de laboratorio; no se puede considerar una escuela, es un lugar de intercambio continuo de experiencias de trabajo: no existía una estructuración rígida en cursos, ni materias impartidas por especialistas, ni nada por el estilo. El mismo STANISLAVSKY prefería la ejercitación práctica con un grupo de actores, a impartir una lección. El estudio era un lugar donde experimentar las posibilidades creativas del actor, indagando en el proceso de trabajo creativo¹²³. Por el estudio pasaron personalidades muy diversas como CHEJOV, VACHTANGOG y SULERZICKIJ, cada uno con su propia idea del teatro y de la actuación. El Estudio de STANISLAVSKY fue un estímulo para la creación de muchos laboratorios teatrales durante todo el siglo XX. Fue un modelo a seguir por aquellos que buscaban una nueva forma de pensar y crear teatro. En este contexto se crearon diversos laboratorios: El *Vieux-Colombier* de COUPEAU en Francia, el *Teatro Reduta* de OSTERWA y LIMANOWSKY en Polonia, el *Group Theatre* en los Estados Unidos y más adelante el *Teatr Laboratorium* de GROTOWSKY y el *Odin Teatret* de BARBA. Todos ellos centrados en el trabajo del actor, de la búsqueda de las fuentes creativas más que en las exigencias del mercado.

En el contexto del Laboratorio teatral nace una nueva pedagogía basada en ejercicios e improvisaciones. Una pedagogía que pone el énfasis no en los puntos de llegada o la expresividad, sino en los puntos de partida, en cómo construir la capacidad expresiva del actor. En este punto encontramos la Corporalidad: es en los laboratorios donde empieza a experimentarse con las posibilidades del cuerpo como herramienta expresiva del actor. El laboratorio teatral nos remite a:

- *Training*: Se trata del entrenamiento permanente del actor, independiente de los periodos de actuación. Se basa en el encadenamiento de ejercicios tal y como explicaré más adelante.

¹²² Schino, Mirella; *Alchemists of the Stage: Theatre laboratories in Europe* (Hostelbro: Icarus, 2009) p.11

¹²³ Mollica, Fabio; *Il teatro possibile. Stanislavsky e il Primo studio del Teatro d'arte di Mosca* (Firenze: La casa Usher, 1989) p.10

- Cuerpo y expresión corporal: Tal y como he señalado, la corporalidad empieza a consolidarse en el contexto de los laboratorios teatrales.

- Pedagogía: Además de llevar a cabo un proceso de entrenamiento básico del actor, en cada laboratorio existía un deseo de transmitir el conocimiento

En relación a estos tres temas – *Training*, corporalidad y pedagogía – toma fuerza el concepto de Ejercicio. El ejercicio es un paradigma dramático que poco tiene que ver con la dramaturgia en sentido tradicional: en ambos casos se da una sucesión de acciones encadenadas, pero mientras en la dramaturgia hay historia o contenido, los ejercicios son pura forma sin historia, simples desarrollos dinámicos. Los ejercicios se aprenden; en un principio, se repiten de manera mecánica pero después se van asimilando, absorbiendo por el actor. Los ejercicios pueden repetirse en distinto orden y con un ritmo diferente. Ocurre como en el lenguaje hablado, donde el significado de una frase no sólo depende de su construcción sintáctica, sino también de la acentuación y el tono¹²⁴. A continuación incluyo la definición que hace EUGENIO BARBA del ejercicio y del training actoral cuyas bases se empezaron a gestar en la época que trata mi tesis doctoral. BARBA afirma lo siguiente:

*No existe una técnica fija y elaborada de antemano, existen solamente obstáculos técnicos con los que el actor tropieza mientras avanza en su profesión, obstáculos que hay que vencer con ejercicios diarios elementales y adecuados*¹²⁵

Según STANIVSLASKY, el arte del teatro se basa en el talento, pero adquiere consistencia con la técnica, y esto se logra a través de ejercicios y virtuosismo. No existen métodos ni esquemas concretos para transmitir y enseñar el arte del actor, no existe una guía práctica, al margen de algunas tradiciones orales. Para salir de la casualidad, es necesario buscar unas leyes elementales psicofísicas y psicológicas, y esta búsqueda se da mediante los ejercicios¹²⁶. La búsqueda de leyes está ligada a la práctica, es más una necesidad del hacer que del conocer, y de ahí la importancia del ejercicio. Desde STANIVSLASKY, tal y como afirma BARBA “Los ejercicios son un complejo de prácticas que sirven para transformar el cuerpo-mente cotidiano del actor en un cuerpo-mente escénico”¹²⁷. Los ejercicios no se limitaban a ser una introducción al teatro, sino que se convirtieron en el núcleo del teatro desde el punto de vista de los actores y la actuación. La ejecución de ejercicios, entendido como *training*, ayuda al actor a situarse en el escenario y a tomar posición ya sea como comportamiento extra-cotidiano, ya sea frente a la profesión. El *training* es el espacio donde el actor puede desarrollar los valores de su profesión, sin llegar a componer nada para el espectador. En palabras de BARBA:

¹²⁴ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.341

¹²⁵ Barba, Eugenio; *A mis espectadores* (Gijón: Oris teatro, 2004) p.28

¹²⁶ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.43

¹²⁷ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.169

Durante el training el actor puede modelar, medir, hacer estallar y controlar las propias energías, dejarlas ir y jugar con ellas, como algo incandescente que, sin embargo sabe manejar con fría precisión¹²⁸

Un ejercicio es algo muy parecido a un *kata* de teatro *Nô* o *Kabuki* japonés: permiten trabajar sobre lo invisible mediante formas físicas. El alumno estudia los *kata* mediante esfuerzos somáticos en los cuales la actividad mental está presente; al principio, los *katas* son simples modelos o formas. Se trata de una especie de léxico o glosario que es enseñado al alumno, habitual en las tradiciones clásicas asiáticas, y el ballet, y más adelante lo encontraremos en el mimo corporal de DECROUX. STANIVSLASKY, y más tarde MEYERHOLD percibieron instintivamente, sin tener demasiado conocimiento de las tradiciones asiáticas, la conexión entre los patrones fijos y sus consecuencias cinestésicas y afectivas en el espectador. Cada ejercicio es un diseño de movimientos que se desarrolla en sí mismo: al principio cada uno se practica por separado, pero una vez aprendidos, los ejercicios se repiten de manera encadenada, en un flujo continuo. Aunque no sea esta la intención del actor, una persona que lo observe desde fuera no puede evitar interpretar cada movimiento que realiza, porque la acción es real. Es así como los ejercicios asumen una fuerza emotiva y un significado para el espectador, aunque esta no sea la voluntad del actor. El ejercicio cuando se transforma en un proceso orgánico, adquiere las características de una acción real: no hay pausas dentro de la acción o el ejercicio, sólo transiciones, existe el juego con las oposiciones que modela la energía, el equilibrio precario equilibrio etc. el cuerpo entero se empeña. Cuando un actor entra en esta fase, empieza a percibir cambios, empiezan a llegar imágenes a su mente, desaparece la distancia entre la cabeza que ordena y el cuerpo que ejecuta. Pero también cambia algo en la mente del espectador, que empieza a ver un ser humano que actúa y no un simple cuerpo que se ejercita. Mediante la ejecución de ejercicios se desarrolla una forma de trabajar desde fuera hacia adentro del actor: se parte de la vía externa, usando un diseño de movimientos concretos (Equivalente a un *Kata* del teatro japonés) que se condensa y se convierte en un movimiento interior. Durante siglos, el trabajo del actor occidental se había construido en la dirección contraria, es decir, partiendo desde dentro: pero es difícil que de un movimiento interior surja una partitura de movimiento precisa y repetible y por tanto, que pueda ser repetida independientemente del estado de ánimo del actor.

El trabajo de improvisación ocupó un momento central en el trabajo creativo en teatro, sobre todo en el ámbito de los laboratorios. La improvisación no debe ser relacionada con la falta de técnica, sino con la búsqueda de aquello que no se conoce con el objetivo de crear una tradición propia. La improvisación está en la base de la gran línea pedagógica abierta en el

¹²⁸ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.341

siglo XX, que empieza a fijar su atención en el proceso de trabajo y creación, y no en el resultado o el espectáculo. El concepto de improvisación viene unido al mito de la *La Commedia dell'arte*, tan presente en los cimientos del teatro contemporáneo. Ante la crisis de la institución teatral, muchos maestros optaron por tomar como modelo esta tradición, donde el material de trabajo no está predefinido. La *Commedia dell'arte* y la improvisación, se convirtieron en una de las bases de la formación del nuevo actor. En la línea de la improvisación, STANIVSLASKY solía proponer *Studis*, dentro del trabajo que llevaba a cabo en sus Estudios: se trataba de construir una pequeña escena, sin un texto pre-establecido, contando con la improvisación de los actores. De esta manera el trabajo del actor se convierte creativo y autónomo, y toma fuerza la figura del actor-autor. La improvisación está relacionada con la creatividad del actor, pero también con la habilidad: es necesario tener una base técnica sólida, un amplio abanico para poder escoger que permitirá la libertad creativa en el actor. Para MEYERHOLD, la libertad del actor está directamente relacionada a su capacidad técnica, de manera que puede escoger y variar; introdujo la improvisación como elemento formativo¹²⁹. Tanto para LABAN como para DECROUX, la improvisación fue un elemento esencial a la hora de crear diferentes piezas, pero también para el desarrollo de su propio lenguaje corporal; por ejemplo, DECROUX solía proponer improvisaciones a sus alumnos que después analizaba y sistematizaba.

En el marco de la renovación teatral de principios de siglo, STANIVSLASKY fue el primero en crear una técnica actoral completa y detallada: lo que se conoce como *Sistema o Método Stanislavsky*. Cuando hablamos de sistema nos referimos al método de formación profesional del actor, un conjunto de procedimientos y técnicas que ayudan al actor a conseguir el estado psico-físico y emocional imprescindible para el inicio del acto creativo¹³⁰. El sistema no es un conjunto de reglas cerrado, ya que fue evolucionando según STANISLAVSKY avanzaba en sus investigaciones. Además, se ha interpretado de maneras muy diversas, dando lugar a debates, equívocos y transmisiones parciales del mismo, que han dificultado, en cierta medida su apreciación¹³¹. STANISLAVSKY buscaba que el actor fuese capaz de conmover al público y para ello se debía comportar de manera cotidiana, natural en el escenario tanto en sus acciones como en sus emociones.

La base de la revolución técnica de STANISLAVSKY es la *Psicotecnia*, aunque en la pedagogía que desarrolla en los estudios del Teatro del Arte ya introduce la acrobacia, la danza y diversos ejercicios corporales cuyo objetivo era *fortalecer el aparato externo de la personificación*¹³². En el siguiente párrafo, STANISLAVSKY cita la psicotecnia como respuesta a la necesidad de técnica actoral:

¹²⁹ Cruciani, Fabrizio; *Civiltà teatrale nell XX secolo* (Bologna: Il Mulino, 1986) p.88

¹³⁰ Gutierrez, A.; *El sistema stanislavsky: Diccionario de términos stanislavskianos*, Cuadernos de actuación (Murcia: ESÁD, 2001) p.51

¹³¹ Ósipovna Knébel, Maria; *El último Stanislavsky*, (Madrid: Fundamentos, 1996) p.13

¹³² Stanislavsky, Konstantin Sergeievich ; *El trabajo del actor sobre sí mismo* (Buenos Aires: Quetzal, 1983) p.34

El arte teatral necesita técnicas nuevas, no la técnica de unos recursos teatrales, sino la técnica del dominio de las leyes de la naturaleza creativa del hombre, la capacidad de actuar sobre esa naturaleza y dirigirla. La capacidad de descubrir en cada función nuestras capacidades creativas, nuestra intuición. Esto es la técnica del actor o como la definimos psicotecnia¹³³

El propio STANISLAVSKY daba la siguiente definición: “La psicotécnica es una serie de procedimientos con la ayuda de los cuales se provocan las emociones, se estimulan los sentimientos que encarna el actor en escena”¹³⁴. En un primer momento STANISLAVSKY basó su sistema en la *Vivencia* del actor; la verosimilitud venía de la implicación interior del actor con su personaje. Negaba la distinción o el desdoblamiento entre actor y personaje, a favor de la vivencia, pero esta idea fue perdiendo fuerza con el tiempo, y STANISLAVSKY aceptó que el desdoblamiento era el estado creativo normal del actor, aunque se tratara de un desdoblamiento especial¹³⁵. El hecho que hizo cambiar de opinión a STANISLAVSKY fue comprobar que la vivencia necesitaba de una técnica aún más depurada que la representación y que el actor necesitaba, en todo momento dominar tanto sus herramientas internas como externas. Más adelante, en los años 20 y 30, según van evolucionando sus investigaciones, STANISLAVSKY empezará a dar más importancia a los medios externos, voz y cuerpo, es decir, a la *Encarnación*: la predisposición del aparato corporal externo del artista para la transmisión o expresión de los resultados del trabajo creativo de los sentimientos. En opinión de STANISLAVSKY “La encarnación externa es un elemento importante porque expresa la vida interna del espíritu humano”¹³⁶. La caracterización externa surge por sí misma siempre que el material interno esté bien elaborado; la técnica externa debe ayudar al actor a acercarse a la caracterización ideal, de la misma manera que la psicotecnia ayuda a conseguir la vivencia.

Se ha de tener en cuenta que la división del sistema en dos procesos – *Psicotecnia* y *Encarnación*- es una división metodológica, aunque ha llevado a muchos errores a la hora de entender el “Sistema Stanislavsky”. Además hay que tener en cuenta que aunque el maestro empezó por fijarse en lo interior, los elementos externos o de la *Encarnación*, no son menos importantes y pueden influir directamente en el sentimiento, ayudando e incluso supliendo a la psicotecnia. Partiendo de los experimentos sobre la encarnación desarrolló lo que se ha conocido como *Método de las acciones físicas*, según el cual, el camino hacia el sentimiento

¹³³ Stanislavsky, Konstantin Sergeievich; ‘De las charlas con los actores del Teatro de Arte, en los ensayos de Tartufo’ (Moscu:1937) en Gutierrez, A.; *El sistema stanislavsky: Diccionario de términos stanislavskianos*, Cuadernos de actuación (Murcia: ESÁD, 2001) p.132

¹³⁴ Stanislavsky, Konstantin Sergeievich (Moscu:1913) ‘Cuadernos de apuntes’, Vol.II en Gutierrez, A.; *El sistema stanislavsky: Diccionario de términos stanislavskianos*, Cuadernos de actuación (Murcia: ESÁD, 2001) p.83

¹³⁵ Simó I Vinyes, Ramón; *Stanislavsky: La tècnica de l’actor*, Materials pedagògics (Barcelona: Institut del Teatre, 1989) p.15

¹³⁶ Stanislavsky, Konstantin Sergeievich (Moscu:1933) ‘Obras escogidas’, Vol.III en Gutierrez, A.; *El sistema stanislavsky: Diccionario de términos stanislavskianos*, Cuadernos de actuación (Murcia: ESÁD, 2001) p.87

comienza en el mundo exterior. En este proceso participa todo el organismo, no solo el cerebro. Se trata de buscar el personaje, no sólo con la cabeza, sino desde las circunstancias de ese personaje y a través de las acciones físicas. De esta manera el actor encontrará una partitura física que después deberá fijar. Según STANIVSLASKY “El actor ha de analizar la obra desde la acción y en la acción”¹³⁷. Tal y como asegura RAMON SIMÓ “El Método de las acciones físicas no supone la renuncia a la psicotecnia, sino otra manera de abordarla”¹³⁸. A continuación expongo los elementos que forman parte del *Método de las acciones físicas*:

1. Relajación muscular: Toda tensión muscular dificulta el trabajo interior poniendo trabas a la concentración y la evocación de la memoria emotiva. EL actor debe elaborar un método propio de autocontrol que le permita liberarse de las tensiones innecesarias y la clave para ello es la acción intencional, con un objetivo concreto.
2. Expresión corporal: reúne bajo este nombre toda una serie de disciplinas auxiliares necesarias para la formación física del actor. Danza, gimnasia, acrobacia, esgrima, artes marciales, etc. son disciplinas que ayudan a conseguir un cuerpo en forma del actor, siempre que estén dirigidas hacia la actuación.
3. Plasticidad: El actor ha de realizar los movimientos de manera suave, armónica, bella y casi perfecta, basándose en la sensación interior de movimiento, que se consigue mediante un correcto fluir de la *energía*.
4. La voz: Por una parte, es necesario tener el instrumento vocal bien preparado y para ello es necesaria una buena colocación de la voz y una correcta articulación. Por otra parte, es necesario trabajar la voz como instrumento expresivo que permite al actor comunicar la emoción al público.
5. Elocución: El estudio del aspecto exterior de las leyes del lenguaje ayuda al actor a expresar el interior del personaje mediante palabras. Se trabajan las pausas, la entonación y la acentuación.

En este apartado encontramos *La acción verbal*, uno de los conceptos más importantes que utiliza STANISLAVSKY en su lucha contra la simple declamación.

¹³⁷ Stanislasky, Konstantin Sergeievich (Moscu:1936) ‘De las charlas con los actores del Teatro del Arte’, 13 y 19-IV en Gutierrez, A.; *El sistema stanislavsky: Diccionario de términos stanislavskianos*, Cuadernos de actuación (Murcia: ESÁD, 2001) p.156

¹³⁸ Simó I Vinyes, Ramón; *Stanislavsky: La tècnica de l’actor*, Materials pedagògics (Barcelona: Institut del Teatre, 1989) p.43

Mediante el uso del *subtexto* en escena surge la necesidad de hablar del actor. El texto de la obra no tiene importancia por sí mismo, es el subtexto el que le permite cumplir su función en el teatro.

6. Tempo-ritmo: Se manifiesta en cualquier acción que hacemos, física o psicológica. Un ritmo externo provoca una atmosfera y unas vivencias concretas. El actor ha de conseguir el tempo-ritmo adecuado, midiendo movimientos y palabras, y de esta manera llegará a la vivencia y la creación natural del sentimiento.

Según STANISLAVSKY existe una interdependencia recíproca entre tempo-ritmo y sentimiento; de esta manera encontró el factor que podía influir de forma casi mecánica en el sentimiento, un elemento externo y controlable que puede evocar los sentimientos del actor y producir la vivencia. Se reafirma la idea de poder llegar a la emoción a partir del comportamiento externo.

A principios del XX se establece el debate de la necesidad de creación de una cultura corporal específica para el actor de teatro. Los referentes del siglo XIX no sirven porque no existía cultura alguna en torno a la corporalidad y menos a nivel teatral; cada actor elaboraba su propio *método* de actuación, y por lo general ponían más atención al aspecto psicológico que a lo corporal. El trabajo de MEYERHOLD marca un punto de inflexión muy importante. MEYERHOLD (1874-1940) fue elegido como actor en el *Teatro del Arte* pero pronto empezaron a surgir dificultades con STANISLAVSKY y lo abandonó en 1902 para dedicarse a tarea de producción y dirección de espectáculos de marcado carácter simbolista. Con la llegada de la Revolución Rusa en 1917, MEYERHOLD se convirtió en uno de los activistas más entusiastas del nuevo Teatro Soviético, y participó activamente en la búsqueda de un nuevo lenguaje escénico de contenido revolucionario. Posteriormente se opuso al realismo socialista y en 1930, cuando STALIN atacó todo arte de vanguardia, sus trabajos fueron considerados alienantes para el pueblo soviético por lo que fue encarcelado y más tarde fusilado. MEYERHOLD comenzó a profundizar en sus investigaciones en torno al trabajo del actor y la actuación en el Estudio de la calle Borondiskaia durante los años 1913-1917. En opinión de MEYERHOLD, el teatro puede prescindir de todo, escenografía, vestuario, voz, sonido, iluminación, etc. de todo, menos de los movimientos escénicos; mientras que exista un actor que domine la técnica de sus movimientos escénicos y un espectador, habrá teatro. Esta reflexión sustentará todo su trabajo y en ella se basaron muchos de los renovadores del teatro de principios de siglo. El mismo DECROUX, más tarde, hará una reflexión muy parecida en la que basará la construcción del mimo corporal dramático, como comprobamos en la siguiente cita. De esta se deduce que tanto para MEYERHOLD como para DECROUX, el único elemento indispensable en el teatro es el actor y, por supuesto, el público.

*D'entre tots els concessionaris de l'escenari, només un no se'n va absentar mai: l'actor.
L'únic art present a l'escenari sense defalliment és, doncs, l'art de l'actor*¹³⁹

En 1914 MEYERHOLD definió el Estudio de la calle Borondiskaia de la siguiente manera, resaltando la experimentación que se llevaba a cabo en el mismo:

*This Studio is a laboratory that seeks to obtain new scenic knowledge. We do not know the face of the theatre we are going to find, but we are going towards the Theatre*¹⁴⁰

- Este estudio es un laboratorio que pretende obtener nuevo conocimiento escénico. No conocemos la cara del teatro que vamos a encontrar, pero vamos hacia el Teatro-

En el estudio, MEYERHOLD consiguió unir diferentes directores, actores profesionales y estudiantes de teatro, diversidad que enriqueció las experiencias. Se trataba de una fórmula en movimiento, un lugar de transmisión e investigación del teatro del futuro pero también de las formas teatrales del pasado que podrían servir como base. Desde 1914 MEYERHOLD impartió la asignatura llamada *Técnica de Movimiento* escénico en colaboración con SOLOVIOV, especialista en *Commedia dell'arte*: proponían ejercicios de pantomima contruidos sobre improvisaciones de *Commedia dell'arte*, acompañados de música. Estos ejercicios permitían profundizar en la relación de los movimientos de los actores con el espacio escénico. Los actores de *Commedia dell'arte* no trabajaban sobre un guión establecido, sino sobre una especie de esquema en el que se establecía la estructura general de la acción que se iba a desarrollar sobre el escenario. Los actores creaban sus movimientos y su propio diálogo en escena y para ello era necesario una base técnica sólida. El hecho de recurrir a la *Commedia dell'arte* fue una estrategia de MEYEROLD para huir del psicologismo en el teatro: la caracterización en la *Commedia dell'arte* no dependía de lo psicológico, todo lo contrario, los personajes se reconocían por sus máscaras y vestuarios, se trataba de *tipos* fijos, con un rol predeterminado. De la misma manera, LABAN consideraba que los caracteres en danza eran arquetipos y no personas reales; los consideraba figuras de *Comedia dell'arte* modernas. En las obras principales de LABAN, por ejemplo "Gaukelei" de 1923, los caracteres eran el *tirano*, el *juglar*, la *princesa*, etc. A MEYERHOLD le interesaba tomar la *Commedia dell'arte* como modelo para avanzar y luchar contra la tiranía del *actor-gramófono*, que se limita a lanzar el texto. MEYERHOLD conoció diferentes formas teatrales y de actuación que le sirvieron de modelo y base para su experimentación en el estudio: además de la *Commedia dell'arte*, el teatro Japonés, ISADORA DUNCAN, JACQUES DALCROZE, LOÏE FULLER y el arte circense fueron sus referentes más importantes.

¹³⁹Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.58

¹⁴⁰Schino, Mirella; *Alchemists of the Stage: Theatre laboratories in Europe* (Hostelbro: Icarus, 2009) p.123

MEYERHOLD entendía los movimientos de los actores en escena como una compleja coreografía en la que todo debía estar estudiado. Trabajaban las marchas expresivas, buscando que el cuerpo del actor estuviese siempre preparado para reaccionar. Incluía acrobacias y malabares con diferentes objetos. Otros ejercicios buscaban provocar la expresión vocal a través de las tensiones musculares provocadas por el cuerpo: el movimiento que compromete a todo el cuerpo, debía provocar una exclamación, sonido o palabra; el contenido no importaba demasiado, porque MEYERHOLD pensaba en el discurso musicalmente. También se tomaba en cuenta la relación del movimiento con el ritmo. En definitiva, detrás de todos los ejercicios propuestos había una idea clara: el cuerpo del actor entendido como material para ser moldeado y perfeccionado para poder ponerlo al servicio de la expresión teatral. MEYERHOLD entendía que el actor no debía meterse en la piel del personaje, sino que tenía que ser capaz de alejarse y poder analizar su propia actuación. La emoción en escena podía perturbar la precisión del trabajo del actor. Consideraba el texto o el guión como un elemento secundario que se sobreponía a la verdadera estructura teatral construida sobre el trabajo del cuerpo del actor en relación al espacio. El cuerpo del actor, tal y como lo comprende MEYERHOLD, es un cuerpo *artificial*, que debe controlar por una parte, el ritmo y el diseño en el espacio y, por otra parte, el estilo y los temas propuestos. La mímica basada en la imitación de personas se sustituye por la creación y la inventiva. El actor es considerado un malabarista de la escena y la teatralidad se organiza sobre el mismo actor considerado como el creador de esta ficción.

En 1922 MEYERHOLD presenta los resultados de su investigación, la aportación más importante de MEYERHOLD en relación a la corporalidad del actor: la Biomecánica. Se trata de una técnica con una ley fundamental: el cuerpo entero participa en cada uno de nuestros movimientos¹⁴¹. Tal y como aseguraba MEYERHOLD:

*The basic law of Biomechanics is very simple: the whole body takes part in each of our movements. The rest is elaboration, exercises, études*¹⁴²

-La ley básica de la biomecánica es muy simple: todo el cuerpo participa en cada movimiento. Todo lo demás es elaboración, estudios-

MEYERHOLD no elaboró un método sistemático para sus alumnos sino que propuso una serie de experimentaciones y ejercicios con el objetivo de enriquecer físicamente al actor y hacerlo más consciente de todos sus recursos corporales. El actor adquiere mediante los ejercicios de biomecánica, unas capacidades que le serán necesarias cuando tenga que representar un determinado papel. Los ejercicios biomecánicos eran unos doce y los actores debían practicarlos todos los días: se trata de ejercicios como lanzar una piedra, tirar de un arco imaginario, dar una puñalada, tomar la mano de otro actor, empujar o tirar de otro actor,

¹⁴¹ Meyerhold, Vsevolod Emil'evic ; *El actor sobre la escena* (México: Gaceta, 1986) p.111

¹⁴² Gladkov, Aleksandr; *Meyerhold speaks* (Amsterdam: Harwood, 1997) p.96

etc. Al principio los ejercicios debían ser ejecutados con suma precisión, en su forma y en su tempo, pero según el actor adquiría el control, podía adecuarlos a sus propias maneras. Son ejercicios simples que al ser analizados muestran una oscilación y unos contrastes del centro de gravedad que dan a la secuencia de movimiento una calidad semejante a la danza. Lo que MEYERHOLD llamó Biomecánica, no son ni más ni menos que las leyes del cuerpo en vida. Tal y como aseguraba MEYERHOLD:

El actor debe adiestrar el material con el que cuenta; es decir, su propio cuerpo, para que este pueda ejecutar instantáneamente las órdenes recibidas desde el exterior (del propio actor y del director) [...] El método del "taylorismo" puede aplicarse al trabajo del actor lo mismo que a cualquier otro trabajo en que quiera alcanzarse el máximo de producción.¹⁴³

De la cita anterior, podemos deducir la relación de la Biomecánica con el mundo laboral y la producción. De hecho, TAYLOR (1856-1915) fue uno de los referentes teóricos de MEYERHOLD. Este ingeniero y economista norteamericano elaboró un sistema de organización racional del trabajo que fue conocido como *Taylorismo*. Se basa en la aplicación de métodos científicos de orientación positivista y mecanicista al estudio de la relación entre el obrero y las técnicas modernas de producción industrial, con el fin de maximizar la eficiencia de la mano de obra y de las máquinas y herramientas, mediante la división sistemática de las tareas y la organización racional, suprimiendo toda improvisación en la actividad industrial. Tomando como base científica el *Taylorismo*, el actor debe llevar a cabo su tarea con la máxima economía de medios expresivos y la máxima precisión de movimiento. En toda esta época el comportamiento en el mundo laboral sirve de inspiración para los investigadores y constructores del comportamiento escénico, porque en el mundo laboral encuentran un referente de comportamiento organizado, que es lo que buscaban. La diferencia está en que el mundo laboral tiene finalidades utilitarias y el comportamiento escénico finalidades expresivas. En este sentido, se acerca al trabajo de los dos maestros que trato en mi investigación: LABAN desarrolló una importante labor en el ámbito industrial, analizando y buscando los movimientos más apropiados para garantizar una buena producción y preservando, a su vez, la salud de los operarios. Como veremos más adelante, el mimo corporal de DECROUX está estrechamente ligado al trabajo y la industrialización.

Otra de las bases teóricas de MEYERHOLD fue la teoría periférica de las emociones de WILLIAM JAMES: La idea básica es que las alteraciones fisiológicas de la emoción son anteriores a la situación emotiva, es decir, que no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos. Esta idea dio una pista a MEYERHOLD que le confirmó los pasos que estaba dando en su investigación en torno a la actuación; la corporalidad es el elemento fundamental, porque a través de la conciencia y el control del propio cuerpo el actor tiene un elemento objetivo y concreto para trabajar sobre las emociones. No se trataría pues

¹⁴³ Meyerhold, Vsevolod Emil'evic ; *El actor sobre la escena* (México: Gaceta, 1986) p.82

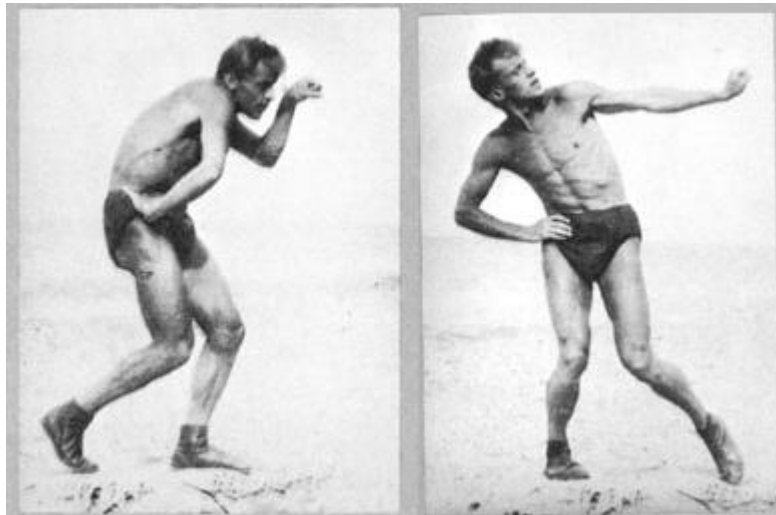
de emocionarse para poner en funcionamiento la corporalidad escénica, sino de construir la corporalidad adecuada para despertar y controlar una emoción concreta. Primero se trabaja y elabora la forma externa de la actuación, una partitura de movimiento que llevará al actor a la emoción. Para MEYERHOLD, el actor es la pieza clave del teatro, por lo tanto, todo lo que le rodea debe estar para ayudarlo. Critica los métodos de actuación predominantes hasta su época, basados en la psicología, con los cuales la emoción a menudo sobrepasaba al actor: en su opinión "El defecto fundamental del actor contemporáneo es la absoluta ignorancia de las leyes de la biomecánica"¹⁴⁴. Defiende que el papel se debía abordar desde afuera hacia adentro, es decir, de manera gestual.



Ejercicios de biomecánica¹⁴⁵

¹⁴⁴ Meyerhold, Vsevolod Emil'evic ; *El actor sobre la escena* (México: Gaceta, 1986) p.83

¹⁴⁵ Ejercicios de biomecánica en www.dramacca.blogspot.com [Acceso 17/5/2011]



Ejercicios de Biomecánica ¹⁴⁶

El actor Biomecánico puede considerarse el primer modelo actoral occidental totalmente basado en la corporalidad. Las bases para crear esta corporalidad fueron para MEYERHOLD las siguientes:

1. La *comedia del arte*.
2. Las formas del teatro popular como el Balagan. MEYERHOLD escribió dos artículos titulados 'Balagan' en los que trataba en teatro popular en general.
3. El comportamiento deportivo.
4. El comportamiento animal.
5. Los teatros clásicos asiáticos.
6. Las formas del teatro musical: Cabaret, Music-Hall.
7. El comportamiento del mundo laboral.

La influencia de MEYERHOLD en el teatro del siglo XX ha sido inmensa, y sus aportaciones principales han sido; La idea del movimiento como eje del espectáculo, la concepción del teatro metafórico y la teatralidad del teatro. Las nuevas formas teatrales basadas en el teatro físico, deben mucho a las investigaciones de MEYERHOLD: ha sido un referente para directores como ARIANE MNOUCHKINE, PETER BROOK, JERZY GROTOWSKY, también para el teatro brechtiano y compañías como *Théâtre de Complicité*. Durante la época en la que MEYERHOLD trabajaba en el estudio de la calle Borondiskaia, LABAN estableció su laboratorio en *Monte Verità*, con el mismo objeto de investigación: el movimiento escénico.

¹⁴⁶ Ejercicios de Biomecánica en [www. teatrolibre.cl](http://www.teatrolibre.cl) [Acceso 17/5/2011]

Además. La escuela constituyó un vehículo para la educación espiritual y pudo poner en práctica su firme convicción de que todo el mundo es capaz y puede bailar. En Munich, donde residió durante los años 1910-1914, LABAN fue incapaz de sostener una escuela regular con éxito debido a diversas razones como su temperamento, su mala salud, su negativa a hacer algo sólo por dinero, etc.

En Mayo de 1913 LABAN fue a *Monte Verità* en Ascona, donde se había establecido una comunidad con intención de llevar a cabo una forma de vida acorde a principios artísticos, espirituales y anarquistas, en oposición al modo de vida burgués dominante en la época. LABAN pensó que en Ascona podría encontrar el entorno ideal para poder llevar a cabo su trabajo. En Junio de 1913 se puso en marcha la escuela de verano de Ascona, con un marcado carácter de laboratorio o workshop. LABAN buscaba que todo el grupo viviese en armonía con la naturaleza; cultivando y cocinando su propia comida, vistiendo ropas ligeras, bailando descalzos para poder sentir la tierra, etc. En definitiva, el laboratorio de Ascona era algo más que un laboratorio donde experimentar nuevas formas de movimiento y de danza, era el lugar donde poner en práctica una forma de vida alternativa en armonía con la naturaleza.

La base del entrenamiento para los experimentos de danza llevados a cabo eran las escalas (*Schwungskalen*), junto con improvisaciones dinámicas, estudios de grupo y creaciones individuales. Las escalas se basaban en el movimiento del cuerpo entero, entendido de manera global: en las escalas, cada movimiento de balanceo era la preparación para el siguiente. Mediante las escalas los bailarines realizaban el calentamiento, desarrollaban su técnica y se preparaban para el trabajo diariamente. La aportación de LABAN fue importante en cuanto al concepto de cuerpo: negando el dualismo cartesiano, LABAN entiende el bailarín, el ser humano dinámico como una unidad entre cuerpo y mente. Su problema residía en encontrar palabras adecuadas para su trabajo, ya que el lenguaje verbal no alcanzaba a explicar la unidad, el flujo o el dinamismo del bailarín. La incapacidad del lenguaje verbal para explicar el lenguaje del cuerpo y del movimiento, llevó a LABAN a investigar sobre nuevas posibilidades de transcribir el movimiento que dieron como resultado su sistema de notación del movimiento. El estallido de la Primera Guerra Mundial en 1914, forzó el abandono de la segunda escuela de verano en *Monte Verità*. LABAN reflexionó sobre la experiencia; era consciente de la dificultad que suponía este tipo de trabajo creativo y consideraba necesaria la construcción de una base técnica sólida a través de un programa de entrenamiento concreto para los bailarines. La escuela de verano no era suficiente para llevar a cabo su programa, era necesario el establecimiento de un plan a largo plazo y la elaboración de un método concreto, que no dejara lugar a la improvisación en términos pedagógicos.



Cartel de entrada a Monte Verità¹⁴⁷

La de *Monte Verità* fue una experiencia peculiar: los alumnos vivían en *roulottes* en las faldas de las montañas, en acuerdo con la idea de tratar de vivir en armonía con la naturaleza y el cosmos. Con esta misma idea, bailaban descalzos o con zapatillas ligeras, con poca ropa y, a veces, desnudos. Realizaban las escalas de movimiento propuestas por LABAN como calentamiento, y muchos ejercicios de improvisación y creación.



¹⁴⁷ Cartel de entrada a Monte Verità en www.emmet.de [Acceso 21/7/2011]

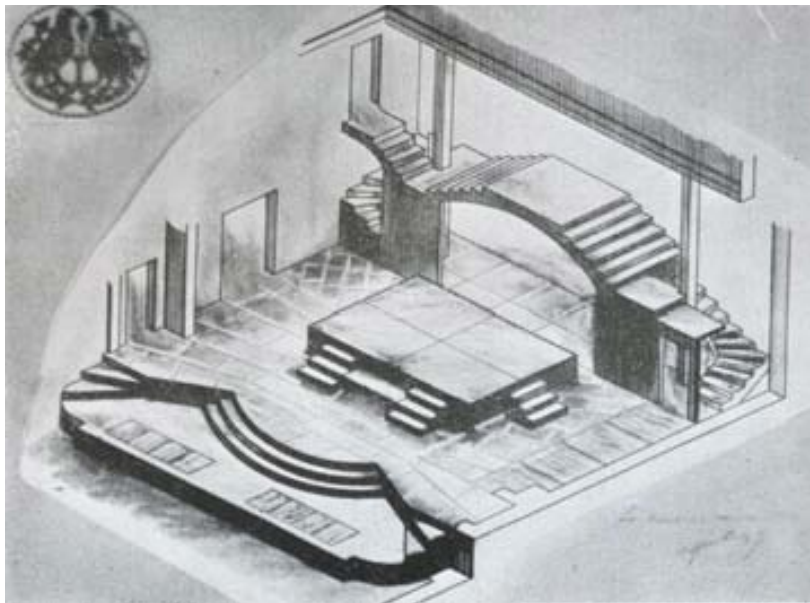
Ejercicios en Monte Verità ¹⁴⁸

Dentro de la década de los veinte, COPEAU fundó la escuela del Vieux-Colombier (1921-1924) que funcionó como un laboratorio donde se investigaba y se inventaba la pedagogía teatral. Más tarde, trasladó su laboratorio a Borgoña, fuera del ambiente Parisino, donde fundó el grupo *Copiaus* que desarrolló su actividad hasta 1929. JACQUES COPEAU (1879-1049) desarrolló su trabajo como actor y director y es considerado uno de los pioneros en la renovación teatral francesa y Europea. Su sueño era crear un compañía de actores capaces de crear obras en escena partiendo de unos tipos contemporáneos y el establecimiento de un tema; una especie de *Commedia dell'arte* actualizada. Influido por los grandes reformadores como DALCROZE, CRAIG y APPIA que conoció personalmente, intentó combinar sus ideas con la atención a la dramaturgia a la cual otorgaba mucha importancia. El panorama teatral en París a principios de siglo, no era muy alentador. En opinión de COPEAU: “No se puede esperar nada del presente”¹⁴⁹. En la ciudad sólo había una compañía estable poderosa; el *Teatro Libre* dirigido por ANDRÉ ANTOINE, en una línea claramente naturalista tal y como ya he mencionado. La otra gran compañía, la *Comédie Française* mostraba pocos signos de vida una vez superada la época de los grandes actores trágicos del siglo XIX. El teatro comercial triunfaba en el París de principios de siglo: la producción literaria no destacaba por su calidad y el público no mostraba intención alguna de cambiar de gusto ni de hábitos. El estado francés invertía todo sus esfuerzos en la consolidación del proyecto de un gran teatro nacional popular y no apoyaba, en absoluto, nuevas experiencias de renovación teatral.

¹⁴⁸ Ejercicios en Monte Verità en www.gusto-graeser.info, artinitaly.it [Acceso 21/7/2011]

¹⁴⁹ *La escena moderna*, Ed. Sanchez, Jose Antonio (Madrid: Akal, 1999)

El *Vieux-Colombier* de COPEAU tenía dos vertientes; funcionaba como teatro y también como escuela. En cuanto al teatro, como edificio destinado a ofrecer espectáculos, hay que destacar la instalación de un dispositivo escénico pensado para subrayar el trabajo del actor. De esta manera, COPEAU afronta uno de los grandes retos de la arquitectura teatral del siglo XX: la búsqueda de relación espacial entre público y actor. La ruptura con la cuarta pared fue un componente básico de la *re-teatralización* del teatro. El escenario del *Vieux-Colombier*, tal y como vemos en la siguiente ilustración, estaba construido a distintos niveles, dando así amplia capacidad de movimientos a los actores enfatizando su presencia y, sobre todo, la corporalidad del mismo. COPEAU quiso remodelar el teatro desnudando la escena y la sala, primer paso para la purificación del arte dramático, y establecer allí una compañía de actores que se ocuparía de representar obras de distintas características, tanto clásicas como contemporáneas.



¹⁵⁰ Diseño del escenario del *Vieux Colombier*

Por otra parte, tenemos la vertiente del Vieux-Colombier como escuela o laboratorio de actores, donde se experimentan formas de actuación y se elabora una pedagogía en torno a las mismas. Para COPEAU la escuela no era simplemente el lugar donde se preparaba a los actores para actuar, era un laboratorio, un fin en sí mismo¹⁵¹. El aspecto de laboratorio es el que relacionamos con la corporalidad del actor y, por lo tanto con la contextualización de la tesis que nos ocupa. Un dato que no podemos pasar por alto es que DECROUX asistió a ésta

¹⁵⁰ Diseño del escenario del *Vieux Colombier* en <http://www.jaquescoupeau.com> [Acceso 6/7/2011]

¹⁵¹ Leabhart, Thomas; *Etienne Decroux* (New York: Routledge, 2007) p.47

escuela durante el curso de 1923 y 1924. Según DECROUX, para COPEAU era más importante la parte de la escuela que la del teatro tal y como se deduce de la siguiente afirmación:

*Entre el teatro i la escola sabíem que Copeau prefería aquesta última. La qual cosa creava necessàriament una rivalitat educada i oficiosa entre alumnes i actors*¹⁵²

COPEAU basaba la renovación teatral en la autonomía del actor. Sus modelos eran la *Commedia dell'arte* y la técnica de improvisación¹⁵³ a través de la cual buscaba en el actor el instinto de juego que creía esencial. Como solución para re-teatralizar el teatro, optó por la austeridad y propuso una fusión entre fantasía y realidad en cuanto a interpretación actoral. Antes incluso de proponer los ejercicios mímicos como parte del programa pedagógico de la escuela *Vieux Colombier*, COPEAU subrayó la pantomima como medio de expresión independiente del lenguaje verbal, anticipando en 30 años la separación que más tarde hizo DECROUX entre "Mimo del actor y mimo del mimo"¹⁵⁴. Sin embargo, hay que tener en cuenta una gran diferencia: COPEAU consideraba el mimo como instrumento del teatro, a diferencia de DECROUX que lo consideraba un arte escénico autónomo del cual surgen la danza y el teatro de texto. En palabras de COPEAU "La pantomima es un arte que es suficiente consigo mismo y no tiene nada que ver con el gesto acompañado de la palabra"¹⁵⁵. Se refiere, en este caso, no al mimo corporal dramático, que todavía no se había creado, sino a la pantomima tradicional que sobrevivía en Francia y consistía básicamente en traducir las palabras en gestos.

MARCO DE MARINIS¹⁵⁶ destaca tres características de la escuela *Vieux Colombier*:

- Por una parte, la figura del actor-creador como elemento principal de la obra; Ya con STANISLAVSKY se gestaba esta idea que se generalizará durante todo el siglo XX. El trabajo del actor ya no es únicamente el de transmitir las ideas del dramaturgo, ahora empieza a participar en la creación de su propia actuación, y por lo tanto de la obra de teatro. Esta característica es esencial en el trabajo de mimo corporal, basado en la presencia del actor y su cuerpo en escena, sin ningún elemento que lo acompañe, de manera que el mimo se convierte en el creador de su propia actuación. También ocurre en el trabajo de LABAN, donde el bailarín no ejecuta una partitura de movimientos impuesta, sino que la mayoría de las veces es él mismo quien la crea.

¹⁵² Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.37

¹⁵³ Borgal, Clement; *Jacques Copeau* (París: L'arche editeur, 1960) p.135

¹⁵⁴ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)

¹⁵⁵ Copeau, Jaques en, Aliverti, Maria Ines; *Il luogo del teatro* (Firenze: La casa Usher, 1988) p. 68

¹⁵⁶ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993)

- El segundo aspecto se basa en la importancia que otorga a la educación corporal en el actor, cosa que DECROUX y por supuesto LABAN, creían esencial.

- El tercer aspecto reside en la importancia que daba COPEAU dentro de la escuela a la función ética de la misma, por encima de la función técnica. La escuela de DECROUX tiene un fuerte contenido ético e incluso político. En el caso de la escuela de LABAN, podemos decir que incluso espiritual. Podemos comprobar que en los tres casos, la escuela no es sólo el lugar donde se transmite una técnica concreta, va mucho más allá.

Toda la pedagogía del *Vieux-Colombier* tiene su eje en la Figuración; que es la capacidad del actor de elaborar formas corporales como base de su formación y de su arte. Tal y como la entendía COPEAU, la actuación se basaba en la acción física, y para llevarla a cabo, el actor debía construir formas plásticas y dinámicas con su cuerpo. Una de las estrategias pedagógicas llevadas a cabo por COPEAU para trabajar la figuración, fue la de omitir el texto hasta el tercer curso: los tres primeros años de formación los estudiantes no trabajaban sobre textos, lo cual les obligaba a crear formas con el cuerpo para poder expresarse. Pero, sin lugar a duda, la estrategia más interesante fueron los ejercicios de improvisación con máscaras. Mediante estos ejercicios, surgió un nuevo vocabulario en el que los actores entrenaban su cuerpo generando nuevas formas de expresión, sin hacer uso de la palabra¹⁵⁷. Con éste paso, COPEAU se acercó de manera intuitiva al mundo de los actores no occidentales, aún sin conocer demasiado a fondo las tradiciones teatrales asiáticas. El trabajo con máscara, ayudó a la gestación de la idea de actor como creador, idea que DECROUX subraya en el capítulo dedicado a COPEAU en su libro. DECROUX describe los ejercicios de improvisación del *Vieux-Colombier* de la siguiente manera:

En un ràpid conciliàbul –tres minuts com a màxim- els alumnes componien el guió que executaven allà mateix. Només ells sabien què podíem esperar o no esperar d'aquesta mena d'actuació: havien de ser, doncs, el seu propi dramaturg¹⁵⁸

COPEAU inventó la MÀSCARA NEUTRA: la utilizó por primera vez como parte del entrenamiento de sus actores en 1921. En un principio utilizaban velos o paños para cubrir el rostro de los actores y así, crear en ellos la necesidad de expresarse con el cuerpo; el desarrollo de los velos llevó a la creación de la máscara neutra, que es justo lo contrario de la

¹⁵⁷ Leabhart, Thomas; 'Le masque, moyen de transport dans l'enseignement de Jaques Copeau' en *Bouffonneries*, Num. 34, p.144-157

¹⁵⁸ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.39

máscara expresiva: puede ser masculina o femenina, pero su única característica es la ausencia de emoción.



Máscara neutra¹⁵⁹

COPEAU abrió las puertas de un nuevo lenguaje escénico alejado de la literatura dramática. Se trata de un teatro basado en el gesto y el ritmo, el primer paso de la vía que más tarde seguirán JOUVET, DULLIN, LECOQ y por supuesto, DECROUX, llegando en su caso a la sistematización del mimo corporal en el que el lenguaje corporal era un fin en sí mismo: como ya he dicho, en el caso de COPEAU, el lenguaje corporal era un medio para alcanzar un determinado estilo de interpretación y su propuesta se enmarca dentro de las propuestas de principios de siglo que buscaban crear un nuevo teatro basado en la potencialidad expresiva del cuerpo. En cambio, DECROUX explotó esta propuesta, desterrando la palabra definitivamente del escenario con la creación del mimo corporal.

En un plano ético, todo el proyecto de la escuela se basa sobre la sinceridad, y sobre la sinceridad debe basarse también el trabajo del actor: a través de una preparación minuciosa, el actor debe reconstruir de manera consciente todo aquello que pertenece al personaje (Situaciones, expresiones, gestos, sentimientos, ideas, actitudes, etc.) hasta poder vivirlo sin necesidad de recurrir a la palabra. El actor debe descomponer al personaje como si de un mecanismo se tratara y crearlo desde su propio interior; el actor de funde *sinceramente* con el personaje y es capaz de recrearlo en el momento preciso¹⁶⁰. Me ha parecido interesante profundizar en el análisis del texto '*Un intento de renovación dramática*'¹⁶¹ escrito por COPEAU en 1913. En el texto hace referencia a las dos vertientes del *Vieux-Colombier*:

¹⁵⁹ Máscara neutra en www.teatrodelasensacionela.blogspot.com [Acceso 18/12/2011]

¹⁶⁰ Cruciani, Fabricio; *Jaques Copeau o le aporie del teatro moderno* (Roma: Mario Bulzoni, 1971) p.129

¹⁶¹ Copeau, Jaques; '*Un intento de renovación dramática*' en *Nouvelle Revue Française Registres I: Appels* (Paris:1974) p.19-32

- **Por una parte sienta las bases que seguirá el *Vieux-Colombier* como teatro:**

COPEAU reconoce que es “La indignación ante la prostitución del arte dramático” lo que le mueve a plantear éste proyecto: él no esperaba nada del teatro de su época. Dice del teatro de su época que es un arte que muere por diversas razones: “Unos pocos mercaderes y actores acaparan los teatros donde se exhibe un arte parasitado por la exageración, la demagogia y el exhibicionismo. Reina el desorden, la ignorancia, la indisciplina y una producción vana con lo cual el gusto del público se hace cada vez más extraviado”. COPEAU pretendía luchar contra todo esto y devolver al arte teatral su dignidad, levantándolo desde una base intacta. COPEAU basa la renovación del teatro en la recuperación de la pureza, reduciéndolo a su esencia: actor y dramaturgia. Basa la puesta en escena en la simplicidad, la espontaneidad y el primitivismo y se muestra en contra del decorado realista que predominaba en su época. Junto con planteamientos a nivel teórico, en el texto domina un sentimiento que empuja a la acción, a un deseo de cambiar el teatro mediante la acción. Como en el caso de DECROUX, y tantos renovadores del teatro de principios de siglo, se palpa cierta relación con el mundo laboral: COPEAU habla de “*Obreros del arte*” y de afrontar el problema del teatro “A pie de obra”. También está presente la idea de que la interpretación es una técnica que se puede trabajar y no un don divino; de esta misma idea deriva la importancia que otorga COPEAU a la enseñanza y la pedagogía teatral. En cuanto a la administración y la organización de la nueva sala, plantea un modelo modesto, sin grandes pretensiones y con el mínimo de gastos. Estará dirigida a “Un público reducido de aficionados inteligentes: estudiantes, artistas y escritores entre otros”. Muestra su intención de alternar tres espectáculos por semana, lo cual demuestra sus ansias por mantener el teatro en constante renovación. En cuanto al repertorio, incluye obras clásicas (MOLIERE, RACINE, etc.), reestrenos de los últimos 30 años y obras inéditas de escritores jóvenes. Al contrario de DECROUX, COPEAU basa su repertorio en obras de texto; en cambio, en su pedagogía, sobre todo en la segunda etapa del *Vieux Colombier*, si contempla escenas e improvisaciones sin texto que fueron las que influyeron directamente en la creación del mimo corporal.



Alumnos de COPEAU realizando ejercicios al aire libre¹⁶²

¹⁶² Alumnos de COPEAU realizando ejercicios al aire libre en <http://www.jaquescoupeau.com> [Acceso 9/8/2012]

• **Por otro lado, presenta el proyecto de una escuela gratuita**, dirigida a jóvenes e incluso niños con el objetivo de formar actores no contaminados por métodos y hábitos defectuosos del oficio actoral. Muestra su intención de crear una compañía estable de actores jóvenes a los que se intentará remodelar para que no finjan emociones y gestos humanos como ocurre en el modelo interpretativo dominante. Para ello, plantea ejercicios intelectuales y también físicos al aire libre: la idea de una preparación física empieza a tomar importancia en COPEAU. Tal y como hemos visto, la creación de la escuela pudo darse en 1921. Siguiendo los planteamientos de CRAIG, COPEAU integró todos los oficios teatrales en un sólo contexto: a parte de la enseñanza dirigida a la interpretación, impartía talleres de escenografía, iluminación, carpintería etc. COPEAU planteaba una renovación completa del arte teatral y esto se refleja en la organización de la escuela. Tal y como COPEAU asegura: “Para que la renovación perseguida sea completa, durable, definitiva, es necesario que alcance el origen mismo de los males que combate. Tenemos que destruir, en todas las ramas de nuestro arte, la rutina y el *cabotinisme*. Tenemos que renovar de arriba a abajo el personal del teatro. Es lo que llamamos elevar sobre los cimientos absolutamente intactos un teatro nuevo”¹⁶³. Me parece importante subrayar el concepto de *cabotine* presente en tantos escritos de COPEAU: se trata de una palabra utilizada de manera crítica para describir la forma de actuación de los actores de su época. Hasta principios del XIX la palabra *cabotin* del francés, se refería al actor ambulante y sin talento. El *cabotinage* era la actividad del *cabotín*, que consistía en ir de ciudad en ciudad proponiendo espectáculos de calidad mediocre. Fuera de teatro, el *cabotín* es una persona afectada o que mantiene una pose. En el texto, COPEAU se refiere al *cabotinage* de la siguiente manera:

*Por eso digo que estamos envenenados de “cabotinage” y que solamente lo reconocemos allí donde su faz resulta más grosera y más ofensiva: en el teatro, y no siempre. Pero si supiéramos realmente lo que es la sencillez, con su gracia, su libertad, su equilibrio; lo que es la ausencia total, no ya de convencionalismo, sino de afectación: lo que es la armonía en el carácter, en las proporciones, en el sentimiento y en el gesto, ni siquiera podríamos echar una ojeada al escenario porque veríamos que todo es corrupto, sofisticado y engañoso en él (...) Hablo de todos los actores, del menor actor y de su menor gesto, de esa mecanización de toda la persona, de la ausencia absoluta de inteligencia profunda y verdadera espiritualidad*¹⁶⁴

¹⁶³ Copeau, Jacques; ‘Proyecto de una escuela técnica para la renovación del arte dramático francés’ en *Copeau, hay que rehacerlo todo*, Ed. Baltés, Blanca (Madrid: ADE, 2002)

¹⁶⁴ Copeau, Jacques; ‘The spirit in the little theatres’ (1917), en *Copeau, hay que rehacerlo todo*, Ed. Baltés, Blanca (Madrid: ADE, 2002)

En cuanto a la enseñanza actoral, el programa incluía asignaturas dedicadas al desarrollo del movimiento y al trabajo de cuerpo. A través de estas materias, COPEAU buscaba un camino propio que tenía como punto de partida la gimnasia y el juego, desde la base de un cuerpo neutro:

- Se enseñaban técnicas de DALCROZE: COPEAU consideraba el método de DALCROZE básico para una enseñanza especializada. Gracias a éste método el individuo se conoce a sí mismo y es capaz de reconocer y describir sensaciones.
- Gimnasia técnica, Deportes atléticos, esgrima: Dedicaban la primera media hora de la mañana a éste tipo de ejercicios. Según COPEAU un actor debía estar en plena posesión de sus facultades físicas para poder entregarse completamente y al mismo tiempo controlar sus nervios. Una característica de la escuela era que tomaba muy en cuenta el desarrollo personal; pretendía alcanzar el desarrollo del cuerpo conforme al crecimiento interior de cada individuo.
- Acrobacia y juegos de habilidad que proporcionan al actor flexibilidad corporal, elasticidad y dominio sobre todos sus miembros.
- Danza: COPEAU quería que sus alumnos y actores tomaran clases de danza técnica porque estaba relacionada con los juegos de la antigua comedia italiana, de la francesa y de los entremeses españoles.
- Solfeo y canto: COPEAU creía necesario que un actor supiera interpretar las partes de canto que pudieran aparecer en su papel.
- Instrumentos básicos; no con la intención de alcanzar el virtuosismo sino aprender el manejo básico de ciertos instrumentos frecuentes en las comedias (piano, guitarra, mandolina, flauta, trompeta, tambor...)
- Instrucción general sobre historia del arte, historia de la literatura, historia del teatro y de las artes del teatro.
- Juego: para COPEAU era una parte muy importante del aprendizaje, y la que le permitía experimentar para la creación de un método nuevo cuyo punto de partida debía estar entre el juego y la gimnasia rítmica. Según COPEAU “En algún punto de encuentro entre la gimnasia rítmica y el juego natural se halla, tal vez, el secreto donde surgirá nuestro método. En algún momento de la expresión rítmica nacerá, quizás de ella misma, fatalmente, la expresión hablada- el grito primero, la exclamación, luego la palabra-.En estadios superiores de éste juego improvisado surgirá la improvisación dramática, el drama en su novedad, con

toda su frescura: Y esos niños, cuyos maestros queremos ser, serán nuestros maestros algún día”¹⁶⁵

- Lectura en voz alta para conseguir por una parte, flexibilidad intelectual y por otra, articulación de la voz.

- Recitaciones poéticas: Basadas en el repertorio clásico francés. COPEAU opinaba que tras años de un teatro académico basado en una recitación demasiado afectada, se habían desvirtuado los textos de autores como MOLIERE y RACINE y para solucionarlo, COPEAU plantea el siguiente método: suprimir el texto y hacer que el actor improvise sobre la acción esquematizada, más tarde, cuando el actor ya haya dominado todo el movimiento y lo haya hecho natural y vivo, se añadirá el texto.

- La improvisación: Se basa en el modelo de la *Commedia dell'arte*. COPEAU considera la improvisación como una técnica que se aprende, no sólo un don natural: Aparte de cómo método para renovar la Comedia clásica, plantea la creación de un nuevo género que se llamará *Nueva Comedia Improvisada*.

- Pantomima.

DECROUX fue alumno del *Vieux-Colombier* durante los años 1923 y 1924; el mimo corporal dramático creado por DECROUX debe mucho a su paso por esta escuela, tanto que el mismo DECROUX llegó a reconocer a COPEAU como el verdadero *padre* del mimo corporal: “Copeau is truly the father of mime which is called corporeal; and I raised the child”¹⁶⁶ - Copeau es verdaderamente el padre del mimo corporal; y yo he criado al niño-

DECROUX marca otro punto de inflexión en la construcción de la corporalidad: va más allá que MEYERHOLD porque no solo construye una corporalidad para el mimo, sino que la organiza hasta tal punto que ya se puede hablar de una Gramática Corporal concreta por primera vez en el ámbito teatral occidental. La cuestión pedagógica representa el aspecto más fecundo de muchas experiencias teatrales de principios del siglo XX. En el caso de DECROUX, existe una clara vocación pedagógica: el problema de la escuela y la formación del actor en el arte corpóreo, fueron para él una cuestión central y primaria que llegó a eclipsar cuestiones como la creación de espectáculos. DECROUX llevó a cabo su labor como pedagogo, primero en el *Atelier* de DULLIN y a partir de 1940 en su propia escuela. No existe mucha información sobre la escuela de DECROUX, en parte, por elección del propio maestro, lo cual ha contribuido

¹⁶⁵ Copeau, Jacques; ‘Proyecto de una escuela técnica para la renovación de un arte dramático francés’ en *Copeau, hay que rehacerlo todo*, Ed. Baltés, Blanca (Madrid: ADE, 2002) p.242

¹⁶⁶ Decroux, Etienne en Leabhart, Thomas; *Etienne Decroux* (New York: Routledge, 2007) p.44

en la creación de una especie de leyenda en torno a ella. Lo poco que conocemos de los aspectos organizativos de la escuela se lo debemos a testimonios de alumnos. Además, hay que destacar que casi toda la gente que trabajó directamente con DECROUX muestra vínculos muy emocionales hacia su persona y es probable que esto influya en sus opiniones e incluso en sus enseñanzas.

Por otra parte, DECROUX tuvo que ser muy celoso a la hora de crear el arte del mimo corporal dramático; como pasaba en el caso de los maestros de los teatros clásicos asiáticos, DECROUX se mostraba muy cerrado y severo en cuanto a su técnica, evitando cualquier tipo de intervención y “contaminación” externa. La primera generación de alumnos que salió de la escuela de DECROUX y trabajó con él directamente, se mantuvo bastante cerrada en ese sentido; la tercera generación, es decir, los alumnos de los alumnos directos de DECROUX, se muestra más abierta y admite el diálogo del mimo corporal con otras artes como la danza y el teatro, dando lugar a experiencias muy interesantes. MARCO DE MARINIS habla de la escuela de DECROUX como una pequeña realidad semi-clandestina cuyo núcleo fijo constituían el propio DECROUX, su mujer y su hijo MAXIMILIEN DECROUX. Eran pocos los alumnos que llegaban a la escuela y menos los que resistían debido a la severidad del maestro y las exigentes condiciones de trabajo. Los primeros años fueron difíciles: la escuela salía adelante con pocos medios y sin subvenciones. Desde 1945, DECROUX consiguió un local en el que impartir sus clases gracias a la bailarina MARGUERITE BOUGAI. En los años 50 la popularidad de la escuela aumentó y creció también el mito del maestro y de su personalidad; su carácter autoritario e irascible, su humor tan característico y la dificultad de sus cursos. Después de una larga estancia de DECROUX en Estados Unidos, la escuela se situó definitivamente en Boulogne-Billancourt a partir de 1962, en la casa de DECROUX, en la periferia de París. Es a partir de su retorno de Estados Unidos y la instauración de la escuela en Boulogne-Billancourt cuando toma más importancia en el trabajo de DECROUX la enseñanza y la transmisión de su técnica.

El trabajo de DECROUX se desarrolló a dos niveles:

- Por una parte su trabajo personal de repertorio: creación de figuras y piezas que reflejan su estilo propio, que no el del mimo.
- Por otra parte, creo una técnica, una gramática corporal; la del mimo corporal dramático, que ha servido de base para muchos otros intérpretes. Pero creo que es necesario subrayar que DECROUX fue, ante todo, un creador: primero creaba el material y después la manera de transmitirlo.

En cuanto a LABAN, consiguió elaborar un sistema de análisis del movimiento que dio los fundamentos técnicos a bailarines, mimos y actores para poder basar su trabajo. Sus investigaciones tuvieron más impacto en el mundo de la danza

Con todas estas experiencias a lo largo del siglo XX., comprobamos que mediante la corporalidad se busca construir un actor capaz de expresar con el cuerpo las emociones o sus acciones internas. La corporalidad se convierte en un elemento fundamental para que el actor pueda comunicarse consigo mismo, dando forma a sus acciones internas, y con el público. No se busca un actor meramente técnico, frío, geométrico, sino un actor que con una sólida base técnica pueda llegar a la expresión y la comunicación. LABAN y DECROUX fueron dos piezas claves para llegar a un comportamiento escénico basado completamente en la corporalidad; me parece interesante realizar un análisis de carácter comparativo en relación a lo que cada uno de ellos ha podido aportar a este tema. La corporalidad es una estrategia para llegar a un comportamiento psico-físico controlado y altamente organizado, de manera que se puede hablar de gramática corporal y podemos aplicar este concepto al trabajo de ambos maestros, aunque en el caso de LABAN he preferido hablar de sistema de análisis del movimiento. A excepción de la danza clásica, DECROUX y LABAN fueron los primeros maestros en occidente en llegar a la construcción de un lenguaje escénico tan elaborado y sistematizado. Se convirtieron en una matriz importantísima de comportamiento escénico que empieza a crear transversalidad entre danza y teatro. En este sentido cabe citar a bailarines como MARTA GRAHAM y ALWIN NIKOLAIS, que se nutrieron del mimo corporal de DECROUX ambos abrieron nuevos horizontes a la expresión, colaborando en sus montajes con escultores, pintores y compositores. Es significativo el hecho de que GRAHAM siempre se refería a sus montajes como "Obras" y no "Ballets"; de la misma manera, NIKOLAIS hablaba de "Piezas de teatro"¹⁶⁷.

En la línea de la transversalidad, la danza moderna ha sido una de las más importantes contribuciones al teatro en el siglo XX. Mientras que la danza clásica se relaciona con la línea y el diseño del movimiento, la danza moderna se relaciona con la experiencia misma del movimiento y el movimiento surge de la emoción. MARTA GRAHAM dio mucha importancia al esfuerzo, al igual que LABAN, y lo entendió como un reflejo de la vida misma. Elaboró técnicas de equilibrio, de contrapesos y de dinámica general que contribuyeron a la creación del lenguaje de la danza moderna. En opinión de JAMES ROOSE-EVANS, mediante la danza de MARTA GRAHAM el teatro redescubrió sus orígenes de carácter religioso¹⁶⁸. El concepto de danza moderna de ALWIN NIKOLAIS es diferente al de MARTA GRAHAM: para él la danza supone moverse en un plano mucho más abstracto y matemático que psicológico. Sus piezas de teatro no expresan emociones ni cuentan historia alguna; el drama existe en la acción, en el movimiento, no hay que interpretar nada.

En el ámbito de la renovación teatral de principios de siglo, que tiene como eje la consolidación de la corporalidad en escena se sitúan LABAN y DECROUX, el primero en el ámbito de la danza y el segundo en el del Mimo Corporal, pero teniendo en cuenta que las fronteras entre las diferentes disciplinas escénicas tienden a difuminarse durante el siglo XX.

¹⁶⁷ Roose-Evans, James; *Experimental theatre, from Stanivslasky to Peter Brook* (London: Routledge, 1984) p.92

¹⁶⁸ Roose-Evans, James; *Experimental theatre, from Stanivslasky to Peter Brook* (London: Routledge, 1984) p.93

3. LA GRAMÁTICA DEL MIMO CORPORAL DRAMÁTICO

3.1. INTRODUCCIÓN

El Mimo corporal surge en la primera mitad del siglo XX en Europa, en el contexto de una revolución antropológica basada en el redescubrimiento de la corporalidad: en relación a la interpretación, ya hemos visto cómo el intérprete se convierte en el elemento principal en las artes escénicas y su cuerpo adquiere una importancia que hasta entonces se le había negado. Además, la técnica del mimo requiere muchos años de aprendizaje y de experiencia al igual que las tradiciones asiáticas clásica (Ópera de Pekín, el teatro No) la biomecánica, la danza clásica etc. En este ambiente en el que empieza a surgir una verdadera pedagogía del actor, se abre paso el Mimo Corporal de DECROUX. Se trata de una nueva disciplina que nace en el ámbito teatral; no busca desmarcarse de éste, pero si transformarlo. Como práctica corporal, el mimo ofrece una visión del ser humano y su entorno, por eso creo que es imposible aislarlo de su época y contexto.

DECROUX hacía una curiosa división del mundo entre “Aquellos que están sentados”, hacia los que no mostraba gran simpatía -oficinistas, profesores, críticos y algunos actores- y “Aquellos que están de pie”, es decir, en acción -bailarines, escultores, trabajadores manuales y algunos actores-¹⁶⁹. El Mimo Corporal y el Análisis del Movimiento de LABAN estarían en éste segundo grupo.

Muchos autores han hablado del hermetismo del Mimo Corporal apoyándose en un manifiesto escrito por DECROUX; en el artículo ‘Mi definición del teatro’¹⁷⁰ DECROUX pone de manifiesto su pretensión de eliminar de escena todas las artes, que sin ser puramente teatro, participaban en él. Este hermetismo es comparable al que adoptan los maestros de las tradiciones teatrales orientales, para no contaminar la codificación propia. El manifiesto es una especie de plan de ataque que una vez establecidas las bases se podría relajar, abriéndose el teatro a la colaboración de las demás artes, pero como disciplinas independientes. En opinión

¹⁶⁹Leabhart, Thomas; ‘The man who preferred to stand’ en *Words on Decroux II: Mime Journal* (Claremont, 1997) p.4.

¹⁷⁰“La meva definició del teatre” en Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.61-62

de BARBA “En el arte, la intolerancia es una ficción pedagógica que no destruye la diversidad sino que protege la evolución de cada arte”¹⁷¹. Estoy de acuerdo con estas palabras y creo que esta actitud tan radical ha sido la que le ha permitido crear a DECROUX una gramática para el Mimo Corporal. Pero una vez sentadas las bases, veo necesaria su apertura para el desarrollo y la evolución. El mimo corporal, no es ninguna doctrina: de hecho, durante la trayectoria de DECROUX ha ido variando, ni siquiera el maestro fue fiel al cien por cien. Me parece peligroso fosilizar la codificación que DECROUX llevó a cabo porque esto llevaría al mimo corporal al estancamiento. Su hijo, MAXIMILIEN DECROUX habla del peligro de “latinizar el mimo”, es decir, de convertirlo en un lenguaje fosilizado¹⁷². Hoy en día, los alumnos, los últimos colaboradores de DECROUX y las nuevas generaciones están haciendo una gran labor en la evolución del mimo corporal.

¹⁷¹ Barba, Eugenio; ‘The hidden Master’ en *Words on Decroux II* (Claremont: *Mime Journal*, 1997) p.9

¹⁷² Leabhart, Thomas; ‘Entrevista a Maximilien Decroux’ en *Words on Decroux II: Mime Journal* (Claremont, 1997) pp. 45-57

3.2. LA GRAMÁTICA DEL MIMO CORPORAL

A continuación describiré los aspectos técnicos del trabajo de DECROUX basándome, sobre todo, en la síntesis que hizo en *Paroles sur le mime*, el único libro escrito por DECROUX y el primero que escribió un mimo sobre su propio arte. Se trata de una compilación de textos escritos entre 1931 y 1962 que incluyen artículos, ensayos, notas de clase, conferencias etc. La primera versión, escrita en francés, es del año 1963. ANDRÉ VEINSTEIN fue el encargado de seleccionar los textos bajo la supervisión del autor. En 1977 salió a la luz otra edición, también revisada por DECROUX, que incluía un nuevo texto: 'Pour le pire et pour le meilleur', de 1958. Exactamente utilizaré la edición *Paraules sobre el mim*¹⁷³, traducida al catalán por Mariana Miracle y Maria Zaragoza y editada por el Institut del teatre de Barcelona.

DECROUX elaboró las bases de su gramática corporal entre 1930 y 1940, pero con el tiempo ha ido evolucionando. Durante los años de consolidación de las bases de su gramática corporal, colaboraron con DECROUX, su mujer SUZANNE LODIEU y BARRAULT. Más tarde contribuyeron en esta tarea MAXIMILIEN DECROUX y ELIANE GUYON. No hay que restar importancia a todos los alumnos, asistentes y colaboradores de DECROUX, ya que cada uno de ellos aportó algo al mimo corporal. DECROUX trabajaba con personas y cada una de ellas tenía características distintas que aportaban matices al arte que DECROUX desarrollaba. Una misma pieza o figura variaba según quién la ejecutaba; es por esto que dentro del repertorio de DECROUX existen diferentes versiones. DECROUX no abandonó en toda su vida la investigación en torno al nuevo lenguaje enriqueciendo su técnica constantemente. Muchos alumnos y colaboradores han seguido su línea, haciendo importantes aportaciones a la gramática del Mimo Corporal. Por lo tanto se trata de una gramática abierta, en constante evolución, aunque con unas bases bastante asentadas que intentaré describir a continuación. También tendré en cuenta testimonios y escritos de sus colaboradores, que han seguido su propio camino en cuanto a Mimo Corporal se refiere. Me gustaría hacer una síntesis del estado actual de la técnica del mimo corporal y no centrarme sólo en lo descrito por DECROUX. Tal y como he señalado en la introducción, considero fundamental mi experiencia personal de aprendizaje de Mimo Corporal en el Centro de formación y creación *Moveo*: me ha ayudado a comprender muchos aspectos de la gramática corporal de DECROUX que sólo desde la teoría son difíciles de asimilar.

¹⁷³ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)

Hablar de gramática y de sistema puede ser delicado: quiero dejar bien claro que al comparar el lenguaje del Mimo Corporal con el lenguaje hablado y equiparar su organización a la gramática, estoy recurriendo a una metáfora, no creo que el Mimo Corporal sea un sistema cerrado, sino que al estar en constante evolución, las excepciones son frecuentes. Además, quiero resaltar el carácter dramático del mimo: se trata de una técnica al servicio de la expresión, cuyo objetivo no es la ejecución pura de un movimiento correcto y medido sino la expresión y la comunicación por encima de todo. La precisión técnica, las pautas dadas y la sistematización son importantes pero, no son más que maneras de organizar un universo de recursos y conceptos encaminados a la creación de carácter dramático. Las pautas dadas son una manera de introducir en el cuerpo principios técnicos e ir creando teatralmente. Así mismo, quiero dejar claro que los capítulos y categorías que sigo en el capítulo dedicado a la gramática del Mimo Corporal, son parte de una estructura organizativa creada por mí, con el fin de hacer la exposición de las ideas más clara y contribuir al análisis comparativo entre el lenguaje de LABAN y de DECROUX. DECROUX no distinguió los diferentes conceptos y categorías de la manera que yo lo hago en mi tesis; es necesario contextualizar la estructuración del lenguaje del Mimo Corporal dentro del objetivo de la investigación. Los aspectos que desarrollaré en este capítulo dedicado a la gramática pertenecen al nivel pre-expresivo del Mimo Corporal dramático: me centraré en el aspecto técnico y pedagógico del Mimo Corporal, obviando el objetivo expresivo que persigue.

3.2.1. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL ESPACIO Y EL TIEMPO

DECROUX planteaba la utilización del tiempo y el espacio de forma constrictiva de manera que permitían construir al mimo una presencia y diferentes calidades de movimiento, es decir; un cuerpo pre-expresivo. El mimo, ante todo, es un volumen que se mueve en el espacio escénico, es acción. Para DECROUX, en el contexto de la actuación, la acción implica condensar una idea en el tiempo y en el espacio, es una cualidad física que emerge del momento dramático. El diseño de la acción es la imagen creada por el mimo en el espacio que ha de ser consciente de la imagen que ofrece tanto en el espacio como en el tiempo. Existen distintas posibilidades para crear el diseño de la acción:

- Un movimiento que empieza en el interior de la persona; cuando es un estímulo interior que se exterioriza provocando el diseño del movimiento. En Mimo Corporal es importante que el punto de partida, la posición de inicio o la posición cero sea una buena posición neutra; de esta manera toma presencia el impulso inicial, en el momento en el que ocurre: un claro ejemplo es el *Lapín*, ejercicio en el que el mimo pasa de una posición neutra a una posición de alerta empujado por un impulso interior. Podemos poner como ejemplo cualquier figura de ofrecimiento, o una figura de despedida del repertorio de DECROUX: el hecho de querer hacer algo, la intención, ya es un estímulo para el movimiento.

•Un movimiento causado como respuesta a una acción exterior; cuando el actor reacciona a un estímulo exterior. Por ejemplo cuando alguien nos llama por nuestro nombre, reaccionamos mirando hacia el lugar. En el repertorio de DECROUX, encontramos otro buen ejemplo en la figura “Le Toucher”¹⁷⁴, donde el mimo toca diferentes objetos y materiales de manera que le proporcionan un estímulo al que el mimo reacciona.

•Un movimiento arquitectónico: se trata de crear líneas en el espacio dictadas por decisiones externas, es decir, coreografías. Este sería el caso de la danza clásica: el movimiento no surge del bailarín sino que se impone desde fuera, marcado por la coreografía. El bailarín hace suyo un movimiento extraño. Pasa lo mismo cuando un mimo aprende piezas de repertorio ya creadas: aprende una serie de movimientos con una dirección espacial concreta, y después de asimilarlos tiene que llenarlos de expresividad y de vida.

Una de las bases de la gramática de DECROUX es el *Raccourci* que literalmente significa *esbozo*, y en el caso del mimo, se refiere a condensación espacio-temporal: la idea que quiere expresar el mimo se condensa en tiempo y en espacio y se nos ofrece aquí y ahora, rompiendo con las unidades clásicas de tiempo, espacio y lugar. El paso de un tiempo largo se puede representar mediante un sólo movimiento que no duré más de unos segundos o por lo contrario, una acción se puede ralentizar y dilatar en el tiempo, se pueden representar diferentes lugares sin moverse del sitio, etc. El arte del mimo consiste en ser un maestro del aquí y del ahora, jugando con la elasticidad del tiempo y del espacio. Tal y como afirma YVES LORELLE en la siguiente cita, el *Raccourci* es el principio básico del mimo contemporáneo:

*È la facoltà per il gesto mimato di contrarre e di condensare il tempo e lo spazio di un'azione, di tradurre questa azione in imagine muscolare*¹⁷⁵

- Es la capacidad del gesto mimado de condensar el tiempo y el espacio de una acción, de traducir esta acción en imagen muscular-

Los antecedentes del *Raccourci*, ya se encuentran de forma embrionaria en los ejercicios que planteaba COPEAU en el *Vieux-Colombier*, tal y como veremos más adelante. MARCEAU apunta que DECROUX pudo haberse inspirado en la *elipsis cinematográfica* a la hora de desarrollar este principio¹⁷⁶. En el repertorio de DECROUX encontramos un claro ejemplo de la

¹⁷⁴“Le Toucher”, Dir. Etienne Decroux en <http://www.youtube.com/v/hYIbNS4-Tas&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 2/11/2011]

¹⁷⁵ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p. 151

¹⁷⁶Verriest-Lefert, Guy y Jeanne *Marcel Marceau ou l'aventure du silence* (Bélgica: Vanbraekel à Moscron, 1974)

utilización del *Raccourci* en la pieza “La lavandiere”¹⁷⁷: hay muchas acciones que no llegan a acabarse del todo, y se van encadenando de manera que forman una secuencia que el espectador llega a entender. Es un lenguaje muy cercano al montaje cinematográfico.

En la vida cotidiana y en el mundo real, no existe la parada total, el movimiento es continuo. Sin embargo, en el arte, es posible detener el tiempo y capturar el movimiento en el espacio, como ocurre en una pintura o una escultura. Lo mismo ocurre con el mimo, en cuanto a escultor del espacio: sus medios son el espacio y el tiempo y su paradoja es que tiene que trabajar simultáneamente en el momento y en lo eterno. En el mimo, el tiempo es más vertical que horizontal: pasado, presente y futuro se fusionan en la pose que adopta el cuerpo, que se convierte en una imagen cargada de dinamismo que trasciende la historia. El mimo con su silencio y sus pausas, nos da una visión de eternidad. El mimo muestra el hecho al desnudo y por lo tanto, el modo es importante, pero no debemos entenderlo como simple forma, carente de contenido, motivación y objetivo. No puede narrar ni el pasado ni el futuro, porque no tiene la facultad de la palabra y por esto, las historias del mimo son desarrollos en los que el aquí y el ahora son fundamentales: se limita a mostrar una sucesión de acciones presentes. El mimo convierte las peripecias de una narración en desarrollos corporales. En éste sentido, se acerca más a la danza, basada en una sucesión de acciones, que al teatro de texto ya que éste último dispone de más procedimientos de viajar en el tiempo y el espacio, gracias a la palabra.

3.2.2. GEOMETRIZACIÓN

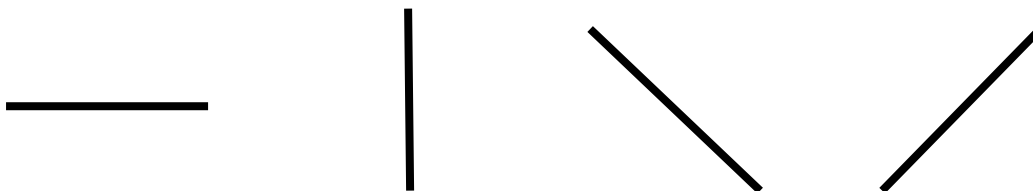
3.2.2.1. GEOMETRIZACIÓN DEL ESPACIO

El espacio escénico es un espacio artificial que poco tiene que ver con el espacio cotidiano. Esto es aplicable tanto en danza, mimo y teatro de texto. 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. En cuanto a la manera de moverse por el espacio; el mimo transporta su inmovilidad, no devora el espacio como es característico del bailarín clásico. Para DECROUX, el espacio escénico no es vacío, está lleno de pensamientos, intenciones y sentimientos. El mimo tiene que trabajar la atención espacial, tiene que ser

¹⁷⁷ “The man who preferred to stand”, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD] / *Estudio de “la Lavandera” de Etienne Decroux*, por Leabhart Thomas en <http://www.youtube.com/v/S-UXn9NIYXs&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 23/8/2011]

capaz de ver con todo el cuerpo y no sólo con los ojos. Al igual que en el caso de los actores y bailarines, es importante para el mimo controlar el espacio y compartirlo con los demás. La exactitud geométrica del mimo incluye la organización del espacio. DECROUX estableció unas leyes que regulaban el movimiento corporal: dividía geoméricamente el espacio y el mimo debía seguir ciertas líneas o calles para moverse. La geometrización del cuerpo es la que hace posible que el cuerpo siga la geometrización espacial. Por lo tanto, la geometrización espacial está directamente relacionada con aspectos de la geometrización corporal tales como la segmentación, la articulación y el triple diseño que analizaré en otros apartados. DECROUX distinguía en el espacio los siguientes elementos:

•**Las líneas:** Para DECROUX es necesario fijar líneas imaginarias en el espacio. Hay tres líneas que él considera *ideales*: la horizontal, la vertical y la diagonal que se encuentran en diferentes puntos. Se trata de las *calles* del espacio.



Dividiendo el espacio geoméricamente se condiciona la expresión del cuerpo. DECROUX pedía a sus alumnos y actores que siguieran estas líneas imaginarias con el cuerpo; el mimo, se ve obligado a limitar su movimiento siguiendo estas líneas. Se trata de una utilización constrictiva del espacio, que lleva a la construcción del cuerpo pre-expresivo. La división del espacio en tres dimensiones era un medio de exploración aplicado al entrenamiento y a ejercicios puramente técnicos. A la hora de improvisar y de crear, el mimo podía seguir cualquier dirección a parte de las líneas geométricas pero teniéndolas en cuenta; de esta manera conseguía ser consciente, en todo momento, de su posición en el espacio.

• **Los puntos:** son los cruces de líneas o los ejes del espacio. Se trata de puntos fijos en los que se apoya un movimiento. Por ejemplo, el movimiento del antebrazo puede tener como eje el codo o la punta del dedo.



• **Pilares o puntales:** un puntal puede estar sosteniendo la cabeza mientras el cuerpo se mueve. Este principio es aplicable a cualquier parte del cuerpo y abre una extensa línea de investigación en cuanto a movimiento.



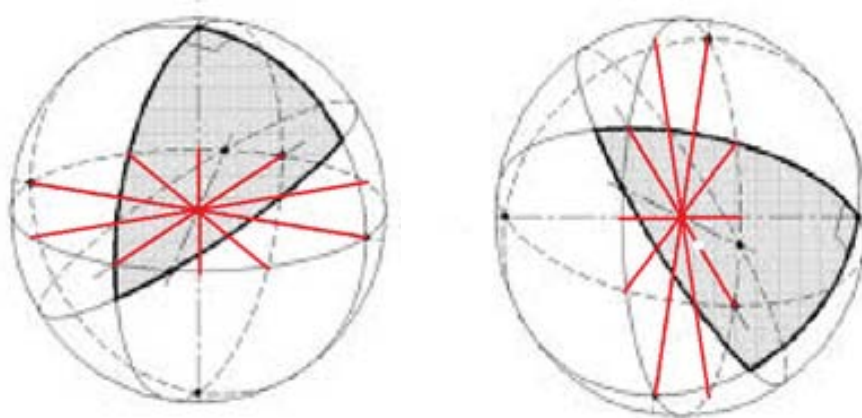
Contradicciones en plano lateral¹⁷⁸

¹⁷⁸ Leabhart, Thomas; *Etienne Decroux* (New York: Routledge, 2007) p.121

•**Los tubos:** DECROUX imaginaba tubos con las paredes cuadradas en el espacio; si la cabeza se introduce dentro de uno de ellos, ha de ser capaz de resbalar hasta llegar al final, como podemos comprobar en la siguiente fotografía.



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 ésta manera se forma una especie de poliedro o esfera en torno a la persona que marca las direcciones de sus movimientos o desplazamientos. DECROUX parte de esta idea y plantea el espacio en octavos: marca una circunferencia alrededor del cuerpo (en plano frontal, sagital y transversal) y la divide en octavos que marcarán la dirección concreta de cada movimiento o desplazamiento. Es la base de la geometrización del espacio que realiza DECROUX:



División del espacio personal en octavos

El mimo ha de ser capaz de seguir las líneas imaginarias del espacio y diseñar un dibujo simple de manera que la mente sea consciente en todo momento por donde pasa cada órgano. Tal y como afirma DECROUX:

*La ment que vol saber per on passem i on ens posem vol saber quin òrgan passa i es posa d'aquesta manera*¹⁷⁹

Esta última idea está relacionada directamente con la idea de articulación corporal que analizaré en el siguiente capítulo. Además de seguir las líneas espaciales, el mimo tiene que ser capaz de seguirlas hasta el final, o si hay un cambio de dirección, hacerlo de manera tan limpia que quede claro que se ha hecho expresamente. Hay una dificultad añadida, y es que ninguno de los cinco sentidos sirve al mimo para verificar su situación real en el espacio; DECROUX habla de un *sexto sentido* que cumple esta función¹⁸⁰. La utilización del espejo, puede resultar válida en una clase de mimo, porque el alumno puede comprobar la posición de su cuerpo con respecto al espacio, tanto personal como general y verificar la colocación de cada parte de su cuerpo. Pero, en mi opinión, el trabajo frente al espejo tiene que ir disminuyendo, a medida que el alumno progresa, para que así pueda desarrollar este *sexto sentido* del que habla DECROUX, sin tener que recurrir al sentido de la vista y a un elemento externo (el espejo) que seguramente a la hora de interpretar o improvisar no tendrá en escena.

3.2.2.2. GEOMETRIZACIÓN CORPORAL

Antes de profundizar en la segmentación, me gustaría diferenciar dos conceptos:

- Por una parte, la segmentación del cuerpo: la división y subdivisión del cuerpo en diferentes partes y regiones (tronco, extremidades, etc.)

- Por otra parte, la segmentación del movimiento o la acción: Se trata de dividir el movimiento en diferentes unidades, *Attitudes*, que son el elemento compositivo del movimiento. Aparte de DECROUX, otros maestros, como por ejemplo LECOQ, se han servido de la descomposición del movimiento en *Attitudes*. LECOQ distingue dos momentos en el

¹⁷⁹Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.119

¹⁸⁰Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.122

análisis técnico del movimiento: Por una parte, la observación del movimiento en la vida real para después reinterpretarlo en escena. LECOQ hace la siguiente afirmación:

*Se mimare significa per prima cosa imitare, non si può imitare che quello che già esiste e che è stato possibile riconoscere, vedere o ascoltare*¹⁸¹

-Si mimar significa, ante todo, imitar, sólo se puede imitar aquello que ya existe o que ha sido posible reconocer, ver o escuchar-

El siguiente paso es el análisis del movimiento; se trata de descomponer un movimiento, reducirlo a lo esencial, depurarlo eliminando todo lo que no es necesario y después recomponerlo. Los movimientos que analizaba LECOQ normalmente eran fragmentos de actividad humana, secuencias más largas de movimiento y pruebas deportivas. Coincide con DECROUX y otros tantos maestros, en la elección de movimientos relacionados con el deporte porque en ellos se ve claramente el esfuerzo físico. El concepto de *Actitud* para LECOQ, se puede ver en todos los grandes actores porque lo que el público busca es leer actitudes y opina que el gesto difuso no es deseable en el teatro¹⁸².

SKANSBERG¹⁸³ asimila la descomposición del movimiento a la descomposición lingüística, lo cual me parece muy acertado tanto en el análisis del movimiento propuesto por LECOQ como en el de DECROUX, y tal y como veremos más adelante, también en el análisis de movimiento que realiza LABAN: La lingüística descompone un texto en frases y palabras hasta llegar a la unidad más básica que serían las letras. En el caso del movimiento ocurre lo mismo, tanto LECOQ como DECROUX proponían descomponer una frase de movimiento para llegar a la unidad básica que sería la *Attitude*. La *Attitude* es la unidad básica de movimiento que puede ser utilizada para componer otras frases o movimientos con otras intenciones dramáticas. Al analizar un movimiento LECOQ propone ejecutar la secuencia *al ralenti* para poder distinguir mejor las posiciones del cuerpo. Su objetivo es descomponer el movimiento para poder llegar al gesto neutro (Entendiendo el neutro como ideal inalcanzable que marca una dirección). Se trata de responder a los estímulos de forma puramente sensorial sin intervención alguna de la emoción del actor o el mimo: para LECOQ es necesario partir de cero, dejando aparte prejuicios y estereotipos para poder experimentar. LECOQ trataba de investigar la acción en su forma más económica y analizarla desde el punto de vista técnico para luego llevarlas al máximo, reducirla y descubrir su contenido dramático. La manera de proceder es parecida a la de DECROUX.

¹⁸¹ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p.263

¹⁸² Lecoq, Jaques; *El cuerpo poético* (Barcelona: Alba, 1997) P.117

¹⁸³ Skansberg, Catherine; "La recherche des gestes oubliés: L'école de Jaques Lecoq" en Gourdoun, Anne-Marie; *Les voies de la création théâtrale*, (Paris: CNRS, 1988) p.81-91

Además de la descomposición del movimiento, DECROUX experimentó con la descomposición del cuerpo, en este caso estaríamos hablando de segmentación corporal. El mimo, como ser humano está atado a una realidad que es su propio cuerpo: no puede desprenderse de él ni dividirlo, es incapaz de cambiar su forma. El cuerpo humano está formado por partes claramente identificables que cumplen una función completa; así pues, el partir de cero es relativo. El cuerpo del mimo se convierte en un obstáculo, a la vez que en su única herramienta. El cuerpo es un elemento constrictivo para el Mimo Corporal dramático, pero es esta condición precisamente la que permite la creación de un cuerpo expresivo. Recurriendo a la metáfora gramatical, podríamos decir que el mimo no puede cambiar su léxico, pero sí su sintaxis: no puede cambiar su cuerpo, pero sí rehacer y deformar el movimiento gracias a la segmentación del cuerpo. La segmentación corporal es una herramienta para alterar la sintaxis y construir un cuerpo extra-cotidiano capaz de expresar. Esta idea es la que transmite DECROUX en la siguiente cita:

I ja que contràriament al marbre, al color, a l'aire, el cos ja és obra abans que ens proposem fer-ne una obra; ja que aquest cos significa malgrat seu, perquè la forma n'expressa la funció; ja que no pot canviar de forma; ja que sent cos d'home, es condemna a assemblar-se a un cos d'home, s'ha de contrafer en els moviments¹⁸⁴

El cuerpo del mimo no tiene que imitar un cuerpo humano, sino cualquier otra cosa, pero no se puede deshacer de su condición y transformar su cuerpo ni sus elementos, por lo tanto, el único modo que le queda es deformar el cuerpo, no físicamente, sino cambiando la sintaxis cotidiana. Se trata de utilizar el cuerpo de forma diferente a como se hace en la vida cotidiana, - en la cual se basan el teatro hablado y la pantomima – y así, producir formas expresivas artificiales¹⁸⁵. La alteración de la jerarquía de los órganos corporales y la elección del tronco como principal órgano expresivo es la primera premisa para esta deformación. Se trata de la base de la gramática creada por DECROUX en busca de un cuerpo y unas técnicas de movimiento extra-cotidianas. En palabras de SAMUEL AVITAL¹⁸⁶, el cuerpo humano es una “comunidad de células”: cada una de ellas cumple su trabajo, tiene su conciencia y es vital para la totalidad del cuerpo humano. Lo mismo ocurre a nivel de cosmos; cada persona ocupa un lugar en el cosmos. En ambos casos, la relación entre la parte y el todo ha de resultar armoniosa; cada pequeña parte, tiene que saber cómo afecta a la totalidad, de esta manera actuará conscientemente. Cuando hay armonía en una persona o grupo, es posible la transformación del pensamiento en una forma concreta, que es la labor principal del mimo corporal. La idea del Mimo Corporal, parte de la contradicción que supone el querer mostrar un mundo extra-humano mediante un cuerpo humano. Busca la expresión poética, que es el pensamiento de las cosas ausentes mediante el cuerpo presente, de manera que su pensamiento toma forma en su cuerpo y en el espacio.

¹⁸⁴ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.128

¹⁸⁵ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p.143

¹⁸⁶ Avital, Samuel; 'On being alert' en *Mime and beyond: The silent outcry* (Arizona: Hohm Press, 1958) p.31

Tomando en cuenta los testimonios de sus ex-alumnos, parece ser que el punto de partida para la creación en DECROUX era la sintaxis del movimiento; normalmente trabajaba desde fuera hacia adentro, partiendo desde la experimentación puramente técnica que le llevaba a contenidos expresivos. No es necesario que la imagen o el pensamiento del mimo sea claro y definido desde un principio, sino que trata de buscar esta claridad partiendo del movimiento, es necesario que detrás de cada movimiento haya espíritu, no se trata de movimientos puramente mecánicos, sino expresivos. El cuerpo tiene que imitar el pensamiento. En las siguientes frases, DECROUX propone la masa del cuerpo como órgano de expresión:

*I ja que el cos de l'home és la materia del nostre arte, ha de ser ell que imiti el pensament*¹⁸⁷

*Allò que diferencia l'arte de l'actor de les altres arts és que la seva materia és el seu cos incanviable*¹⁸⁸

Esta contradicción entre la expresión poética y la realidad física del cuerpo del actor es una de las principales dificultades que he encontrado a la hora de interpretar los escritos de DECROUX en *Paraules sobre el mim*¹⁸⁹, ya que él utiliza un lenguaje metafórico y muy poético para explicar aspectos técnicos tangibles. La experimentación personal del mimo corporal en la práctica, me ha servido para aclarar muchos aspectos que DECROUX desarrolla en el libro sirviéndose de metáforas e imágenes, ya que resulta difícil explicarlos de forma discursiva.

3.2.2.2.1. ARTICULACIÓN CORPORAL

La articulación o segmentación del cuerpo es una de las bases del Mimo Corporal; los primeros indicios de segmentación ya los encontramos en ejercicios que se realizaban en el *Vieux Colombier* de COPEAU. Los actores del *Vieux Colombier* tenían unos cuerpos entrenados físicamente: mediante el ballet trabajaban sobre todo las piernas y la parte inferior del cuerpo, mediante el entrenamiento físico la parte superior. Pero fue la calidad en los cambios dinámicos lo que más atrajo a DECROUX de estos ejercicios. Por otra parte, en el *Vieux*

¹⁸⁷ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.127

¹⁸⁸ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.131

¹⁸⁹ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)

Colombier se trabajaba con *Slow Motion* o el movimiento a cámara lenta. Gracias a esta calidad, el trayecto que recorre una acción se ve con exactitud y se aprecia cada detalle del movimiento. DECROUX quedó impactado por este tipo de movimiento lento y también con los momentos de inmovilidad prolongada o movimientos explosivos seguidos de una congelación que trabajaban los alumnos del *Vieux Colombier*.

Una de las características del lenguaje que propone DECROUX es que se trata de un movimiento articulado. Partiendo de la base que el cuerpo ha de imitar al pensamiento, observamos que el pensamiento es articulado y, por lo tanto, el cuerpo también tiene que moverse de forma articulada. DECROUX entiende el cuerpo como un teclado, compuesto por diferentes piezas; combinando el movimiento de cada una de ellas surge el movimiento general. DECROUX no fue el primero en plantearse la articulación del cuerpo; las primeras experimentaciones ya habían comenzado en el siglo anterior, como lo demuestra el ejemplo de DELSARTE: en su escrito 'Lo spirito e il corpo'¹⁹⁰, aseguraba que la belleza sólo existía en fragmentos. En el mismo texto, ofrece una teoría sobre la segmentación del movimiento en la que dice que cuantas más articulaciones entran en juego, más refinado resulta el movimiento: así pues, los campesinos y la gente que se dedica al trabajo manual se mueve como si no tuviesen articulaciones o solo tuviesen la articulación central. En cambio, gente más refinada a su entender, se mueve usando más articulaciones, acercándose a la perfección mímica y a la expresión del pensamiento mediante el gesto. Hoy en día puede sorprender esta sistematización un tanto clasista, pero lo importante es que DELSARTE constata la importancia de un movimiento articulado y su relación con la expresión. Como fuentes o factores más cercanos de inspiraron a DECROUX para la adopción de este tipo de movimiento articulado, citaría las siguientes:

- Por una parte, la influencia de la creciente industrialización y mecanización en Occidente a principios del siglo XX: La idea del cuerpo-máquina tomó mucha importancia a principios de siglo: las máquinas tomaron protagonismo en la vida cotidiana y también en las artes plásticas; muchas de las vanguardias, tomaron como tema la máquina, destacando entre ellas el Futurismo. En el *Manifiesto Futurista*¹⁹¹ redactado por MARINETTI, fundador y principal representante del movimiento, se exaltan las cualidades que caracterizaban a los seguidores de esta corriente: "el amor al peligro", "el valor, la audacia y la rebelión" como reflejo de una nueva sensibilidad que empezaba a abrirse paso en los albores de la nueva centuria, y en la que debía predominar un nuevo tipo de belleza: la belleza de la máquina y la velocidad. Según se afirma en el texto "un automóvil de carreras resulta más bello que la victoria de Samotracia".

¹⁹⁰ Delsarte, Françoise; 'Lo spirito e il corpo' en Lo Iacomo, Concetta; *Il danzatore attore: Da Noverre a Pina Bausch* (Roma: Dino Audino, 2007) p.73

¹⁹¹ Marinetti, Filippo Tommaso; 'Manifiesto futurista' en *Le Figaro* (Paris: 20 de febrero de 1909)

- Las corrientes artísticas de principios de siglo como el surrealismo, el expresionismo, el cubismo, etc. desarrollaran los conceptos de desmembración y análisis de diferentes objetos e incluso del cuerpo humano. Estas ideas que se dieron en las artes plásticas, se empezarán a aplicar con 30 años de retraso en el mimo corporal. Para mediados del siglo XX, el teatro ofrece “Una imagen del cuerpo troceado, analizado y desmembrado” tal y como afirma YVES LORELLE¹⁹².

- Ya he señalado anteriormente que la independencia articular y muscular en la que se basa el mimo corporal ya se veía de forma rudimentaria en los ejercicios del *Vieux-Colombier*. La rítmica de DALCROZE que se impartía en esta escuela ayudaba a los alumnos conseguir una buena coordinación de movimientos, aunque más tarde COPEAU, director del centro, optaría por incluir la gimnástica de HERBERT en el programa de estudios; más útil para el trabajo del actor porque no utilizaba ninguna ayuda musical externa y fijaba la atención del actor en su música interna. En el libro *The Decroux sourcebook*¹⁹³ he encontrado una referencia en la que DECROUX nos remite a un ejemplo puesto por un maestro suyo durante sus años de aprendizaje en el *Vieux Colombier*: en teatro, para escuchar algo acercamos el oído en la dirección de la cual proviene el sonido, con la idea de mover el oído sin que ello implique la cabeza, pero es inevitable implicar la cabeza mediante la translación del cuello, si de ésta manera no llegamos a escuchar, el busto se verá implicado acercándose en la misma dirección, luego el tronco y al final las piernas transportarán el cuerpo entero. Es un claro ejemplo de cómo funciona la segmentación corporal aplicada a una acción concreta, como es la de *escuchar*.

- DECROUX incorporó en el mimo corporal movimientos articulados derivados de las danzas camboyanas. A principios del XX comenzaron a llegar a Europa con motivo de las Exposiciones Universales, compañías de bailarines balineses y camboyanos que influyeron mucho en los movimientos artísticos de renovación. Estos mismos bailarines influyeron en artistas como RODIN que a su vez, influyó sobre DECROUX en la creación del mimo corporal.

¹⁹² Lorelle, Yves; *L'expression corporelle du mime sacré au mime de théâtre* (Paris: La Renaissance du livre, 1974) p.74

¹⁹³ *The Decroux sourcebook*; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009) p.70



Bailarines de Auguste Rodin¹⁹⁴



Serie de bailarines camboyanos de Auguste Rodin¹⁹⁵

¹⁹⁴ Rodin, Auguste; *Bailarines* en <http://www.posterspoint.com/laminas/pg/r/ROA363.jpg> [Acceso 24/8/2012]

¹⁹⁵ Rodin, Auguste; *Serie de bailarines camboyanos* en <http://www.posterpoint.com/laminas/pg> [Acceso 24/8/2012]

La segmentación del cuerpo y el movimiento facilita al público entender la acción física y, por lo tanto, la expresión y la comunicación fluye. Podemos decir que la división es el paso precedente a la armonía, llega un momento en que la división tiene que acabar y encontrar una única raíz o esencia. La expresión de la totalidad ocurre mediante la separación. Es evidente que se trata de un procedimiento muy técnico: DECROUX definía el mimo como un sistema, una combinación de elementos simples, al igual que ocurría con el ballet clásico. Pero ¿Dónde queda la creación y la fantasía en todo esto? DECROUX pone el ejemplo de la música, la más técnica de las artes, un sistema compuesto por unas pocas notas que se combinan dando como resultado la que él consideraba la más suprema de las artes. Buscaba crear un sistema parecido, dividiendo el cuerpo en segmentos, y para ello recurría a la comparación del cuerpo con un teclado; buscaba un teatro en el que el actor fuese el instrumentalista de su propio cuerpo. El mimo debe conocer el alineamiento del cuerpo y sus movimientos a la perfección, saber qué forma quiere proyectar y hacerlo con claridad, solo así el público podrá llegar a experimentar su pensamiento. SAMUEL AVITAL habla de “Cuadrar el círculo”¹⁹⁶, ser racional pero con sentimiento: el cuadrado representa lo racional, la geometrización del cuerpo y su segmentación; el círculo representa la intuición y los sentimientos. El cuerpo tiene sus propias leyes, su propia consciencia y su propia geometría: Para aprender y hacer uso del cuerpo es necesaria la experimentación de estas leyes hasta aprenderlas y asimilarlas y este proceso es largo. Una vez que el cuerpo aprende los principios técnicos, se libera y puede encarar el proceso creativo con una amplia gama de recursos.

El procedimiento que sigue el mimo a la hora de diseñar un movimiento, es el siguiente: Empieza por estudiar el cuerpo humano compuesto por diferentes piezas como si se tratara de un teclado. Después distingue las diferentes partes del cuerpo y las agrupa en regiones. El siguiente paso es seguir líneas de las que habla DECROUX a la hora de dividir el espacio, utilizando el espacio de forma constrictiva, es decir, obligando al cuerpo a seguir ciertas líneas en el espacio, se construyen diseños que adquieren un significado. En todo este proceso, acompaña la respiración al diseño, completando su significado.

El Mimo Corporal aísla los movimientos con fines expresivos. No se trata sólo de tener control de cada parte del cuerpo, al mismo tiempo, el mimo ha de ser capaz de responder al momento dramático y las necesidades expresivas. Busca expresar mediante el cuerpo sentimientos e ideas que residen en la mente. La mente es igualitaria, no tiene articulaciones, los pensamientos fluyen en ella, sin embargo, en el cuerpo hay articulaciones que resisten y es necesario ser consciente de sus posibilidades. Para una correcta articulación, es necesario la parte del cuerpo no involucrada en el movimiento esté inmóvil pero en alerta. El concepto de

¹⁹⁶ Avital, Samuel; ‘On being alert’ en *Mime and beyond: The silent outcry* (Arizona: Hohm Press, 1958) p.36

punto fijo es esencial: como su propio nombre indica, se trata de un punto que se mantiene fijo, sin moverse. En este caso, se trataría de una parte del cuerpo que se mantiene fija mientras otra se mueve. Por otra parte, es necesario que la mente esté en *silencio*: mi experiencia en teatro físico y Mimo Corporal me ha demostrado que si pensamos en hacer un movimiento, si ponemos demasiada intención en ello, el cuerpo no lo realiza correctamente porque ponemos demasiada tensión en la parte que queremos mover. La articulación es la base para componer un movimiento fluido y claro: el movimiento se divide de forma que queda clara su trayectoria, después se encadena cada movimiento dando como resultado un movimiento armónico. En este punto, se relacionan la segmentación del cuerpo y la segmentación de la acción: el mimo debe ser consciente de que una acción concreta está compuesta por acciones básicas (Acción segmentada hasta la mínima unidad). Esta acción básica se compone en base a la segmentación corporal que divide las partes del cuerpo hasta la unidad mínima.

Tal y como ya he adelantado, la segmentación corporal está unida directamente a la idea de inmovilidad: el mimo tiene que ser capaz de movilizar un solo órgano y mantener todos los demás inmovilizados. Pero hay que tener en cuenta, como dice DECROUX, que el movimiento es *contagioso*: el ser humano cuando se mueve de manera natural tiende a encadenar el movimiento de un órgano con otro; por ejemplo, el movimiento de la cabeza arrastra el cuello. Va en contra de la naturaleza del ser humano desplazar sólo un órgano, por lo tanto mantener la inmovilidad tal y como señala DECROUX supone un esfuerzo extra: “La inmovilitat és un acte i en aquest cas apassionat”¹⁹⁷. La inmovilidad puede provocar el equilibrio precario, y despierta en el cuerpo una serie de tensiones que ayudan en la construcción del cuerpo pre-expresivo, condición necesaria para la actuación. Analizaré esta cuestión más a fondo en el capítulo dedicado al equilibrio.

El movimiento localizado del Mimo Corporal es lo contrario del movimiento armónico cotidiano. DECROUX pone como ejemplo un hombre que camina cuyos brazos y piernas se relacionan con armonía. Cuando movemos una parte de nuestro cuerpo, las demás tienen la necesidad de moverse, pero esto no supone ningún acto de creación ni ofrece un retrato subjetivo del mundo exterior ni interior. Para DECROUX, la armonía entendida de esta manera, es la satisfacción de una necesidad muscular¹⁹⁸; es lo contrario del movimiento localizado, que responde a una necesidad expresiva. DECROUX buscaba componer un movimiento armónico, pero que no tuviese nada que ver con armonía entendida como la solidaridad inter-orgánica presente en los movimientos cotidianos del ser humano. Trasladando la idea de segmentación a la metáfora gramatical, se trata de hacer sílabas con el movimiento; estas sílabas están compuestas por consonantes y vocales. El mimo debe saber exactamente dónde comienza y dónde acaba cada sílaba, es decir, cada movimiento y cada articulación. Si queremos que se

¹⁹⁷ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.113

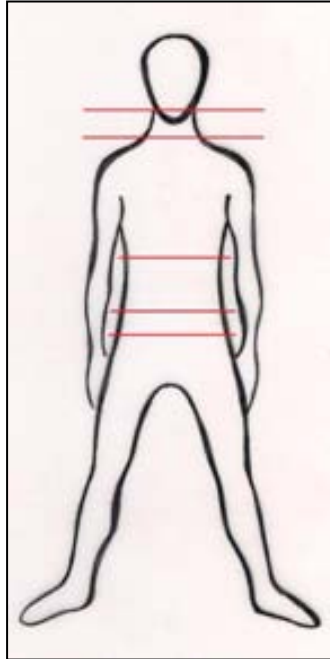
¹⁹⁸ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.124

entienda un movimiento, es necesario hacer una cosa por vez, mover cada parte del cuerpo aisladamente aunque conseguirlo completamente es imposible, es el límite que tiene el mimo corporal, porque su instrumento es el cuerpo humano y sus posibilidades son limitadas. Es físicamente imposible aislar cada parte del cuerpo por completo, pero es ésta intención la que ha de mantener el mimo. La habilidad para aislar partes o músculos específicos permite al mimo trabajar con economía: mover sólo la parte que necesita sin que este movimiento repercuta en las demás partes del cuerpo. Se trata de economía de movimientos pero no de esfuerzo, porque aislar el movimiento de cada órgano supone ir en contra de la naturaleza y los hábitos cotidianos, y cuesta trabajo. El mimo con su movimiento articulado se acerca a un movimiento mecánico, cercano a la máquina. Tiene un control completo de sus articulaciones y mueve sólo la parte que corresponde para expresar cada cosa. Creo que es interesante subrayar que en época de gestación del Mimo Corporal Dramático la industrialización y la mecanización estaban en auge, y en cierta medida, el tipo de movimiento segmentado y repetitivo de la máquina influyó en el Mimo Corporal.

Tal y como hemos visto, la articulación no es igualitaria: hay partes del cuerpo que se pueden articular más que otras y algunas partes se articulan mejor en una dirección que en otra. Como dice DECROUX en referencia a la articulación de la cadera, “La de la pelvis, massa complaent quan participa en una corba del cos endavant, és la més rebel en una corba enrere”¹⁹⁹. Esta desigualdad es otra de las dificultades con la que se encuentra el Mimo Corporal al querer reflejar físicamente el pensamiento que resulta igualitario y no tiene ninguna articulación. Cada subdivisión está relacionada a otra mediante una *bisagra*. El concepto de bisagra está directamente relacionado con la independencia muscular y de las articulaciones: como ya he dicho, el mimo tiene que aprender a regular la tendencia natural de mover todo el cuerpo cuando el objetivo es mover solo una parte del mismo. Una parte del cuerpo se mueve en relación a otra, que se mantiene inmóvil y entre las dos partes están las *bisagras* que se sitúan entre:

- Cabeza y cuello.
- Cuello y pecho.
- Pecho y cintura.
- Cintura y pelvis
- Pelvis y piernas.

¹⁹⁹ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.106



Situación de las *bisagras*

Hay partes del cuerpo que no tienen ninguna articulación interna y, por lo tanto, se han de mover en bloque: la pelvis, el muslo, el gemelo, etc. Es el caso contrario del cuello y la cintura, que si disponen de vertebras que permiten su movimiento. Tampoco en este sentido es igualitaria la articulación: el cuerpo humano se muestra rebelde, ya que la mente busca que sea igualitario pero éste se resiste. DECROUX compara la articulación del cuerpo con el movimiento de una fila de vagones que toman una curva: primero iría un vagón, luego otro, y así sucesivamente. El mimo debería ser capaz de realizar este tipo de movimiento con su cuerpo: primero, mover una parte sin que afecte a otra, luego otra parte, y así, sucesivamente. En las partes y articulaciones que se muestren rebeldes el mimo, en principio, ha de mantener esta intención. Mediante la segmentación corporal es posible construir movimientos progresivos o degresivos:

- **Movimiento progresivo:** El movimiento de cada parte del cuerpo se va sumando a la anterior, empezando por la parte más pequeña hasta la más grande; si tomamos un brazo como ejemplo, primero se movería el dedo, luego la mano, luego el antebrazo y al final el brazo entero desde el hombro. A continuación muestro el desarrollo de un anelée lateral progresivo:



Anelée lateral progresivo²⁰⁰

- **Movimiento degresivo:** El movimiento empieza por la parte más grande hasta la más pequeña; siguiendo con el ejemplo del brazo, primero se movería el brazo entero, luego el antebrazo, de manera que el hombro permanece inmóvil, después se inmoviliza el antebrazo y se mueve la mano desde la muñeca, etc .

Sintetizando, la segmentación del movimiento que engloba la segmentación de la acción y la segmentación corporal, es una de las bases del Mimo Corporal Dramático. Es un recurso del mimo para huir del naturalismo y le permite mostrar su obra y no su persona. La segmentación es parte de la técnica del artista, elemento esencial para la construcción de cualquier tipo de arte.

²⁰⁰ Anelée lateral progresivo en <http://www.mimeomnibus.qc.ca/lecorps/sequence1.html> [Acceso 3/7/2012]

3.2.2.2. JERARQUÍA DE LOS ÓRGANOS

Además de dividir el cuerpo en diferentes partes y órganos, DECROUX invirtió la jerarquía de los mismos: el tronco pasa a un primer plano en relevancia, pasando a ser el principal elemento de expresión, luego vienen los brazos, las piernas, las manos y por último el rostro. DECROUX propone un uso auto-constrictivo del cuerpo que es lo que marca la diferencia con las teorías de liberación del movimiento de DELSARTE, DUNCAN y DALCROZE²⁰¹. DECROUX opta por el tronco como principal órgano expresivo porque está en desventaja con respecto a las demás partes del cuerpo, por su peso, su grandeza y su vulnerabilidad pero por esta misma razón resulta más fuerte a nivel expresivo y dramático. La esencia de la segmentación del cuerpo, es la subdivisión; recurriendo a la metáfora gramatical, supone establecer el léxico, la base de la sintaxis. Este procedimiento también se ve de manera muy clara en el análisis del movimiento de LABAN, tal y como profundizaré en el capítulo dedicado a la comparación.

En líneas generales, DECROUX distinguía la parte alta y parte baja del cuerpo: los pies están enraizados al suelo mientras la parte alta del cuerpo adopta actitudes expresivas *difíciles*. Siguiendo la metáfora que utilizó DECROUX, la parte baja sería el caballo y la parte alta, el jinete. DECROUX dividió en tres grandes partes el cuerpo humano:

- A. Extremidades superiores.
- B. Tronco.
- C. Extremidades inferiores.

Después, procede subdividiendo cada una de estas divisiones en diferentes órganos; cada uno de ellos tiene sus características y funciones y su papel en la evolución del mimo corporal. Tal y como he señalado, no todas las subdivisiones tienen el mismo valor para DECROUX, existe una jerarquía:

²⁰¹ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.16

A. Extremidades superiores: Manos y brazos

Las extremidades superiores, formadas por brazo, antebrazo y mano, son las partes más flexibles del cuerpo, gracias a sus articulaciones multidireccionales (hombro, codo y muñeca). Por los movimientos de los brazos podemos proyectar al exterior los sentimientos que se originan en el tronco; refuerzan la expresividad de todo el cuerpo. Durante el siglo XIX, en la pantomima tradicional y en el teatro, las manos y los brazos junto con el rostro y los ojos habían sido los principales órganos expresivos. Con la construcción del cuerpo teatral moderno a principios del siglo XX, se dan cambios en la gestualidad que implican cambios en el uso de brazos y manos. De la gestualidad prevalentemente realística y descriptiva se pasa a una gestualidad de carácter simbólico, basada en la abstracción y en la estilización. El gesto mímico que durante el XIX se apoyaba en el uso de manos, brazos y rostro, en el XX empieza a basarse en el uso del tronco; los brazos pasan a un segundo plano, convirtiéndose en extensiones del tronco.

Si tomamos en cuenta el movimiento del Mimo Corporal, observamos que la mayoría de las veces surge del tronco, y después pasa a brazos y manos, como una especie de resonancia. Una vez más, me parece importante señalar que no se trata de una norma, sino de una tendencia general. En opinión de DECROUX²⁰², las manos son instrumentos de la mentira, si actúan con autonomía sin estar unidos al movimiento del tronco. Sin embargo estableció toda una serie de movimientos, incluso para los ojos tal y como podemos ver en el video demostración de YVES LEBRETON²⁰³. En cuanto a las manos, MARCEL MARCEAU, señala que DECROUX codificó algunos usos extra-cotidianos de las manos inspirándose en las esculturas de RODÍN, la danza clásica y el teatro oriental.

No hay duda de que las manos, son extremadamente sensibles y delicadas. Tienen diversas y variadas articulaciones gracias a las cuales toman contacto con el mundo exterior fácilmente. Con ellas, el ser humano construye, transforma y domina la materia y conecta con los demás. Gracias a las manos podemos coger y dejar cosas, comer, construir, crear, rezar, manejar herramientas, etc. En la vida cotidiana, son muy importantes, cumplen la función de servir en silencio y en obediencia al resto del cuerpo. Todas las acciones en las que participan las manos, incluso la quietud, requieren un estado de consciencia. La mano es de gran complejidad por su estructura anatómica, por sus posibilidades de articulación y sus cualidades comunicativas; por ello, han sido muy utilizadas teatralmente. De alguna manera, las manos pueden llegar a ser los ojos del tronco ya que crecen desde el centro del mismo. Para SAMUEL AVITAL, las manos son las más bellas partes expresivas del cuerpo, ellas transmiten y reciben

²⁰²Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.127

²⁰³ *Corporal mime, Demonstration by Yves Lebreton*, Odin Teatret film, 1970 [DVD]

energía. Tanto en mimo como en danza, cumplen la función de diseñar el espacio y crear una ilusión de realidad: el espacio toma forma y el aire se pone en movimiento, gracias al movimiento de las manos.

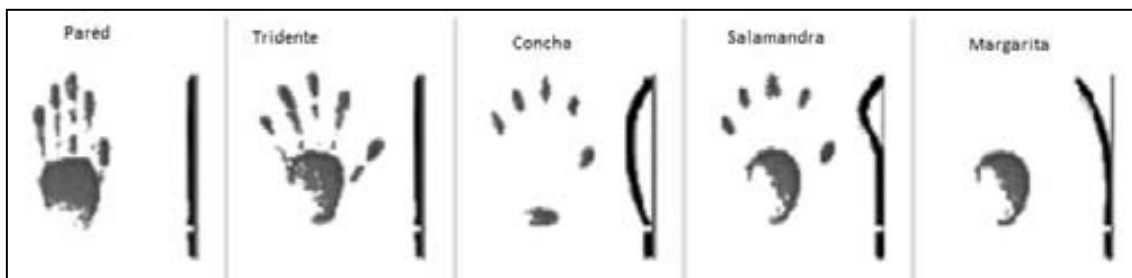
Las manos actúan y cuando actúan, dicen mucho: todos los dedos cambian continuamente de tensión y de posición. En algunos ejemplos de teatro oriental, las manos toman un significado concreto. Por ejemplo en el caso de los *mudras* del teatro clásico de la India: incluso en estos casos, los signos construidos con las manos siguen un dinamismo concreto que el espectador recibe visualmente. En palabras de EUGENIO BARBA²⁰⁴, los *mudras* son capaces de fascinar incluso a la gente que no entiende su significado sólo por la dinámica que siguen las manos. Ni en los ejemplos occidentales de teatro ni en el mimo se codifican las manos en la medida que se hace en muchas tradiciones teatrales asiáticas, pero se consigue el mismo efecto de vida mediante un proceso individual, a menudo mediante improvisaciones que después se puede fijar sin perder vivacidad.

DECROUX distinguía las siguientes posiciones de mano simétricas²⁰⁵:

- Pared: Los dedos de la mano están pegados y ésta se mantiene recta, creando un perfil plano, a modo de pared.
- Concha: La mano toma una forma cóncava, como si la apoyáramos sobre nuestra cabeza, formando una especie de caparazón o concha. El perfil es curvado. Los dedos están ligeramente separados.
- Salamandra: la parte superior de la palma sale hacia fuera de modo que los dedos se encogen y el perfil de la mano se muestra curvada. Los dedos están separados y en tensión.
- Margarita: La palma de la mano empuja hacia fuera y los dedos se separan y estiran al máximo. El perfil de la mano es curvado.
- Tridente: Tomando el dedo central como referencia, los demás se separan. El perfil de la mano es plano.

²⁰⁴ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.111

²⁰⁵ *Centro de formación y creación Moveo.*

Posiciones de manos²⁰⁶

SAMUEL AVITAL, dentro de la serie de ejercicios propuesta para el desarrollo del mimo corporal, propone un ejercicio de manos llamado *L'orientale*²⁰⁷: en este ejercicio las manos pasan por todas estas posiciones definidas por DECROUX. En algunas figuras de mimo corporal, como "Le toucher"²⁰⁸, las manos y los dedos cobran especial importancia: esta figura trata sobre diferentes maneras de tocar objetos o materiales; acariciar una superficie lisa, limpiarla, frotarla, tocar el piano con delicadeza, con ímpetu, etc. Las manos dibujan el contorno del objeto que están tocando y reflejan las diferentes texturas del mismo, gracias al ritmo y a la calidad del movimiento. También en "Les arbres"²⁰⁹, las manos se convierten en las flores que vibran al florecer. En "Le fauteuil d l'absent"²¹⁰ y "Le baisier", las manos dibujan la silueta de la persona amada con gran delicadeza y al mismo tiempo precisión. RICHMOND SHEPARD²¹¹ en su libro dedicado a la técnica del mimo, propone diferentes ejercicios de manos con el fin de poder obtener elasticidad y claridad en el uso de las manos. Se trata de ejercicios de calentamiento y ejercicios más concretos en los que en los que las manos señalan o intentan llamar la atención de alguien. Por supuesto, hay infinitas formas de hacer estas acciones, pero lo importante es que el movimiento esté segmentado, que sea claro y, por supuesto, que tenga un fin expresivo.

²⁰⁶ Posiciones de manos en <http://www.mimeomnibus.qc.ca/lecorps/sequence7.html> [Acceso 9 /8/2011]

²⁰⁷ Avital, Samuel; 'On being alert' en *Mime and beyond: The silent outcry* (Arizona: Hohm Press, 1958) p.73-76

²⁰⁸ "Le Toucher", Dir. Etienne Decroux en <http://www.youtube.com/v/hYlbNS4-Tas&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 2/11/2011]

²⁰⁹ "Les arbres" en *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

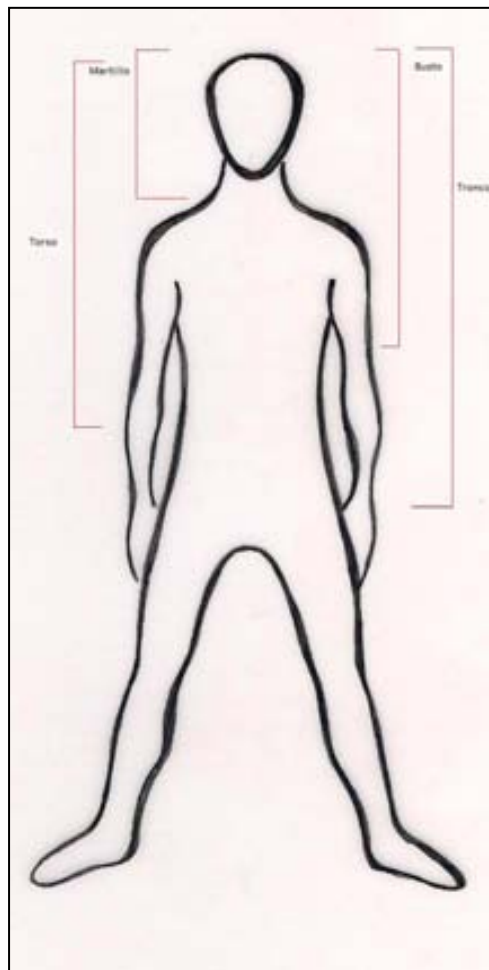
²¹⁰ "Le fauteuil d l'absent" en *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

²¹¹ Shepard, Richmond; *Mime, the technique of the silence* (London: Visión, 1972) p.32-36

B. El tronco:

El tronco está articulado y estas articulaciones separan bloques que tienen la capacidad de moverse de forma autónoma formando los siguientes bloques orgánicos:

- Cabeza.
- Martillo: cabeza + cuello.
- Busto: Martillo + pecho.
- Torso: Busto + cintura
- Tronco: Torso+ pelvis.



Articulación del tronco

El tronco es el centro de la masa corporal, ya que las partes periféricas del cuerpo (Brazos, piernas, cabeza) parten del mismo. Es un fuerte motor de propulsión generador de acciones físicas y también es fuente de energía emocional, ya que está muy vinculado a la respiración que refleja estados anímicos y emociones.

Aunque hablemos de un solo órgano, podemos subdividir el tronco en parte alta y parte baja:

- **Tronco bajo:** Formado por caderas y abdomen. Es el centro de fuerza más importante del cuerpo. La cintura es una zona amplia y estable que hace de bisagra y permite abrir o cerrar el cuerpo, recogerlos o expandirlos. En esta zona, la musculatura profunda de la espalda es sólida y da a la columna estabilidad y dureza. Este centro es el motor de energía que se distribuye por medio de la actividad muscular a todo el cuerpo. Los movimientos que surgen de un impulso central resultan de mayor facilidad para el ejecutante y transmiten una sensación de veracidad al espectador. También es el centro de gravedad; hay una relación entre la fuerza de gravedad que tira de nuestro cuerpo hacia el interior de la tierra y la fuerza del centro de nuestro cuerpo, que tira hacia arriba para que éste permanezca erguido. En conclusión, el tronco bajo es vital en todo lo relativo al movimiento corporal en escena. La mayoría de tradiciones interpretativas asiáticas y occidentales, sitúan el centro del cuerpo en esta zona. Este hecho no es exclusivo ni del mimo corporal, ni de la interpretación. Ocurre también en las artes marciales y la mayoría de deportes. Otro ejemplo es el método Pilates que sitúa el *Powerhouse* (Centro de poder) en la parte inferior del tronco, a modo de faja que rodea toda la zona lumbar y abdominal. El objetivo del método Pilates es el fortalecimiento de esta zona para facilitar que el cuerpo se mueva libre y equilibradamente, evitando movimientos y compensaciones perjudiciales. El centro del cuerpo en el mimo se sitúa por debajo del ombligo, donde el abdomen no acumula tanta tensión. Desde allí parte un tipo de movimiento concéntrico, parecido al de las tradiciones teatrales orientales: un movimiento volcado hacia el interior, de curvas envolventes.

- **Tronco alto:** Formado por busto y tórax. El tórax está situado entre el cuello y la cintura, es la zona de las costillas y de la caja torácica. El busto es la parte anterior del tórax, la parte más expresiva y considerada el centro de la personalidad, es lo que señalamos con un gesto cuando queremos identificarnos. Esta zona se considera el centro de la vida afectiva o emocional: es donde se sitúan el corazón y los pulmones, que modifican su actividad y movimientos en función de los afectos o emociones. Es la zona que identificamos con los sentimientos y la sensibilidad. Físicamente, resulta una zona bastante estática, pero gracias al entrenamiento es posible ampliar su movilidad de manera que refleje con mayor libertad la vida afectiva. El tronco, en el mimo corporal, es mucho más que una parte del cuerpo, es una nueva forma de concebirlo y usarlo; una característica del mimo de es que altera la jerarquía

tradicional de los órganos corporales y en esta jerarquía, el tronco ocupa el primer puesto, siendo el elemento expresivo por excelencia. Además, ninguna otra técnica articula el tronco con tanta precisión como lo hace el mimo corporal. A continuación explico las características que resaltaba DECROUX del tronco:

- Es pesado: El peso es un elemento fundamental en el Mimo Corporal y es uno de los puntos de partida de la investigación de DECROUX, que parte de la premisa de que *todo pesa*. En el caso del tronco, la proporción entre la masa y la fuerza le es desfavorable; mientras que los brazos pueden portarse a ellos mismo, el tronco, necesita de la ayuda de las piernas para ser transportado.

- Es grande, si lo comparamos con otros órganos del cuerpo. La grandiosidad es lo que permite la comunicación con el pueblo, con la masa, en opinión de DECROUX. En este punto podemos hacer referencia al teatro griego de la antigüedad, un espectáculo dirigido al pueblo, en el que las grandes masas se implicaban. El público al que se dirige, influye en la forma que adopta la actuación, basada en la grandiosidad de gestos y diseños de movimientos en el espacio, al igual que el Mimo Corporal. Aparte de las ansias de comunicación con el pueblo, hay otra razón que empuja al mimo hacia la grandiosidad: DECROUX opinaba que para que algo fuese grande moralmente también tenía que serlo físicamente²¹². Una vez más, queda patente la relación entre pensamiento y físico. En su opinión, lo que es físicamente grande es el altavoz de la verdad. La grandeza de una obra muestra el coraje de su autor; así pues, un mimo que se atreve a diseñar movimientos amplios en el espacio, muestra su verdad interior. En relación con la grandiosidad, DECROUX se refiere lo ridículas que resultan las Torres Eiffel en miniatura²¹³. En una entrevista en la radio realizada a DECROUX en 1943²¹⁴, pone varios ejemplos relativos a la grandiosidad en el arte: el Arco del Triunfo o las estatuas de RODIN no hubiesen tenido el mismo impacto para el espectador en una escala más pequeña. Las cosas grandes no son siempre imponentes, pero lo imponente implica siempre grandiosidad.

- Es vulnerable: el movimiento del cuerpo supone riesgo y cansancio, el mimo asume a propósito riesgos y desventajas y es consciente de ello. En este punto podemos conectar la elección del tronco con el *Derecho al malestar* que

²¹²Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.89

²¹³Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.105

²¹⁴ *The Decroux sourcebook*; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009) p.40

defiende DECROUX para el Mimo Corporal. No se trata de una simple cuestión psicológica, también es una cuestión física; movimientos que para el rostro y los brazos no suponen esfuerzo alguno, para el tronco suponen esfuerzo y riesgo.

Es posible conectar la elección del tronco con el carácter trágico del Mimo Corporal; se trata de una opción ético-estética, DECROUX opinaba que los grandes temas del arte debían tener un trasfondo trágico. En *Paraules sobre el mim*, habla del “Derecho a la desgracia del Mimo Morporal”²¹⁵: el arte, en general, es narrador de desgracia, por lo tanto, no nos ha de sorprender que el mimo también lo sea. Como he dicho, el hecho de privilegiar el tronco, suma dificultad al mimo que sufre y transmite este sufrimiento y así, el sentimiento trágico se traduce a lo físico. Además de estas características que señala DECROUX, hay que destacar que el tronco no se usa cotidianamente para expresar; las manos, brazos y rostro sí. El mimo corporal no busca la imitación o reproducción de la realidad cotidiana y en este sentido, está totalmente relacionado con la renovación teatral del XX que se orienta en contra del realismo que había reinado en la escena del siglo XIX. En el ámbito de la danza, las primeras corrientes que sentaron las bases de la danza contemporánea (DUNCAN, SAINT-DENNIS, SHAWN, MARTA GRAHAM, RUDOLF LABAN), prestaron mucha atención al tronco como fuente del movimiento y principal órgano expresivo. El mimo corporal puede relacionarse con estas corrientes.

Según JORGE GAYON, “En Decroux el tronco es fundamental, definitivo, sin él no hay Mimo Corporal”²¹⁶ y, de hecho, DECROUX opinaba lo siguiente:

*El actor que no utiliza su tronco, desierta. Le tomé prestada a la danza clásica lo mejor de sí misma, las piernas expresivas; le tomé prestada a la estatuaría lo mejor de sí misma, el tronco expresivo; la danza del extremo oriente, por lo que toca a los brazos, nos ha dado otras muchas riquezas*²¹⁷

El hecho de privilegiar el tronco como órgano expresivo, lleva al Mimo Corporal hacia el anti-naturalismo que será la base de la poética de DECROUX: el mimo busca la verdad interior, evocar con el cuerpo los movimientos del alma y el pensamiento. Busca la acción real encima del escenario y esto compromete todo el cuerpo buscando la unidad con la mente. La búsqueda de la acción real será una constante en la renovación del teatro y la danza de principios del siglo XX.

²¹⁵ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.100

²¹⁶ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

²¹⁷ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)h

Por lo general, los movimientos del Mimo Corporal tienen su origen en el tronco: los gestos del rostro, de los brazos y de las manos serán simples juegos expresivos demostrativos y explicativos si no surgen del tronco. DECROUX insistía en “La importancia de la utilización del tronco para el despertar sensitivo y expresivo ocasionado con la intervención de grupos musculares no habituales”²¹⁸. Al usar un órgano, el tronco, que en la vida cotidiana no ocupa un lugar expresivo, el mimo se encuentra con una dificultad contra la cual tiene que luchar: este grado de dificultad y la lucha por superarlo, hace del cuerpo del mimo un cuerpo extra-cotidiano que emana presencia escénica, en términos de BARBA y la Antropología teatral. Hay un uso extra-cotidiano del cuerpo en el mimo basado en la prioridad del tronco como órgano expresivo y que ayuda al actor-mimo a alcanzar el nivel pre-expresivo necesario para la actuación.

Ya hemos visto que la elección del tronco como órgano expresivo supone añadir esfuerzo al trabajo del mimo: el rostro y las manos no tienen que luchar tanto con la gravedad y les es más fácil acompañar al pensamiento mientras que al tronco le resulta difícil moverse porque es más pesado y la proporción con la fuerza le es más desfavorable; si además los movimientos son continuados, como propone DECROUX, la dificultad aumenta porque cada movimiento continuo lo lleva a un equilibrio inestable. Gracias a este desequilibrio, el mimo alcanza la tensión necesaria para la actuación. El mimo adopta voluntariamente este desequilibrio. Esta elección voluntaria, demuestra que el mimo corporal es una disciplina auto-constrictiva que limita el uso del propio cuerpo. La elección del tronco supone una desventaja y añade dificultad a nivel de movimiento y por esta misma razón, DECROUX lo escoge como órgano principal. De esta manera, se desvincula el proceso creativo de modelos naturalistas y produce signos no convencionales que podrían elevarse a la categoría de arte. A principios del siglo XX, se empezó a experimentar, en el mundo de las artes escénicas pero sobre todo, en el ámbito de la danza, con la idea de disciplina y restricción de la libertad del uso del cuerpo como medio para llegar a la expresión. Como pioneros, podemos citar a DELSARTE y DALCROZE cuyas ideas desarrollaron más tarde LABAN, en el ámbito de la danza y MEYERHOLD, en el ámbito teatral.

El hecho de que sea el tronco el que guía y lidera el movimiento es una de las diferencias fundamentales que establece DECROUX con la pantomima tradicional²¹⁹. En la pantomima, el rostro es el órgano que guía el movimiento y el cuerpo solo sigue y acompaña su expresión; en cambio, en el mimo corporal, al asumir el cuerpo el papel dominante del movimiento, el rostro sólo lo acompaña y no tiene el papel expresivo que tiene en la vida. La cara representa la vida; es decir, presenta por segunda vez lo que se da en la vida, en cambio, el cuerpo crea y la creación es una característica esencial del arte. Una característica del arte teatral es que coinciden creador y material: el actor, solo dispone de su cuerpo para mostrar su obra: Esto

²¹⁸ Brozas Polo, M^aPaz; *La expresión corporal en el teatro europeo del siglo XX* (Ciudad Real: Ñaque, 2003) p.147

²¹⁹ *The Decroux sourcebook; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc* (Abingdom: Routledge, 2009) p.39

supone una dificultad porque es difícil mostrar la obra de uno mismo con su propio cuerpo sin llegar a mostrar la persona. La elección del tronco como principal órgano expresivo, ayuda al objetivo de despersonalización de la creación corporal. En opinión de DECROUX, actuar con el cuerpo es infinitamente más poético que actuar con el rostro²²⁰.

El privilegio del tronco como órgano expresivo queda claro en muchas de las piezas de mimo corporal creadas por DECROUX: En algunas usa máscaras inexpresivas: “L’Usine”²²¹, “L’esprit malin”²²², “L’Estatue” etc. En otras, velos de seda: “Les arbres”²²³, “Meditación”²²⁴ etc. En la mayoría de piezas, aunque no use máscara alguna, el rostro se mantiene neutro: “La lavandiere”²²⁵, “Combat Antique”²²⁶, etc. La neutralidad del rostro viene acompañada de la expresividad del tronco, que toma el papel que en la vida cotidiana cumplen otros órganos. Además de en algunas piezas, en los ejercicios que planteaba DECROUX en su escuela se empleaba el velo para tapar el rostro de los alumnos y hacer que la atención se centrara en el trabajo del cuerpo: era un método para obligar al cuerpo a expresar lo que en la vida cotidiana se expresa mediante el rostro. El objetivo de la utilización del velo en la pedagogía de DECROUX, era llevar la atención del público a donde él le interesaba, que es nada más y nada menos que al tronco; un tronco expresivo. En el mimo, el tronco se articula, porque se divide en tres partes: puede moverse desde la pelvis, desde la cintura (torso), o desde el pecho (busto). Cada parte se puede mover en tres tipos de movimientos, siguiendo las leyes del triple diseño: en rotación (hacia la derecha o hacia la izquierda), en inclinación lateral (hacia la derecha o hacia la izquierda) y en profundidad (hacia adelante o atrás). Partiendo de la combinación de estos elementos, el mimo crea diferentes diseños de movimiento, en la búsqueda de una expresividad diferente a la cotidiana.

²²⁰ *The Decroux sourcebook; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009) p.40*

²²¹ “L’Usine”, Dir. Etienne Decroux (1961) en <http://www.youtube.com/v/preoY7QDouk&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 24/8/2011]

²²² “L’esprit malin” en *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

²²³ “Les arbres” en *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

²²⁴ “La Meditation” interpretado por Steven Wasson en <http://www.youtube.com/v/ioOR0whGi5w&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 12/6/2011]

²²⁵ “La lavandiere” en *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

²²⁶ “Combat antique” en <http://www.youtube.com/v/BuZH5e0E87g&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 17/4/2011]

Cabeza

Es un órgano importante por diversos motivos: Es donde se sitúan la vista, el oído y el olfato y está en contacto directo con la realidad. Es donde se sitúa el cerebro, que es la sede del sistema nervioso central, a donde llega toda la información y se dan las órdenes de ejecución. La cabeza es la sede de la inteligencia, la razón, el poder y es un buen radar sensorial. Se distingue la articulación de la cabeza sobre el cuello y el movimiento de cuello y cabeza juntos, lo que DECROUX llamó Martillo. La separación del movimiento de la cabeza y el cuello es uno de los más difíciles en la ejecución de las escalas en la pedagogía del mimo; en la vida cotidiana, normalmente, el movimiento de la cabeza implica el del cuello, no así en el mimo, donde esta pequeña diferencia puede resultar muy expresiva. El rostro nos identifica como seres únicos y exclusivos; es la manifestación del individuo, de su carácter y temperamento. En la vida cotidiana, a través de los gestos del rostro, conocemos el estado de ánimo o la situación emocional de la persona. DECROUX resalta que el rostro por sí mismo es impúdico porque revela la intimidad del actor, lo que realmente es, la persona. Se muestra a favor de la expresividad del cuerpo frente a la del rostro, porque de esta manera, el actor puede expresar lo que quiere y no lo que es. Así lo expresa DECROUX:

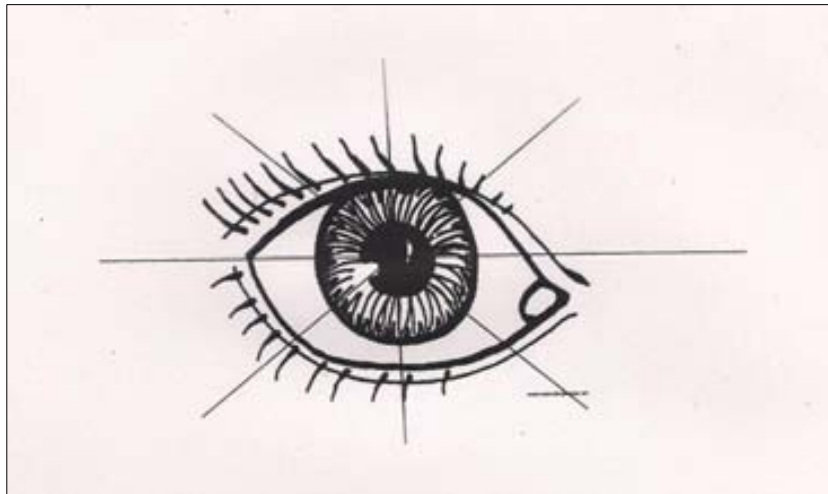
El rostre sol és impúdic perquè només ell revela la nostra intimitat, allò que som. El cos, en canvi, té la facultat de traçar per l'espai grans línies que distreuen de les de la nostra forma. Així substitueix el dibuix que som per aquell que volem²²⁷

Ojos

La mirada es uno de los elementos más importantes en cualquier arte de la interpretación; por una parte, porque es muy expresiva, por otra, porque marca la dirección espacial de una intención o de un movimiento. En el video de demostración de YVES LEBRETÓN²²⁸, observamos cómo los movimientos del ojo se basan en la división en octavos de la circunferencia de la pupila; esta división se puede extender al espacio personal y al espacio general.

²²⁷ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.43

²²⁸ *Corporal mime, Demonstration by Yves Lebreton*, Odin Teatret film, 1970 [DVD]



División del ojo en octavos

En mimo se habla del concepto de *Ojos pintados*: Al realizar un movimiento de cabeza, la tendencia de los ojos es la de ir más allá, ya que, tal y como decía DECROUX, los órganos más ligeros son los que más se mueven. Sin embargo, hay que tratar de mantener los ojos en armonía con el conjunto de la cabeza, es decir, que se muevan en la medida que se mueve la cabeza y no de manera independiente (A no ser que lo hagamos de manera intencionada). Se acerca mucho al trabajo de máscara: para conseguir que los ojos estén fijos en el conjunto del rostro es necesario sostener una actitud y presencia corporal. MARK STOLZENBERG²²⁹, en un lenguaje más cercano a la pantomima, propone ejercicios de ojos con el fin de controlarlos conscientemente. Se trata de que los ojos acompañen la expresión de sentimientos, intenciones y sean capaces de reflejar lo que vemos. Se han de mover los ojos en diferentes direcciones (Arriba, abajo, izquierda, derecha) y ritmos teniendo siempre como punto de partida un foco central. Subraya la importancia de no mover la cabeza o los hombros mientras se realiza el movimiento de ojos.

Cuello

Es una zona muy vulnerable que actúa a modo de bisagra; es una especie de pedestal para la cabeza. Su función es sostener el rostro o la cabeza, pero tiene movilidad y puede resultar muy expresivo: podemos alargarlo, acortarlo, hundirlo entre los hombros, inclinarlo y rotarlo.

²²⁹ Stolzenberg, Mark; *Exploring mime* (New York: Sterling, 1980) p.43

C. Extremidades inferiores: Pies y piernas

El trabajo de las piernas en el Mimo Corporal poco visible, pero vital. Para DECROUX, las piernas son el proletariado del cuerpo, los pilares que sustentan el tronco. La cabeza, los brazos y las manos serían los pasajeros de primera clase. El tronco, los pies y las piernas son los órganos que realizan el trabajo de base en el Mimo Corporal. Las piernas transportan el peso del tronco, por lo que tienen una ardua tarea, porque el tronco es la masa del cuerpo y pesa, además es el principal órgano expresivo. Es interesante la imagen que plantea DECROUX del mimo como caballo y jinete al mismo tiempo: el cuerpo del mimo es lo que traslada y al mismo tiempo es lo trasladado. Los pies se articulan con precisión hasta el desarrollo de los dedos. Podemos hablar de influencia del ballet clásico en el trabajo de preparación de pies y piernas. DECROUX Admitía que las clases de ballet del *Vieux-Colombier* servían para adquirir una gran habilidad en la parte inferior del cuerpo. Adaptó ejercicios de barra del ballet clásico a las necesidades del mimo y los incluía en el entrenamiento diario.

En la pedagogía del mimo corporal las marchas ocupan un lugar importante y los pies y las piernas son un elemento esencial en ellas. Muchos maestros, como BARRAULT, LECOQ y DECROUX, que han profundizado en el análisis y creación de personajes, han puesto su atención en las marchas, ya que en ellas se refleja toda la historia y la fisicalidad del cuerpo del personaje. Según BARRAULT “Un hombre puede ser delatado por su forma de caminar”²³⁰. La respiración es lo que dicta la forma de caminar, según ANNE DENNIS²³¹. El actor no debe tratar de encontrar la marcha, primero ha de encontrar el cuerpo del personaje, su respiración, y esto determinará su marcha.

En definitiva, DECROUX trabajaba secciones separadas del cuerpo: los ejercicios preparatorios del mimo incluyen ejercicios de localización -movilizar una parte y desde ella todo el ser físico- y también movimientos disociados o asociados. Todo en servicio a un movimiento auto-conducido que el mimo pueda fragmentar y decidir la dirección, el ritmo y la intensidad en todo su recorrido. Basándose en esta separación de articulaciones y bloques orgánicos se pueden distinguir dos tipos de movimientos:

- Movimientos *puros*: Se trata de movimientos que implican un solo órgano y no se pueden descomponer. Pueden desarrollarse según tres planos: rotación, inclinación y profundidad. De la suma de tres movimientos puros surge el triple diseño.
- Movimientos *impuros*: Es la combinación de diferentes movimientos que se pueden descomponer.

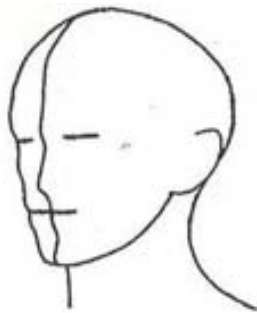
²³⁰ Barrault, Jean-Louis; *Reflections on the theatre* (London: Rockliff, 1951) p.23

²³¹ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995)

3.2.2.2.3. EL TRIPLE DISEÑO

El mimo corporal de ETIENNE DECROUX ha estado en constante evolución y su técnica se ha ido desarrollando, cambiando y enriqueciendo: en los primeros años se daba un geometrismo bastante severo con predominio de la línea recta, que se empezó a modificar en los años cuarenta con el descubrimiento de la virtud de la línea curva. En los años sesenta, DECROUX formuló la teoría de los dobles y triples diseños. Trabajó el movimiento del actor en triple diseño, básicamente porque el ser humano se mueve en tres dimensiones. El actor, hasta principios de siglo XX jugaba un papel casi bidimensional en escena, sin embargo, en el contexto de la renovación teatral pasa a ser un ser tridimensional, y por lo tanto ocupa el espacio y lo habita en las tres dimensiones. Teniendo en cuenta la geometría del cuerpo y su relación con el espacio, el movimiento de cada órgano se puede desarrollar siguiendo tres planos. El triple diseño es la composición tridimensional más simple.; es el resultado de la suma de tres movimientos: una rotación, una inclinación lateral y una inclinación en profundidad. De nuevo, hay que destacar la importancia del punto fijo, porque cada órgano se mueve con respecto a otro que se mantiene inmóvil. Por lo tanto, el triple diseño es la combinación de estos tres movimientos:

- **Rotaciones:** consisten en movimientos circulares paralelos al suelo que se realizan con el cuerpo, las piernas, los brazos o antebrazos. Cada órgano puede rotar hacia la derecha o hacia la izquierda.



Rotación de la cabeza²³²

²³² Leabhart, Thomas; *Etienne Decroux* (New York: Routledge, 2007) p.119

• **Inclinaciones laterales:** La cabeza, el cuerpo, las manos y los pies pueden inclinarse hacia la derecha o hacia la izquierda, tomando como referencia una línea vertical.



Inclinación lateral²³³

• **Inclinaciones en profundidad:** se trata de oscilaciones adelante y atrás de la cabeza, nuca, cuello, torso y tronco hacia el plano perpendicular del suelo.



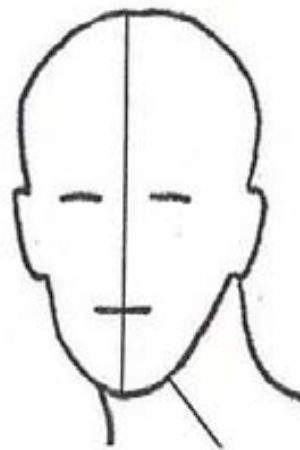
Inclinación del torso en profundidad

²³³ Etienne Decroux, *mime corporal, textes, études et témoignages*, Ed. Pezin, Patrick (Saint-Jean-de-Vedás: l'Entretemps, 2003) p.111

DECROUX creó un sistema de notación de los triples diseños según el cual se indica primero la rotación, después la inclinación lateral y por último la profundidad²³⁴. Aparte de estos movimientos, existe un cuarto tipo de movimiento se trata de Traslaciones; movimientos de un órgano en un plano paralelo al suelo.



Traslación de torso



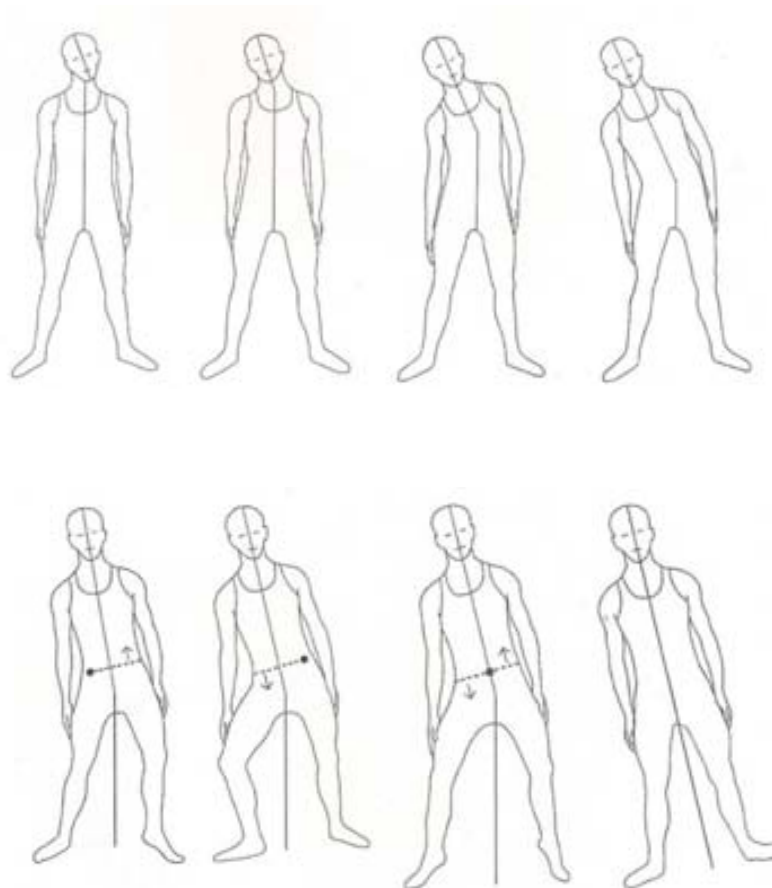
Traslación de cabeza

Para conseguir mover cada parte del cuerpo de manera autónoma es necesario controlar las principales articulaciones que funcionan como bisagras. Las escalas de movimiento eran y son uno de los ejercicios más frecuentes en las escuelas de mimo corporal dramático y tienen dos funciones principales: La función principal está en un nivel pedagógico; las escalas sirven de entrenamiento al actor para conseguir el control de su propio cuerpo aislando cada órgano y articulación. Es una forma de ampliar la gama de movimiento del actor. A nivel creativo, sirven para construir movimientos que pueden ser la imagen del pensamiento, que era el objetivo del mimo corporal dramático.

²³⁴ Rogante, Giovanna; *Decroux e il mimo corpóreo*, ; (Bologna : Corso DAMS, 1980) p.74

Al construir las escalas se combinan distintos elementos:

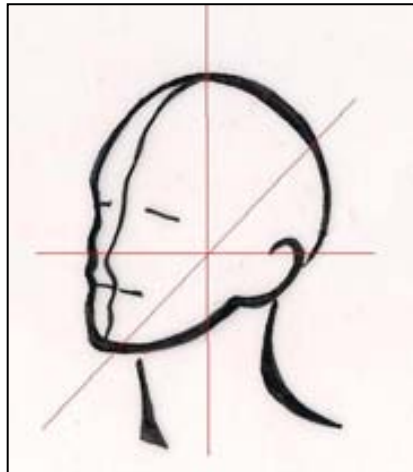
- Por una parte los órganos que participan actúan de forma aislada o agrupados según las divisiones establecidas por DECROUX: Una escala podría comenzar con el movimiento de la cabeza y consecutivamente se irían sumando el martillo, el busto, el torso, el tronco y por último el peso del cuerpo.
- Por otra parte, el tipo de movimiento: cada órgano del cuerpo puede rotar, inclinarse lateralmente o en profundidad. Un ejemplo de escala podría ser el que comienza con la inclinación lateral de la cabeza hacia el lado derecho, luego le sigue la inclinación del martillo, el busto, el torso, etc. Como podemos observar en la siguiente ilustración. La misma escala se puede repetir hacia el lado izquierdo.



Escala lateral lado derecho²³⁵

²³⁵ Leabhart, Thomas; *Etienne Decroux* (New York: Routledge, 2007) p. 117-118

Los tipos de movimiento se pueden combinar, dando lugar al triple diseño. Las posibilidades de combinación son muy extensas y dan lugar a movimientos diferentes: por ejemplo el movimiento de cabeza en derecha, izquierda, atrás significa que la cabeza rota hacia la derecha, añadimos una inclinación lateral hacia la izquierda y en profundidad hacia atrás.



Cabeza en derecha-izquierda-atras

Lo importante es que combinando todos estos movimientos y añadiendo diferentes ritmos, pueden surgir muchos diseños comunicativos en el mimo: Por ejemplo inclinar una parte del cuerpo para acercarnos a alguien con afecto o agresividad, para pensar o reflexionar, para estirar o empujar, etc. O bien, podemos rotar la cabeza para mirar algo, rotar el tronco para empujar o tirar. Pero el movimiento siempre se da por alguna razón y siempre expresa algo, no se trata del movimiento por el movimiento. Estas son las bases de la geometría del cuerpo que DECROUX estudió minuciosamente: analizó la relación geométrica entre un segmento corporal y otro, una vez que éste se ha movido. Nadie había hecho antes un análisis tan preciso de las relaciones que se instauran en el movimiento de diversos órganos del cuerpo como lo hizo DECROUX. Sin embargo, si limitamos éste análisis a la mera técnica, no sirve de mucho si no se pone en relación con el pensamiento o lo que se quiere expresar; cada movimiento tiene una razón de ser y es por algo que adopta cierto diseño y cierta combinación.

3.2.3. PRINCIPIO DE OPOSICIÓN

Para DECROUX todo pesa; la gravedad es una condición insalvable que el mimo opta por asumir. El estudio del peso y las transferencias del mismo fueron básicos desde el principio en la experimentación del Mimo Corporal Dramático. DECROUX consideraba que sólo cuando un mimo conocía los contrapesos, podía llegar a ser un mimo profesional. Los contrapesos existen en el comportamiento cotidiano, pero el mimo los amplifica y los utiliza con fines evocativos. En el simple hecho de estar de pie, existe un contrapeso porque el ser humano ha de hacer un esfuerzo contra la gravedad y el mimo enfatiza esta condición. Sin embargo, el mimo no trata de reproducir estos contrapesos reales sino que construye equivalentes. DECROUX estudió los contrapesos a nivel físico y llegó a trasladar este concepto al ámbito del pensamiento; lo llamó “Contrapeso moral”. Se trata de un estudio que DECROUX llevó a cabo en colaboración con BARRAULT, probablemente tomando como punto de partida los estudios de DELSARTE. El contrapeso es una compensación muscular: es el mecanismo que tiene el cuerpo para encontrar su equilibrio cuando los diferentes órganos se mueven comprometiéndolo. JEAN DORCY define el contrapeso como “Un sistema de respuesta muscular condicionado por el esfuerzo”²³⁶.

Para DECROUX el problema del peso era el primer drama del ser humano e incluso de los animales: el ser humano quiere empujar o tirar de cosas para trasladarla en un plano horizontal. Lo ideal sería tener un punto de apoyo vertical, es decir, un soporte perpendicular a la tierra, pero al no tenerlo, el ser humano se inclina hacia o contra el objeto, formando una línea diagonal e inestable que compromete su equilibrio. Tomamos como ejemplo la acción de empujar: el mimo tiene que crear las dos fuerzas opuestas que supone el contrapeso. Si quiere empujar una pared, tiene que construir la fuerza que ejerce la pared y la fuerza que ejerce él sobre la misma. En la vida real, la pierna que más trabaja, sobre la cual recae más presión, sería la pierna que se encuentra más retrasada, llegando incluso a poder levantar del suelo la pierna adelantada, gracias al apoyo de la pared. Sin embargo, en el caso del mimo, al no existir el objeto real, es decir la pared, el cuerpo tiene que simular el peso y el contrapeso simultáneamente, la presión se concentra en el pie adelantado que está en posición de supresión de soporte. DECROUX habla de “Drama muscular”²³⁷ porque se altera la situación que se daría en la realidad. Podemos relacionar esta idea con la siguiente frase de LECOQ: “Actuamos contra la naturaleza para poder hablar mejor de ella”²³⁸. Siguiendo con el ejemplo anterior, observamos que la pierna que a la hora de empujar un objeto real hace el trabajo y la fuerza, queda libre y es la otra pierna -que al empujar un objeto real queda libre- la que hace el trabajo.

²³⁶ Dorcy, Jean; *A la rencontre de la mime et des mimes Decroux, Barrault, Marceau* (Nevilly-sur-Seine: Les cahiers de danse et culture, 1958)

²³⁷ *The Decroux sourcebook; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc* (Abingdom: Routledge, 2009) p.144

²³⁸ Lecoq, Jaques; *El cuerpo poético* (Barcelona: Alba, 1997) p.117

El movimiento no puede ocurrir sin resistencia, lo que pasa en el Mimo Corporal es que el elemento que resiste es invisible. El mimo no empuja una pared o un peso real en escena, pero lo podemos llegar a imaginar, si el mimo es capaz de crear a la vez la resistencia y la fuerza que lo empuja. El mimo, como artista dramático que es, debe imaginar el objeto, pero lo complicado no es esto, sino mantener el equilibrio cuando intenta poner su fuerza y su peso apoyado en un objeto inexistente para empujarlo o tirar de él. El contrapeso lleva al mimo al equilibrio inestable y si este no se controla, a la caída. El trabajo del mimo es ejercer la fuerza necesaria y colocar su peso en la dirección adecuada para evitar la caída. La lucha contra la fuerza de la gravedad es constante, esto se traduce en un plano físico, en el tipo o calidad de movimiento del mimo, pero también en los contenidos o la temática; recordemos que DECROUX escogió para el mimo el sufrimiento como tema principal. La elección del tronco como principal órgano expresivo, está en parte, relacionada con esta elección y, por supuesto influye en los contrapesos, más difíciles de trabajar cuando se trata del tronco, dadas sus características.

La incomodidad o el malestar es un síntoma claro de que se está dando el juego de oposiciones, y por lo tanto es un elemento básico para su búsqueda: DECROUX habla del “Derecho al malestar” del mimo corporal, que encuentra su comodidad en la incomodidad. La maestra de danza japonesa KATSUKO AZUMA, verificaba mediante el dolor si una posición era justa²³⁹; lo mismo ocurre en el caso de los maestros de la Ópera de Pekín, los de danzas balinesas o danza clásica. El dolor físico puede servir de referencia dentro del nivel pedagógico.

En la línea de la Antropología teatral, el contrapeso se considera un principio pre-expresivo llamado “Principio de oposición”. Al crear oposiciones, el actor crea resistencias que hacen que el movimiento se amplifique a la vez que el tono muscular del actor se intensifica. Se puede dar una dilatación en el espacio, o una contracción, pero gracias a las tensiones opuestas, la acción atrae la atención del espectador. Se trata de una técnica extra-cotidiana que ayuda en la construcción de un cuerpo dilatado y expresivo. Las Compensaciones del mimo corporal son un claro ejemplo de oposición: un órgano comienza un movimiento en una dirección, pero otro órgano resiste este movimiento, hasta que al final cede y acompaña al primer órgano en su dirección. Podemos encontrar compensaciones en muchas figuras y piezas de DECROUX, como por ejemplo “Le Toucher”²⁴⁰: en un momento de la pieza, hay un movimiento en el que el mimo con las dos manos aparta lo que hay encima de una mesa; el movimiento comienza en el busto que tira hacia la derecha, el tronco en un principio se resiste a seguir esta dirección; en el momento que el tronco cede y se traslada hacia la derecha, el busto ya comienza el movimiento en dirección opuesta, hacia la izquierda, y el tronco se resiste como lo ha hecho anteriormente.

²³⁹ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.22

²⁴⁰ “Le Toucher”, Dir. Etienne Decroux en <http://www.youtube.com/v/hYlbNS4-Tas&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 2/11/2011]



Etienne Decroux en “Le toucher”²⁴¹

Dentro del nivel pedagógico, es posible hacer escalas de compensaciones. Pongamos un ejemplo: la cabeza se inclina hacia la derecha pero el cuello se resiste, hasta que cede, en ese momento la cabeza se inclina hacia la izquierda y el cuello sigue tirando hacia la derecha, el busto se resiste a la dirección que le marca el cuello, hasta que cede, y en ese momento, el cuello se inclinará hacia la izquierda uniéndose con la cabeza. De la misma manera el busto tirará de la cintura, la cintura del tronco, el tronco del peso y el peso de la torre Eiffel.

El principio de oposición se basa en la tensión entre fuerzas opuestas mediante la cual el actor consigue mostrarse vivo en escena: es utilizado por todos los actores, sin embargo, los intérpretes de las tradiciones asiáticas, han sabido construir diferentes sistemas de composición en torno al mismo: en la Ópera de Pekín todo movimiento del actor comienza en la posición opuesta a la que debe dirigirse; las danzas balinesas se construyen en base a la oposición entre *Kras*, que significa fuerte y vigoroso y *Manis*, que significa delicado, suave, tierno. El juego de oposiciones determina la energía de un actor y hace que el cuerpo esté vivo y presente incluso en la más absoluta inmovilidad. Hay que tener en cuenta que energía no tiene por qué suponer dinamismo espacial y grandes movimientos, puede tratarse de acciones muy comprimidas. El mimo, en muchas ocasiones trabaja sobre una base fija, sin desplazamientos de manera que consigue comprimir la acción. El juego de oposiciones, hace que el actor esté presente, se exprese y comunique aun estando parado.

²⁴¹ Etienne Decroux en “Le toucher” en http://cs6076.userapi.com/u111116066/video/m_e342b2f1.jpg [Acceso 24/8/2012]

Siguiendo en la línea de la Antropología teatral, se puede conectar el principio de oposición está con el principio de simplificación; se trata de omitir algunos elementos para resaltar sólo los esenciales. El uso cotidiano del cuerpo, es muy complejo, sin embargo, en escena este uso se simplifica y queda solo la esencia del movimiento que se manifiesta a través de las oposiciones. Según DARIO FO²⁴², la fuerza de los movimientos del actor es resultado de la síntesis, ya que elimina los movimientos considerados *accesorios*. El principio de simplificación está presente en el mimo corporal de DECROUX; el movimiento esencial es el del tronco y considera los movimientos de piernas y brazos como accesorios o anecdóticos. Se da un proceso de absorción de energía como consecuencia del proceso de intensificación de las oposiciones. Se trata de comprimir en unos pocos movimientos la misma energía que emplearíamos para una acción más amplia, de esta manera, el actor crea una energía que hace que su cuerpo esté vivo en escena.

DECROUX creó varios ejercicios que muestran claramente la función de la oposición y el papel que cumplen las líneas oblicuas que resultan más interesantes que las líneas rectas: se trata de ejercicios simples que se pueden relacionar, según EUGENIO BARBA con la complejidad del *Tribhangi* hindú²⁴³. En estos ejercicios se trabajan las contradicciones en un nivel físico y se intentan analizar las leyes del movimiento del actor desde lo que puede percibir el espectador. El *Tribhangi* es una manifestación muy clara del juego de oposiciones que se da en la India tanto en la danza como en las demás artes figurativas: literalmente significa *tres arcos*; y es que el cuerpo se organiza en forma de S, manteniéndose en un equilibrio precario y dando como resultado un cuerpo y una energía extra-cotidiana. Pero esta línea serpenteada no es exclusiva del arte hindú, también se da en las demás tradiciones orientales e incluso occidentales: los escultores griegos, desde POLÍCLETO, esculpían sus estatuas en una posición de desplazamiento lateral de cadera, consecuencia de la decantación del equilibrio sobre un solo pie y con la cabeza inclinada lateralmente, consecuencia de la torsión del tronco. Los escultores florentinos del siglo XVI y más tarde los renacentistas, utilizaban el movimiento de la cadera de costado para acabar con la inmovilidad del arte medieval y bizantino.

²⁴² Fo, Dario; *Manual mínimo del actor* (Hondarribia:Hiru,1997) p.199

²⁴³ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.49



Bailarina de danza Odissi²⁴⁴



Doríforo de POLICLETO²⁴⁵



Bailarina clásica²⁴⁶

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. El malestar, una vez más, es un síntoma de la oposición. El trabajo con los contrapesos implica la utilización de todo el cuerpo. El cuerpo entero es una unidad, aunque subdividida -como hemos visto en el capítulo referente a la segmentación-, y como tal actúa. Sin embargo, esto no significa que dentro de un mismo cuerpo no se puedan dar direcciones opuestas ni oposiciones. 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. Distinguió los siguientes tipos de contrapesos:

- **Contrapesos escolásticos:** Se trata de una serie de contrapesos que DECROUX utilizaba con fines pedagógicos.

a. En complicidad con la gravedad:

- **La supresión de soporte:** El actor levanta rápidamente su pie del suelo y cae sobre el objeto que quiere empujar con la parte superior de su cuerpo. La pierna que queda en el suelo se convierte en un punto fijo sobre el cual el cuerpo convierte el movimiento vertical de la caída en uno horizontal de empuje.

²⁴⁴ Bailarina de danza Odissi en www.travelcalcutta.blogspot.com [Acceso 6/8/2011]

²⁴⁵ Doríforo de Policleteo en www.auladefilosofia.net [Acceso 6/8/2011]

²⁴⁶ Bailarina clásica en www.beatrizwo.wordpress.com [Acceso 6/8/2011]

- **La caída sobre la cabeza:** el actor salta en el aire y al caer el peso del cuerpo se traslada desde una caída vertical a un empuje horizontal alrededor del eje central de la pelvis.

b. En contra de la gravedad:

- **La sissone:** es la base del desplazamiento caminando. Se levanta el pie y al volver a apoyar la pierna, se re-establece en oblicuo, provocando una pequeña caída: la repetición se convierte en una caminada. Tomó el nombre de un paso típico de ballet que consiste en un salto pasando de dos pies a solo uno. En la preparación del salto en ballet, el cuerpo se mantiene erecto pero al realizar el salto el cuerpo entero se inclina, sin segmentarlo. En algunos tipos de caminadas del mimo, como la marcha deportiva, el cuerpo también se inclina manteniendo un solo plano.
- **La cardadora:** el peso del cuerpo se levanta. El cuerpo adopta la forma de un arco, cuando la cuerda del arco tira hacia atrás en relación a un punto central ocurre el despegue. El cuerpo hace un movimiento que recuerda el de una cuchara; el cuerpo baja, flexionando las rodillas para entrar debajo del peso o el objeto que quiere levantar. En este caso, el nombre del contrapeso viene del mundo laboral, un referente muy importante para DECROUX y muchos maestros teatrales de su época. La cardadora es una máquina que se utiliza en la empresa textil, y parece ser que desde el punto de vista de DECROUX, el movimiento que el cuerpo humano hace al realizar este contrapeso se asemeja al de la máquina cardadora.

• **Contrapesos profesionales:** se trata de figuras del mundo del trabajo o del deporte que necesitan más de un contrapeso escolástico. Se trata de figuras inspiradas en el mundo del trabajo o el deporte como pueden ser “Le menuisier”²⁴⁷, “La lavandiere”²⁴⁸ etc. De nuevo, se manifiesta el interés de DECROUX por el mundo laboral.

• **Pequeños contrapesos:** Se trata de acciones pequeñas que no provocan grandes transformaciones, como puede ser el colocar un plato sobre una mesa. Son las acciones características del *Hombre de salón* como podemos observar, por ejemplo en la figura llamada

²⁴⁷ “Le menuisier” interpretada por Jorge Gayon (Toulouse: Septiembre de 2010) <http://www.youtube.com/v/JnDdJqscAfM&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 15/12/2011]

²⁴⁸ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

“Prises et posees”²⁴⁹: esta figura representa la acción de tomar un vaso, beber su contenido y volver a dejarlo.

• **Contrapesos morales:** Se trata de acciones de coger, mover, empujar y tirar, aplicados al pensamiento. El ejemplo más claro lo vemos en la pieza “La Meditación”²⁵⁰, retrato del acto mismo de pensar. Este tipo de contrapesos está muy relacionado con la *Estatuaria móvil* que DECROUX desarrolló a finales de su carrera: según STEVEN WASSON, no se trata de la representación del contenido del pensamiento, sino del hecho de pensar.



Contrapesos morales en “La meditation”²⁵¹

Los contrapesos existen en las acciones físicas grandes, pero también en las más pequeñas. Tomemos como ejemplo el caso del orador que empuja sus ideas como si fueran materiales y tira de los oyentes para atraerlos hacia sus ideas; existe un contrapeso, aunque físicamente no es muy evidente.

²⁴⁹“Prises et posees”, Dir. Etienne Decroux en <http://www.youtube.com/v/hrWAK6R9FAc&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 24/8/2012]

²⁵⁰ “La meditation” interpretado por Steven Wasson, en <http://www.youtube.com/v/ioOR0whGi5w&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 12/6/2011]

²⁵¹“La meditation” interpretado por Steven Wasson, en <http://www.youtube.com/v/ioOR0whGi5w&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 12/6/2011]

La idea de lo material es muy importante en el trabajo de DECROUX: él mismo se definía como un materialista espiritual. Lo material es la base del pensamiento, el espíritu, los sueños y la emoción. El ser humano, cuando piensa, lucha contra sus ideas tal y como lucha contra lo material: ya que los pensamientos no se pueden tocar, lo mejor es hacer un trabajo material que implique la inteligencia en el que los movimientos serán el eco de la misma, así entendemos que las contradicciones del pensamiento se traducen en contradicciones físicas. Las contradicciones físicas y emocionales están en la base del Mimo Corporal: en relación con el trabajo de articulación, en ocasiones hay partes del cuerpo que van en una dirección y otras que van en la contraria como en el caso de las compensaciones y contradicciones. La siguiente fotografía es un buen ejemplo:



Compensaciones en la pieza "Sport"²⁵²

Podemos poner otro ejemplo a nivel de contenido; en una escena en el que una persona está locamente enamorada de otra que, por lo que sea, no le conviene, dirigirá el busto –el corazón, las emociones - hacia la persona amada, mientras que la cabeza – inteligencia, razón- irá en el sentido contrario. Con este tipo de contradicciones, el mimo es capaz de expresar grandes sentimientos.

²⁵² Etienne Decroux, *mimo corporal, textes, études et témoignages*, Ed. Pezin, Patrick (Saint-Jean-de-Vedás: l'Entretemps, 2003) p. 326

3.2.4. EQUILIBRIO

El estudio del equilibrio junto con el estudio del peso y de los contrapesos ocupó a DECROUX en los años treinta, durante sus primeros años de investigación. Las primeras aplicaciones de los resultados las hizo en figuras sobre diferentes oficios como “La lavandiere”²⁵³ o “Le menuisier”²⁵⁴ y sobre las marchas o las caminatas. El equilibrio es la energía del cuerpo en movimiento; cuando digo movimiento, me refiero a acciones físicas que implican pequeños ajustes de la estructura corporal a través de micro-movimientos en los puntos de apoyo. Es la capacidad del ser humano, de mantenerse erguido y poder moverse en esta posición en el espacio. En el caso del actor, se crea en el cuerpo un movimiento independiente del desplazamiento o no del actor en el espacio. El hecho de intentar conservar el equilibrio precario activa la conciencia corporal, tal y como han demostrado estudios del ámbito de la Antropología teatral²⁵⁵ y diversas tesinas²⁵⁶. El equilibrio precario es aparentemente inútil, superfluo y cuesta mucho trabajo y esfuerzo mantenerlo. Lo que ocurre es que al intentar mantener el equilibrio, el cuerpo del actor o del mimo toma conciencia del tipo de tensiones, puntos de apoyo y focos de atención que necesita. El entrenamiento y preparación son básicos para que el cuerpo del actor se fortalezca. Una vez más se hace patente la necesidad de la técnica para el trabajo de la actuación.



El mimo francés JYJOU en varias posiciones inspiradas en el mimo de DECROUX²⁵⁷.

²⁵³ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

²⁵⁴ “Le menuisier” interpretada por Jorge Gayon (Toulouse: Septiembre de 2010) <http://www.youtube.com/v/JnDdJqscAfM&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 15/12/2011]

²⁵⁵ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990)

²⁵⁶ Sierra, Sergio; ‘El equilibrio y la oposición; una relación de complementariedad en la práctica de Motions’ (Tesina no publicada, Institut del Teatre, 2010)

²⁵⁷ El mimo francés JYJOU en varias posiciones inspiradas en el mimo corporal de DECROUX, en www.jyjou.com [Acceso 9/7/2011]

Cuanto mejor es la alineación del cuerpo, y la relación entre las diferentes partes del mismo, más estable es el equilibrio; las compensaciones son los ajustes necesarios que realizan diferentes partes del cuerpo para mantenerlo. Nunca estamos del todo inmóviles, ni en la simple acción de mantenernos de pie, ya que se dan ajustes continuos de peso hasta en la más absoluta inmovilidad. En el equilibrio entran en juego diversos elementos, gracias a los cuales somos capaces de mantenerlo en diversas posturas:

- La fortaleza de los huesos resulta un elemento básico a la hora de sostener un peso concreto.

- El tono muscular; se trata de la percepción que tenemos del estado de contracción o reposo de los músculos y del esfuerzo que realizan para sostener el peso. En una situación de actuación extra-cotidiana se implican más músculos, articulaciones y huesos que en una postura cotidiana, por lo que el gasto de energía es mayor. Esto supone un aumento de las posibilidades expresivas del cuerpo, ya que entran en juego partes del mismo que en las acciones cotidianas no se usan; se acaba con el protagonismo del rostro, las manos, los brazos y los pies y entran en juego el pecho, los antebrazos, el abdomen y, sobre todo, la columna. Al intentar mantener el equilibrio, se activan toda una serie de fibras musculares que tejen una red capaz de sostener músculos mayores (abdominales, pectorales y glúteos) y permiten que el cuerpo se proyecte en el espacio.

- La sensación táctil de la planta del pie: se trata del punto de apoyo más importante. Cuando el cuerpo se mueve, la planta del pie se reacomoda y pasa de ser un punto de apoyo general a un conjunto de múltiples puntos de apoyo relacionados entre sí. Se trata de una micro-danza que tiene lugar en la planta del pie, mientras el cuerpo se mantiene en la postura mediante el juego de oposiciones. Aparte de la planta del pie, existen puntos de apoyo menos frecuentes como pueden ser las manos, la cabeza, la cadera, etc. No se utilizan en lo cotidiano, por lo que no están acostumbrados a soportar el peso del cuerpo y exigen un mayor entrenamiento. Utilizando puntos de apoyo no convencionales, se consiguen imágenes más contundentes para el espectador y es un recurso muy utilizado en el mimo corporal, tal y como podemos observar en las siguientes imágenes:



Thomas Leabhart experimentando puntos de apoyo no cotidianos ²⁵⁸

Sea el que sea el punto de apoyo, resulta muy importante ya que se convierte en el centro de la expresividad; las reacciones del punto de apoyo se comunican a todo el cuerpo. EUGENIO BARBA, llama “Danza del equilibrio”²⁵⁹ a todo este juego de tensiones que parte de la base del punto de apoyo. Siguiendo las premisas de EUGENIO BARBA²⁶⁰ podemos decir que la vida del actor se basa en una alteración del equilibrio; se trata de la búsqueda del equilibrio precario que dilata las tensiones del cuerpo y hace del cuerpo del actor, un cuerpo pre-expresivo. La alteración del equilibrio es una constante que se ha dado en todas las formas codificadas de representación, tanto en oriente como en occidente. Las posiciones de base de las tradiciones de teatro-danza asiáticas son ejemplo de una distorsión consciente del equilibrio. Tal y como hemos visto, en la India existe el concepto de *Tribanghi* que es un modo de alterar el equilibrio haciendo que el cuerpo siga una forma ondulada o serpenteada de manera que forma tres arcos.

²⁵⁸ Puntos de apoyo no cotidianos en www.pasdedieux.com [Acceso 9/9/2011]

²⁵⁹ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.22

²⁶⁰ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.15



Bailarina de danza Odissi²⁶¹



Arlechino²⁶²



Etienne Decroux, Mimo corporal²⁶³



Corinne Soum, mimo corporal²⁶⁴

En Occidente, encontramos ejemplos de empleo del equilibrio precario en la *Commedia dell'arte* y en diferentes formas de teatro popular. Hoy en día sólo se mantienen en técnicas altamente codificadas como lo son la danza clásica y el mimo corporal dramático. Este último, utiliza el *Déséquilibre* como medio de intensificación de ciertos procesos orgánicos: como consecuencia de la alteración del equilibrio surgen tensiones orgánicas que refuerzan la

²⁶¹ Bailarina de danza Odissi en travelcalcutta.blogspot.com [Acceso 6/8/2011]

²⁶² Arlechino en www.tegels-uit-rotterdam.com [Acceso 6/8/2011]

²⁶³ Mimo corporal en www.teatrulmasca.wordpress.com [Acceso 6/8/2011]

²⁶⁴ Corinne Soum, Mimo corporal en www.rosiedaze.wordpress.com [Acceso 6/8/2011]

presencia del mimo. El equilibrio del que hablamos en el caso del actor-bailarín y el mimo corporal se puede calificar como un equilibrio dinámico basado en las tensiones del cuerpo; genera en el espectador una sensación de movimiento aun cuando el actor está parado. El actor ha de tener en cuenta las sensaciones que derivan de los movimientos de los órganos de su cuerpo. Se trata de construir su propia obra a través de la sensación de tensión y relajación, en definitiva, la sensación de equilibrio. La cualidad dinámica del equilibrio es lo que sirve de nexo de unión entre el actor y el público; La tensión que surge del equilibrio, produce un efecto de atracción en la atención del público. El equilibrio gracias a su cualidad dinámica, se convierte en un elemento de comunicación. En la siguiente imagen podemos observar a YVES LEBRETON en una posición en la que queda en evidencia la fuerza de atracción que ejerce sobre la atención del espectador el juego con el equilibrio precario, basado en el dinamismo de las oposiciones.



Equilibrio precario²⁶⁵

Para DECROUX, el pensamiento ignora el equilibrio precario porque no tiene peso: mediante el pensamiento podemos imaginar que lanzamos objetos al aire y estos se quedan suspendidos. En cambio, el cuerpo tiene limitaciones y está compuesto por órganos

²⁶⁵ Equilibrio precario en www.yves-lebreton.com [Acceso 7/8/2011]

desigualmente fieles. El cuerpo está ligado a la realidad y las leyes físicas, por lo tanto, se ve alterado cuando pierde el equilibrio. Al cuerpo, según DECROUX, le gustaría imitar el pensamiento, y llevar el movimiento que comienza hasta el final; es decir, “acabar la frase”²⁶⁶. Por eso, es capaz de llegar a hasta el límite del equilibrio y mantenerse en un equilibrio precario: el mimo trata de hacer lo posible con el cuerpo, para seguir al pensamiento. Tal y como asegura DECROUX, “Juro fer el possible, tot el possible i només el possible”²⁶⁷.

Aparte de la elección del tronco como principal órgano expresivo, existe otra circunstancia en el mimo que le hace trabajar en equilibrio precario. Se trata, tal y como acabamos de ver, del concepto de “Acabar la frase”: DECROUX buscaba en el mimo un tipo de movimiento continuado, un movimiento que comienza ha de ser llevado hasta el final, es decir, hasta el desequilibrio. JORGE GAYON nos da la siguiente definición de este concepto:

*Es cuestión de elegir. Decroux lo dice claramente en su libro Palabras sobre el mimo; tienes que ponerte en una posición tal que el público sepa esa es la que querías y no quedarte a medias porque no puedes ir más lejos. Eso es terminar una frase*²⁶⁸

La idea de “Acabar la frase” se puede relacionar con los *Aneleés*: el *Aneleé* es una especie de promesa traducida al movimiento; en un *Aneleé* la cabeza indica la dirección que va a seguir y todo el cuerpo, parte por parte, sigue esta dirección, llegando a construir una curva o arco con el cuerpo, que resulta muy expresivo. Hay diferentes tipos de *Aneleé*, según la dirección que sigue el cuerpo. A continuación veremos unos cuantos ejemplos:

²⁶⁶ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.111-

²⁶⁷ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.111

²⁶⁸ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)



²⁶⁹ Anelee lateral



Aneleè de La bruja de la edad media (En posición sentada)²⁷⁰

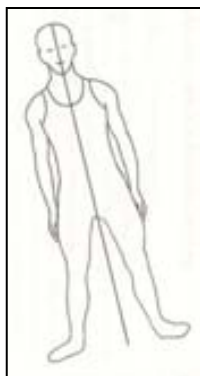
²⁶⁹ Etienne Decroux, *mime corporal, textes, études et témoignages*, Ed. Pezin, Patrick (Saint-Jean-de-Vedás: l'Entretemps, 2003)

²⁷⁰ Etienne Decroux, *mime corporal, textes, études et témoignages*, Ed. Pezin, Patrick (Saint-Jean-de-Vedás: l'Entretemps, 2003)



Aneleè en profundidad hacia atrás²⁷¹

Es necesario tener en cuenta que, desde el momento que el mimo se abstiene de caminar, todo movimiento le lleva al equilibrio inestable: Por una parte, se ve alterada la noción de verticalidad: El mimo tiene en cuenta dos líneas verticales, la línea de plomada y la línea mediana del cuerpo, que no siempre coinciden y este hecho le lleva al desequilibrio. El cuerpo se desliga de la línea vertical y se instala en equilibrio inestable. Por otra parte, se reduce la base sobre la cual se sustenta el cuerpo: por ejemplo, al hacer una *torre Eiffel*, intentamos inclinar la totalidad del cuerpo sin deformarlo, y de estar sostenidos por los dos pies pasamos a estar sobre uno solo. Ponerse de puntas o pivotar también son formas de reducción de base.



Torre Eiffel inclinada²⁷²



DECROUX en *Déséquilibre*²⁷³

²⁷¹ Etienne Decroux, *mime corporal, textes, études et témoignages*, Ed. Pezin, Patrick (Saint-Jean-de-Vedás: l'Entretemps, 2003)

²⁷² Leabhart, Thomas; *Etienne Decroux* (New York: Routledge, 2007) p.118

Además, los músculos y miembros del cuerpo que normalmente nos equilibran con facilidad están ocupados en otras cosas. En una situación cotidiana, todas las partes del cuerpo están en juego cuando el equilibrio se altera, con la intención de reequilibrarlo lo antes posible y evitar una caída. Por ejemplo, cuando vamos de pie en un autobús, doblamos las rodillas, inclinamos el tronco, basculamos la pelvis, etc. Todos nuestros músculos están disponibles y se estiran o se relajan según la demanda; el esfuerzo está repartido por todo el cuerpo y no resulta doloroso. En cambio, al realizar figuras de Mimo Corporal, los músculos u órganos que normalmente intervienen para mantener el equilibrio están ocupados. Tomemos el ejemplo del *aneleé hacia atrás*: comenzamos inclinando la cabeza hacia atrás, le sigue el cuello, el pecho, la cintura, la pelvis, el muslo, etc., hasta obtener una gran curva que hace que las rodillas bajen hasta casi tocar el suelo. En esta postura, el cuerpo es como una cuerda tensada a punto de la ruptura, y en esta situación, ningún músculo que normalmente asume la función de reequilibrar está dispuesto a ello.



Aneleé hacia atrás²⁷⁴.

Ocurre lo mismo en una figura más sencilla como la *Torre Eiffel inclinada* que hemos visto anteriormente: se trata de mantener la postura rectilínea del cuerpo en un plano inclinado; ningún miembro puede acudir al reequilibrio sin desertar, es decir, sin salir de este bloque. En este tipo de situaciones, es cuando entran en juego músculos que en la vida cotidiana casi no utilizamos, y mediante el entrenamiento se pueden trabajar. La imagen de una pirámide invertida que se aguanta sobre su punta, a la que recurriré en el capítulo comparativo, es una de las imágenes que sugiere DECROUX y mejor se adapta a la descripción del equilibrio precario; el peligro de caída se mantiene todo el tiempo. Mantener el equilibrio en estas circunstancias no es fácil y el precio a pagar es el dolor físico, concepto del que ya hemos hablado. Tal y como asegura DECROUX, "El dolor físico es el preu parcial de la victoria"²⁷⁵.

²⁷³ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (México: Escenología, 1990) p.116

²⁷⁴ 'Aneleé hacia atrás' en Cia. Omnibus; *Le corps, les règles d'art* en <http://www.mimeomnibus.qc.ca/lecorps/dynamo.html> [Acceso 23/9/2011]

²⁷⁵ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.115

DESPLAZAMIENTOS

La siguiente frase de LECOQ describe a la perfección la esencia de los desplazamientos:

*Llevar un movimiento hasta más allá del equilibrio es provocar el desequilibrio, entrar en la caída, y para evitar esta caída inventamos la locomoción ¡Avanzamos!*²⁷⁶

Para DECROUX el hecho de caminar es muy importante. En su opinión, el hecho de caminar como acción no dice nada, porque lo dice todo, al igual que el verbo *ser*. El mimo camina para buscar lo que le falta, por lo que el simple hecho de caminar está cargado de significado. Vemos que en su pedagogía DECROUX otorgaba mucha importancia al aprendizaje de diferentes tipos de marcha y lo mismo ocurre en las actuales escuelas de mimo corporal como he podido comprobar en Moveo. Se pone el énfasis en la función expresiva de la marcha. DECROUX comenzó el estudio sobre las marchas en los años treinta, en colaboración con BARRAULT, creando diferentes tipos de marcha, entre ellas la *Marche sur place*, la más conocida. DECROUX continuó con esta investigación hasta el final, creando unos 250 tipos de marcha, aunque más tarde rechazó algunas de ellas y mantuvo unas diez²⁷⁷. Podemos distinguir los siguientes tipos de marchas expresivas:

- La marcha neutra.
- La marcha deportiva.
- El paseo por las nubes.
- El paso de Ofelia.
- La marcha de Shakespeare.
- La marcha de Nueva York.
- La marcha de Liverpool.
- Marcha polonesa.
- La marcha sin acento estático.

²⁷⁶ Lecoq, Jaques; *El cuerpo poético* (Barcelona: Alba, 1997) p.116

²⁷⁷ Soum, Corinne y Wasson, Steven; 'Programmes pédagogiques et techniques en preparation à une reconnaissance éventuelle du mime corporel par les institutions' (1989) en De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p.164

- La marcha del soldado Ingles.
- La marcha hacia atrás del soldado ingles.
- La marcha cruzada del soldado ingles.
- La marcha de Venus.
- La marcha de media-venus.
- La marcha hacia adelante del actor.
- La marcha hacia atrás del actor.
- La marcha de Jean-Baptiste.
- La marcha de la bella dama.
- La marcha sobre el sitio de los pequeños soldados.
- La marcha del poeta.
- La marcha natural.
- La marcha de Alex.
- Madame Belles Aisselles.
- La carrera armoniosa.
- La marcha del soldado natural.

Según DECROUX, para el mimo es básico saber moverse por el espacio de forma inteligente, seleccionando el paso y la marcha. El trabajo de pies es muy importante al igual que ocurría en la danza clásica. En la pedagogía del Mimo Corporal, se trabajan las puntas, el apoyo de la planta del pie, el equilibrio y los cambios de peso, a menudo mediante ejercicios de barra como en una clase de ballet. DECROUX tomó de la danza clásica la forma de trabajar los pies, tal y como confiesa en 'Dansa i mim'²⁷⁸. Sin embargo, hay una diferencia entre los desplazamientos del mimo y los del bailarín clásico: el mimo siempre camina con intención de llegar a algún sitio, con algún objetivo concreto, al contrario del bailarín clásico que no busca trasladarse entre dos puntos: salta, corre y se desplaza pero lo importante no es desplazarse sino llenar el espacio y hacerlo suyo.

²⁷⁸ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)

3.2.5. RITMO

La música, la arquitectura, la pintura, la escultura, en definitiva, todas las artes tienen ritmo: El público necesita un ritmo para mantener su atención. MEYERHOLD²⁷⁹ ya apuntaba que en escena existe un ritmo diferente al cotidiano. El mimo, considerado como arte de la actuación, necesita mantener un ritmo. Una explosión de la emoción no beneficia ni el ritmo ni la expresión del mimo. Para que haya ritmo en una pieza, tiene que haber un desarrollo ordenado y para esto es necesaria una resistencia que permita al actor soltar y retener la energía en el momento preciso. En opinión de JOHN DEWEY²⁸⁰, si la descarga de emoción se da libremente, resulta desordenada; sin embargo, si se da de una forma ordenada, conservando la energía y alternando pausas en equilibrio, la manifestación de una emoción se convierte en verdadera expresión y adquiere cualidad estética. En el caso del teatro de texto, el autor dramático sigue un ritmo concreto a la hora de construir la obra, teniendo en cuenta necesidades literarias y anticipando el comportamiento del público para poder captar su atención durante la representación. Sin embargo, el actor debe tener la capacidad de variar su propio ritmo, el ritmo de la actuación, según las necesidades del momento.

La construcción del ritmo en el mimo corporal, está relacionada con la segmentación de la acción: la acción se divide en unidades de movimiento -*Attitudes*- que son el elemento compositivo del que se sirve el Mimo Corporal. Al encadenar estas unidades, entra en juego el factor tiempo y esto permite crear diferentes ritmos otorgando expresividad a la frase de movimiento creada. Sintetizando, se trata de dividir la frase de movimiento, hasta llegar a su unidad más básica, la *Attitude*, para después volver a combinar estas unidades básicas siguiendo un ritmo concreto – escogido voluntariamente por el mimo- y construir la frase respondiendo a una necesidad expresiva. Por una parte, existe el ritmo externo, es decir, la música: a DECROUX le interesaba mucho la música como arte porque era la más técnica y calculada, una especie de paradigma para el Mimo Corporal. Sin embargo, 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. Los últimos años de su carrera, DECROUX cambió de opinión y aceptó la música como el único arte extraño necesario para el mimo. Según RICARD SALVAT²⁸¹ en el caso del mimo, la música externa puede llegar a ser un elemento tiránico, ya que cumple una función de encadenar el movimiento, dando una fluidez más cercana al bailarín que al mimo. Con la música, el mimo corre el peligro de intentar adecuarse al ritmo de ésta y dejar de escuchar su propio ritmo, su ritmo interno. Mi experiencia práctica y la observación de otros compañeros en diversas improvisaciones realizadas con o sin música, me llevan a corroborar esta opinión. Es difícil que la música externa no influya el trabajo del mimo, tanto a nivel rítmico como expresivo, ya que

²⁷⁹ Meyerhold, Vsevolod Emil'evic; *Teoría teatral* (Madrid: Fundamentos, 1971) p.54

²⁸⁰ Dewey, John en Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.111

²⁸¹ Salvat, Ricardo; 'El mimo' en *Máscara*, nums.13-14 (México: Escenología, 1993)

la música induce a un estado de ánimo concreto. La música era un elemento importante para DECROUX, a la hora de diferenciar el mimo y la danza clásica, tal y como hace constar en el artículo 'Dansa i mim'²⁸². El caso de la danza contemporánea es diferente, hay muchísimas piezas en las que no se utiliza un ritmo externo. DECROUX se refería en todo momento a la danza clásica y la definía como un arte abstracto, basado en la música. En cambio, definía el mimo como concreto y basado en la vida. Cuando una composición musical se utiliza como fuente de inspiración para la danza, su estructura afecta a la estructura de la danza, por lo tanto, la danza clásica es una especie de reproducción de algo ya existente porque la música le ha dado un significado y un estímulo. En el caso del mimo no existe este tipo de estímulo externo: el mimo quiere expresar su estado, busca los estímulos en su interior, y por eso su ritmo es interno. Como veremos a continuación, diferentes autores coinciden al afirmar que la música no es necesaria para el mimo, porque este construye el movimiento en base a su ritmo interno: Para EUGENIO BARBA no existe una dependencia natural entre danza y música. Si la danza es orgánica, contiene su propia música: Un actor-bailarín de tradición asiática clásica puede bailar sin música, sin perder organicidad. También el mimo de DECROUX, los actores del Odin y los bailarines clásicos encuentran la música orgánica interna de la propia acción física²⁸³. ANNE DENNIS habla de ritmo-interno; se trata de una música no impuesta desde fuera, a diferencia de la danza clásica. Cada actor desarrolla su propio ritmo que emerge a la superficie en forma de movimientos, sonidos o palabras a través de la respiración²⁸⁴. Para MARCEL MARCEAU el mimo es un arte que se apoya en el silencio pero el silencio está hecho de música, como la música está hecha de silencio; esto sólo es posible gracias a la música interna de cada mimo²⁸⁵.

El ritmo interno es la música del cuerpo, la danza del cuerpo en vida. Hablamos del nivel pre-expresivo, de la simple presencia donde aun no hay expresión ni comunicación. Hay una danza profunda, oculta en cada actor/mimo; aun cuando está quieto algo danza en su interior y da vida a su presencia escénica. Según BARBA, no hay actor eficaz sin ésta danza interna. Cuando esta danza interna se vuelve explícita surge la "danza" como género: entonces las palabras y los silencios no son suficientes y entra la música. Esta última idea de BARBA se puede conectar con la búsqueda de pureza que estaba presente en muchas de las tendencias artísticas de vanguardia de principios de siglo (Cubismo, Futurismo, Dadaísmo, Expresionismo, etc.): buscaban la esencia del arte renunciando a lo superfluo y pudieron influir en DECROUX. El mimo sólo quiere ser acción, sin añadir nada más, por lo que se puede relacionar con todas estas corrientes.

²⁸² Decroux, Etienne; 'Dansa i mim' *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)p.81-96

²⁸³ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005)

²⁸⁴ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.44

²⁸⁵ Martin, Ben; *Marcel Marceau, master of mime* (New York: Paddington Press, 1930)

Según testimonios de sus alumnos, DECROUX ejercía un constante trabajo vocal mientras realizaban los ejercicios, producía sonido, onomatopeyas, poesías y canciones; a menudo, los alumnos cantaban junto a él. LUIS OCTAVIO BURNIER, ex-alumno de DECROUX y director y profesor de la Universidad de Campinas, explica que la velocidad de cada movimiento venía dictada por el ritmo, mientras que la intensidad de la voz del maestro marcaba la calidad dinámica. Mediante su trabajo vocal, DECROUX ponía voz al movimiento, sobre todo, al movimiento oculto: utilizaba la analogía del violín para explicar que incluso en la aparente inmovilidad había música, como cuando resuenan las cuerdas del violín. Se trata del *vibrato* o la respiración muscular, que es la base de su trabajo; una sutil vibración de los músculos, presente incluso en la inmovilidad móvil, que dota al mimo de una gran presencia escénica. Se puede decir que DECROUX realizaba la labor que puede ejercer un piano en una clase de danza clásica, con la diferencia de que a la hora de actuar el bailarín seguirá teniendo música y el mimo no, porque la música está en su interior, en su ritmo-interno. Actualmente en algunas escuelas de Mimo Corporal (Como he podido constatar en el *Centro de formación y creación Moveo*) los alumnos de cursos más avanzados tienen que *cantar* el ritmo de las figuras mientras otros alumnos las ejecutan: De ésta manera se ayuda crear un ritmo común, una cadencia que ayuda al alumno en la realización del ejercicio junto con los otros alumnos y también a tomar conciencia de la importancia del ritmo. Este ritmo externo debe ser interiorizado por los alumnos hasta asimilarlo y convertirlo en su ritmo interno. Después en la ejecución de piezas no existirá ésta ayuda externa porque la música ya está asimilada por cada actor. No sólo en los ejercicios y en las figuras de repertorio; también en las improvisaciones DECROUX pedía a sus alumnos que siguieran su música interior y si no eran capaces, él los ayudaba emitiendo sonidos o cantando. Poco a poco el actor conseguía entrar en un mundo metafórico en el que creaba estos sonidos interiores, inaudibles pero muy reales, según relata su ex-alumna CORINNE SOUM²⁸⁶. Para los años 30 DECROUX ya había establecido el ritmo como base del mimo corporal dramático; más adelante lo llamaría Dinamo-ritmo. La noción de ritmo interno venía gestándose en DECROUX desde su paso por el *Vieux Colombier* donde se trabajaba sobre la cualidad rítmica del movimiento y la intensidad, en ejercicios en los que los alumnos mimaban acciones con máscaras neutras. COPEAU buscaba que los actores respondieran a su música interna, por eso veía más adecuada, la gimnástica de HERBERT que la rítmica de DALCROZE para el entrenamiento actoral en su escuela, ya que la primera prescindía de la música.

El ritmo es la velocidad con la que se ejecuta un movimiento: en el caso del mimo es la necesidad dramática la que dicta el ritmo y no un sonido o una música, como ocurre en danza clásica. Para DECROUX el ritmo es el estado de ánimo expresado a través de la repetición de un mismo elemento, a intervalos regulares. DECROUX se basa en los diferentes estados de ánimo a la hora de marcar la diferencia entre mimo y danza clásica²⁸⁷; La danza clásica representa la serenidad, la falta de afán, en cambio, el mimo representa la infelicidad, el sufrimiento, la angustia. De estados de ánimo tan alejados, surgen modos rítmicos diferentes:

²⁸⁶ Soum, Corinne; 'Prefacio a la edición en español' en Decroux, Etienne; *Palabras sobre el mimo* (México: El Milagro, 2000) págs.20-29

²⁸⁷ Decroux, Etienne; 'Danza i mim' en Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) págs. 83-100

- El ritmo de la danza es comparable al del corazón, aunque se altere la velocidad, siempre hay un ritmo regular.

- En cambio, la regularidad del movimiento en el mimo, puede ser perjudicial para la expresión. Los contrastes de velocidad, movimiento e intensidad se han de adecuar a lo que el mimo expresa: las emociones, sensaciones e ideas nunca son regulares. El ritmo del mimo está más relacionado con el cerebro que genera pensamientos y sensaciones que modifican constantemente la intensidad y la regularidad

La danza clásica sigue patrones simétricos, repeticiones exactas y ritmos regulares, tal y como exige la música. El mimo se basa en la asimetría, la variación, la sincopación y sigue los patrones rítmicos de la palabra y el movimiento natural del cuerpo. Hay una diferencia básica entre el mimo y la danza clásica que influye en el ritmo, se trata de la repetición: cuando algo es agradable, el ser humano tiende a repetirlo; es lo que ocurre con la danza, los movimientos ejecutados por placer, se repiten. El mimo intenta hacer las acciones sólo una vez y aunque el movimiento parezca repetitivo a primera vista, hay pequeños cambios. Pongo por ejemplo la acción de serrar una pieza de madera, dentro de la pieza “Le menuisier”²⁸⁸: el movimiento del brazo se repite y es parecido en cada repetición, se extiende y se recoge, pero cada vez bajará más en relación con la posición de partida porque se supone que la sierra está cortando la pieza. Para romper la monotonía del ritmo, DECROUX proponía crear efectos de dinamismo de dos maneras diferentes: variando el ritmo, si los movimientos son iguales o variando los movimientos, si el ritmo es inmutable.

Dos elementos a destacar a la hora de hablar de ritmo en el mimo son:

- **El Choc o Toc:** se trata de una especie de sacudida muscular global, un movimiento explosivo. Un golpe, que casi siempre surge del busto.

- **Stop, Inmovilidad móvil o Implosión:** La pausa en el mimo corporal es un elemento muy importante y característico. Hablamos de momentos de inmovilidad móvil, comparable a las tradiciones teatrales asiáticas que poco tiene que ver con la pausa de la danza clásica. En danza clásica existen las pausas pero no forman parte de su esencia ni tienen tanta fuerza expresiva como en el mimo: en el caso de la danza clásica, la pausa es el contrapunto a un movimiento, una parada dentro de una frase

²⁸⁸ “Le menuisier” interpretada por Jorge Gayon (Toulouse: Septiembre de 2010) <http://www.youtube.com/v/JnDdJqscAfM&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 15/12/2011]

de movimiento, es como un silencio en la música. En cambio, en la pausa entendida como inmovilidad móvil, hay toda una corriente de energía que se mueve dentro del cuerpo, esperando el momento a ser liberada (Recordemos la analogía del *vibrato* del violín que hace DECROUX): la retención de energía es un elemento clave para poder crear un ritmo concreto. En la inmovilidad hay presencia y, por lo tanto, expresión; hay acción en la no acción, porque hay respiración y vibración interior y es en este estado donde empieza a crear el actor. Siguiendo las ideas de DECROUX, el mimo transporta su inmovilidad²⁸⁹. DECROUX decía que .Los momentos de quietud, de pose, son esenciales en el mimo corporal porque se concentra y se condensa la expresión. Lo mismo ocurre en las diferentes tradiciones asiáticas (*Kabuki, No, danzas Odisi, Katakali* etc.) donde el movimiento es sólo la transición de una pose a otra .Se trata de movimientos con un orden rítmico, bastante lentos, muy definidos y codificados en los cuales la estilización y el ritmo son fundamentales. Este principio esencial del teatro-danza asiático, tuvo mucha influencia a principios del siglo XX en Europa, no solo en el mimo corporal, también en los intentos de renovación de la danza como por ejemplo, la bailarina RUTH SAINT-DENNIS que desarrolló un tipo de movimiento lento y rítmico en el cual se paraba y asumía poses sorprendentes y llenas de expresividad.

A continuación expongo unas imágenes en las que se pueden comprobar distintos momentos de Inmovilidad Móvil:



Ruth Saint-Dennis²⁹⁰



Etienne Decroux²⁹¹

²⁸⁹ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.20

²⁹⁰ Ruth Saint-Dennis en www.arstci.wustl.edu [Acceso 14/7/2011]

²⁹¹ Etienne Decroux en www.lhommeivre.blogspot.com [Acceso 14/7/2011]



Leela Alaniz.²⁹²

Desde el punto de vista rítmico, se pueden diferenciar dos tipos de movimiento en el mimo corporal:

- **Saccade (toc moteur):** se trata de movimientos bruscos o sacudidas que ejerce el mimo. A un golpe o movimiento brusco y repentino le sigue una resonancia.

- **Fondue:** se trata de una lentitud continua y regular que DECROUX compara con la marcha de una locomotora.

3.2.5.1. EL CONCEPTO DE DINAMO-RITMO

Cuando DECROUX habla de Dinamo-ritmo se refiere a la combinación de trayectoria, velocidad y peso de un movimiento. DECROUX inventó el término después de la publicación de *Paroles sur le mim* en 1963 por lo que hay poca documentación escrita directamente por DECROUX en referencia a éste concepto; me he basado, sobre todo, en los testimonios de sus asistentes CORINNE SOUM, STEVE WASSON y DEIDRE SKLAR para analizarlo. Las piezas de DECROUX son de una gran complejidad rítmica, ya que nunca se da una estructura métrica; hay aceleraciones, pausas, cambios rápidos etc. 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. En cuanto a los componentes que participan en la construcción del Dinamo-ritmo, podemos hablar de los siguientes:

²⁹² Leela Alaniz en www.pasdedieux.com [Acceso 14/7/2011]

- Siguiendo el principio de segmentación corporal, la parte del cuerpo que queremos mover: brazo, mano, tronco, pierna...

- Siguiendo el concepto de geometría espacial, el dibujo o la trayectoria que sigue la parte del cuerpo escogida.

- La velocidad con la que se ejecuta el movimiento.

- La fuerza con la que se ejecuta el movimiento: Es como la electricidad, no se ve pero sabemos que está presente, se siente.

Hay infinidad de Dinamo-ritmos; por ejemplo, las buenas o malas noticias tienen una respuesta diferente en el cuerpo y estas respuestas son dinamo-ritmos. La pasión es, sobre todo, dinamo-ritmo, etc. A continuación enumero algunos de los Dinamo-ritmos clasificados por DECROUX y los más utilizados en mimo corporal. Todos los Dinamo-ritmos se relacionan con las causalidades, es decir, con la forma de comenzar un movimiento.

- *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.

Tal y como he señalado, existen infinidad de Dinamo-ritmos; en la enciclopedia sobre mimo corporal desarrollada por la compañía Omnibus²⁹³, se enumeran los siguientes:

- Antenne d'escargot.
- Arrêt subit.
- Atterrissage différeé.
- Bi-sylabe.

²⁹³Cia.Omnibus; *Le corps, les règles de l'art* en <http://www.mimeomnibus.qc.ca/lecorps/dynamo.html> [Acceso 23/9/2011]

- Canon.
- Choc.
- Chute.
- Coïncidence.
- Croches.
- Départ imperceptible.
- Diphtongue.
- Effondrement.
- Fondu vaporeux.
- Fondu vegetal.
- Fondu violon.
- Fouet.
- Foulée.
- Hésitation.
- Indefini.
- Inertie.
- Initiative.
- Isolement d'énergie.
- Liaison.
- Mollesse.
- Ondulation.
- Pétrification.
- Ponctuation.
- Pose.
- Pression en forcé.
- Promenade.
- Propulsion ressort.
- Pulsion spasmodique.
- Régime.
- Répétition.
- Résistance.
- Ressort spiral.
- Retard.
- Saccade.
- Saut (Envol).
- Soubresaut.
- Soupir.
- Statique.
- Succession.
- Toc butoir.
- Toc espagnol.
- Trémulation.
- Vague.
- Vergue.
- Vibration motrice sur place.

Todos estos Dinamo-ritmos están inspirados en la vida cotidiana, en el mundo material y animal aunque el mimo los depura y exagera. Siempre están relacionados con la acción y su contenido, no es el ritmo el que se impone al movimiento.

Los Dinamo-ritmos esta en relación a la segmentación de la acción: ya hemos visto que el mimo divide la acción hasta llegar la unidad básica de movimiento y después construye la frase de movimiento utilizando estas unidades básicas y organizándolas en base a diferentes Dinamo-ritmos. Un movimiento en una trayectoria concreta, casi nunca llega a su destino, porque la acción se corta antes de acabarla y comienza una nueva que solapa la anterior, sin transición alguna. Los dinamo-ritmos son esenciales para mantener al público despierto; el mimo ofrece un ritmo peculiar que poco tiene que ver con la fluidez de la danza clásica, donde los movimientos se encadenan y se cuidan las transiciones de forma que sean armoniosas.

Las causalidades son un elemento muy importante del lenguaje del mimo corporal y tal y como he señalado, marcan el inicio de un Dinamo-ritmo. Basándonos en la enciclopedia elaborada por la compañía Omnibus²⁹⁴, podemos enumerar las siguientes causalidades:

- Ficelle
- Hidraulica.
- Nuages.
- Plume d'autruche.
- Remorqueur.
- Resonance.
- Espiritual.
- Transfert.

²⁹⁴ Cia.Omnibus; *Le corps, les règles de l'art* en <http://www.mimeomnibus.qc.ca/lecorps/dynamo.html>
[Acceso 23/9/2011]

3.2.6. CALIDAD DE MOVIMIENTO

Hemos visto que DECROUX se preocupó de distinguir claramente el mimo corporal de la danza clásica, y defenderlo como un arte autónomo. La similitud entre mimo corporal y danza clásica está en el hecho de que ambas son artes del movimiento corporal, pero en cuanto a calidad de movimiento son muy diferentes, contrasta la implosión del mimo con la explosión del bailarín; además, la naturaleza y el juego muscular de cada una tienen poco que ver. La diferencia en el juego muscular del mimo con el de la danza está relacionada con la finalidad de cada arte: el movimiento del mimo busca expresar algo, en cambio, el movimiento de la danza es una finalidad en sí misma. En consecuencia, el ritmo del mimo corporal y del bailarín clásico son diferentes y por lo tanto, también la calidad del movimiento.

La diferente calidad de movimiento también está relacionada con el contenido o tema de cada arte: DECROUX subrayaba que la diferencia entre ambas artes era la misma que la que había entre dos estados de ánimo. La danza clásica, en opinión de DECROUX, nunca es un problema sino, una solución; una historia triste deja de serla si la representa la danza, no hay danza en la desgracia. En la mayoría de ballets los personajes bailan de alegría, es extraño bailar de tristeza. En cambio, el mimo ha elegido la desgracia como gran tema, como ocurre en el caso de muchas otras artes (Pintura, escultura, literatura, etc.). El mimo está relacionado con la vida, el trabajo, las preocupaciones terrenales. De aquí que se aferre al plano horizontal de la tierra e intente enraizarse a la misma. Sus movimientos no tienden a la vertical, como ocurren con la danza clásica. El movimiento del mimo, responde a un deber y camina hacia un destino: mueve el aire, lo empuja y lo atraviesa para poder desplazar su inmovilidad en el espacio y esto le supone un esfuerzo que no trata de ocultar. En una situación cotidiana, casi todas las actividades corporales tienen un fin productivo: en el trabajo se utiliza la energía del cuerpo para asegurar su mantenimiento mediante la producción. El mimo corporal está relacionado con el mundo del trabajo; ya hemos visto que muchas de las piezas de DECROUX se inspiran en el mundo laboral (“L’usine” –La fábrica-, “Le menuisier” –El carpintero-, “La lavandiere” –La lavandera-etc.) otras, en el mundo del deporte; mediante el deporte, el ser humano busca llenar el vacío de ejercicio físico que se produce en una sociedad robotizada. DECROUX se fijó en el mundo del deporte para la creación de varias piezas, porque en el deporte, al igual que en el trabajo, el esfuerzo físico no se oculta.

El juego muscular del mimo se basa en las sacudidas o *Saccade*: el mimo se sumerge en el acto, explota en una sacudida y después se para en una inmovilidad móvil llena de expresión. El hecho de no hacer nada es un acto; no se trata de una simple pausa, porque hay algo que vibra dentro del actor, algo que fluye y se mueve dentro que DECROUX compara con las aguas que retiene un dique. El cuerpo del mimo en estos momentos es como un arco tensado a punto de disparar la flecha. Después, el movimiento no fluye, sino que se corta y

transmite una sensación de malestar en la que el mimo encuentra su esencia; el resultado es un movimiento geométrico y anguloso. Otro tipo de movimiento del mimo es el Fundido o *Slow Motion*: Este tipo de movimiento nos recuerda al ralentí que se emplea en el cine para mostrar el trayecto que siguen las cosas que se mueven rápido. Se trata de una forma de representación que en el caso del mimo cumple la función de un microscopio: permite al público ver una realidad que no alcanzan los ojos, los trazos del movimiento que el ojo no identifica cuando va demasiado rápido. Se trata de un movimiento lento pero continuo, parecido al de una locomotora en marcha. Esta lentitud, se relaciona con la responsabilidad y el verbo *ser*. La frase de DECROUX "Lyars speak quickly"²⁹⁵ -Los mentirosos hablan deprisa- dice mucho de lo que opinaba al respecto. El *Slow Motion* no es una calidad de movimiento fácil de ejecutar por parte del mimo. Tiene el peligro de resultar aburrido para el público, porque es predecible dónde va acabar cada movimiento; el mimo busca evitar el aburrimiento, provocando la sorpresa, cambiando la dirección del movimiento inesperadamente o alternando *Slow-motion* con otro tipo de movimientos más rápidos; ya he hablado de la irregularidad del ritmo en el mimo corporal.

En la calidad de movimiento adoptada por DECROUX para el mimo corporal han podido influir ciertos elementos y calidades de movimiento que ya se daban en el *Vieux-Colombier* :

- *Slow motion*: este tipo de movimiento ya se utilizaba en las improvisaciones del *Vieux Colombier*. Para DECROUX el movimiento del mimo no tiene porqué ser lento pero puede adoptarlo en ocasiones.
- Movimientos explosivos seguidos de momentos de inmovilidad.
- La parte del cuerpo que está interesada es la primera que se mueve: por ejemplo, si el mimo quiere escuchar algo, será en la oreja donde comienza el movimiento y los demás órganos se mantienen inmóviles hasta que se suman al movimiento en cadena.

El mimo economiza los gestos eliminando movimientos superfluos, de la misma manera que lo hace el trabajador manual al realizar su tarea en la vida cotidiana. La selección y la pureza del movimiento es una de sus características del mimo y, tal y como ya he señalado, nos permite relacionarlo con diferentes movimientos artísticos de vanguardia de su época: artistas plásticos como MONDRIAN, BRANCUSI etc. buscaban reducir las cosas a su esencia, eliminando lo superfluo. Esta simplicidad de movimientos exige mucha precisión ya que cuanto más simple es el movimiento, más se fija el público en que sea perfecto.

²⁹⁵*The Decroux sourcebook*; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009) p.69

En consecuencia, nos encontramos con una calidad de movimiento propia y característica del Mimo Corporal Dramático; se trata de un tipo de movimiento anguloso y geométrico, basado en la importancia de las pausas expresivas y en los cambios de ritmo o dinamo-ritmos. Un tipo de movimiento peculiar que nos permite distinguir el Mimo Corporal de otras artes escénicas basadas en el movimiento. DECROUX definió cuatro categorías en relación a diferentes calidades de movimiento del mimo corporal. Estas categorías no se dan de forma aislada, no podemos clasificar figuras o piezas tomando como criterio la categoría de movimiento porque en la mayoría de los casos se mezclan: una figura puede tener más características del hombre de deporte (por ejemplo, “El Discóbolo”) pero si la analizamos con precisión, normalmente encontraremos características de alguna de las demás categorías:

- **El hombre de deporte:** DECROUX admiraba el deporte y lo definía como una especie de nostalgia de cuando el ser humano actuaba con sus propios músculos. El actor muestra el esfuerzo de manera muscular; se trata de la exposición de la lucha objetiva o subjetiva. Esta categoría se basa en la maestría en la utilización del contrapeso. Como ejemplos podemos citar “Le discobole” –El discóbolo- ,”Le forgeron” –El herrero-,” L’usine” –La fábrica-, etc.



“L’usine”²⁹⁶

²⁹⁶ “L’usine” en www.geocities.ws [Acceso 4/7/2011]

• **El hombre de salón:** Esta categoría equilibra y complementa, en cierta medida, al hombre de deporte. En opinión de SOUM, es otra manera de ser y actuar²⁹⁷. El actor actúa sin esfuerzos aparentes, el cuerpo no sufre y la dificultad muscular no ocupa el primer plano como ocurre en la categoría anterior. Existen los contrapesos y la lucha contra la gravedad pero se dan de forma sutil y el actor trata de disimularlos. Esta categoría representa las relaciones sociales armónicas, la elegancia, la amabilidad etc. Como ejemplo: “Le baiser” -El beso-, “Adieu” –Despedida-, etc.

• **La estatuaria móvil:** Mediante esta categoría se representa el trayecto del pensamiento de un personaje. El movimiento se basa sobre todo en la articulación del tronco. Según CORINNE SOUM²⁹⁸, el objetivo es contar la aventura del movimiento a través del movimiento y se inspira en el lenguaje poético: es el retrato visible de lo invisible. El cuerpo humano no se representa a sí mismo, representa otra cosa, como puede ser el pensamiento como ocurre en la pieza “Meditation”²⁹⁹. En esta categoría en especial, DECROUX buscaba la descomposición del movimiento a través de la articulación del tronco para después recomponerlo en un todo. Lo importante son las transiciones de una posición a otra; este camino se puede realizar de manera particular, utilizando anelets, contrapesos, contradicciones etc. La estatuaria móvil está muy relacionada con el movimiento anillado o el arte de la curva: el movimiento, que surge del tronco, dibuja curvas en el espacio, intenta seguir una dirección, hasta que ya el cuerpo no puede ir más allá y el movimiento cambia de dirección dibujando una curva o una circunferencia.



ELIANE GUYON en “La Estatua”³⁰⁰

²⁹⁷ Soum, Corinne; ‘Prefacio a la edición en español’ en Decroux, Etienne; *Palabras sobre el mimo* (México : El Milagro, 2000) p.27

²⁹⁸ Soum, Corinne; ‘Prefacio a la edición en español’ en Decroux, Etienne; *Palabras sobre el mimo* (México : El Milagro, 2000) p.27

²⁹⁹ “La meditation” interpretado por Steven Wasson, en http://www.youtube.com/v/ioOR0w_hGi5w&fs=1&source=uds&autoplay=1 [Acceso 12/6/2011]

³⁰⁰ ELIANE GUYON en “La estatua” en www.movementsinstillness.wordpress.com [Acceso 9 /6/2011]

- **El sueño despierto:** Es un estado que da una textura concreta basándose en la transformación del peso de los seres y los objetos. Tal y como asegura SOUM, el cuerpo del mimo está “Como instalado en la inestabilidad”³⁰¹, parece estar en otra realidad, la de la memoria o la proyección. La vida pasada aparece y desaparece con suma facilidad y podemos ver transcurrir una vida futura a modo de película. Según SOUM, “El hombre de sueño es ese héroe que se acuerda y se convierte en ángel, deslizándose a través de las alegrías y los sufrimientos”³⁰².

3.2.7. LA RESPIRACIÓN

La respiración es un elemento importante en el mimo corporal y en cualquier técnica interpretativa, sustenta el gesto y aporta dinámica y lirismo al movimiento. Conecta el interior del ser humano con el exterior y el inconsciente, ya que se controla automáticamente por los centros nerviosos del bulbo raquídeo y la conciencia, pero puede ser modificada voluntariamente. Es uno de los principios básicos que el mimo debe controlar a la perfección junto con la articulación y el ritmo. No solo se trata del sentido físico de respirar, también se trata del sentido filosófico. Después de una escena de pánico o de un sentimiento extremo, el público necesita un momento de calma; esto también es respiración. Para DECROUX, respirar supone buscar lo que le falta al ser humano. DECROUX aseguraba lo siguiente: “Caminem una mica com respirem, per trovar el que ens falta”³⁰³. La respiración se convierte en una acción casi angustiada, dramática, de búsqueda de algo que nos es necesario para vivir. Esta idea sobre la respiración coincide con el carácter trágico por el que opta DECROUX para el mimo corporal. Para SAMUEL AVITAL, todo movimiento tiene una línea, un centro y respiración; en su opinión, el efecto de la respiración en la parte del cuerpo que movemos es igual que el efecto que causa el viento en una hoja, como asegura en la siguiente frase:

*The effect of your breath flowing out through the moving part of the body is like the effect of wind on a leaf*³⁰⁴

-Efecto de la respiración circulando desde la parte móvil del cuerpo es como el efecto del viento en una hoja-

³⁰¹ Soum, Corinne; ‘Prefacio a la edición en español’ en Decroux, Etienne; *Palabras sobre el mimo* (México: El Milagro, 2000) p.32

³⁰² Soum, Corinne; ‘Prefacio a la edición en español’ en Decroux, Etienne; *Palabras sobre el mimo* (México: El Milagro, 2000) p.33

³⁰³ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.78

³⁰⁴ Avital, Samuel; *Mime and beyond: The silent outcry* (Arizona: Hohm Press, 1958) p.36

Podemos distinguir cuatro formas de respirar:

- a) **Respiración alta o clavicular:** Al inspirar se elevan las costillas, las clavículas y los hombros. El abdomen se contrae y empuja al diafragma hacia arriba. Intervienen solamente la parte alta del pecho y de los pulmones, proporcionando una pequeña cantidad de aire.

- b) **Respiración media o intercostal:** Al inspirar, el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se elevan un poco y el pecho efectúa una dilatación parcial.

- c) **Respiración baja o abdominal:** Al inspirar, el diafragma desciende y oprime los órganos abdominales, empujando hacia afuera el abdomen. De esta manera se permite la entrada de aire en la parte baja de los pulmones.

- d) **Respiración completa:** Al inspirar, el aire entra en los pulmones con la ayuda del diafragma. Cuando el diafragma se contrae, los músculos respiratorios entran por completo en juego, unos operando sobre las costillas superiores que se levantan y se abren, otros sobre las costillas inferiores que se abren y descienden ligeramente, con lo que se aumenta el espacio para que los pulmones puedan dilatarse e incrementar su volumen de aire. Esta ampliación es favorecida por los músculos del abdomen que se relajan y producen una hinchazón del vientre, aumentando al máximo la capacidad respiratoria. En la espiración ocurre lo contrario, los músculos abdominales se contraen, empujan al diafragma, que se relaja, asciende y presiona a los pulmones para que expulsen el aire. Este tipo de respiración reúne todas las ventajas de los otros tres antes mencionados, permite aspirar mayor cantidad de oxígeno y pone en funcionamiento todo el aparato respiratorio.

RICMOND SHEPARD opina que los actores, cantantes, bailarines y mimos han de utilizar la respiración diafragmática mientras actúan, y ha de ser silenciosa, si no es que se quiere hacer algún sonido o efecto dramático voluntariamente³⁰⁵. En *Palabras de YOSHI OIDA*, los cambios de respiración tienen un fuerte impacto interno en la persona y esto se refleja en la actuación, tal y como asegura en la siguiente frase:

³⁰⁵Shepard, Richmond; *Mime, the technique of the silence* (London: Visión, 1972) p.17

*La respuesta está estrechamente conectada con la emoción y cambiar el patón de respiración también cambiará la reacción emocional*³⁰⁶

Por lo tanto, la respiración es un elemento a tener en cuenta en el caso del mimo corporal de la misma manera que lo es en cualquier tipo de interpretación basada en la expresión corporal. La actuación implica inspirar, expirar y también interrumpir la respiración produciendo momentos de apnea. Respirar es algo que el ser humano hace de manera inconsciente pero que se puede controlar y utilizar con fines expresivos.

3.2.8. REPERTORIO

El repertorio de obras de DECROUX es bastante difícil de clasificar: muchas obras son pequeñas figuras que se representaron en pocas ocasiones y delante de un público limitado. Por otra parte, la fecha de creación de las obras puede variar porque DECROUX nunca dejaba de mejorar y hacer nuevas versiones de sus propias obras. Para esta recopilación, me he basado en los escritos de MARCO DE MARINIS³⁰⁷ y CORINNE SOUM³⁰⁸ y he clasificado las obras por etapas relacionadas con la trayectoria de DECROUX. Analizando la temática de las diferentes piezas de DECROUX podemos llegar a conclusiones en cuanto a sus objetivos y lo que quería llegar a expresar mediante la gramática que creó, que no deja de ser un medio para lograr unos objetivos de comunicación.

- 1931 “La vie primitive” – La vida primitiva-: Su primera pieza de mimo, fue representada una sola vez el 13 de Junio en el teatro Lancry. Contó con la participación de su mujer SUZANNE LODIEU. Más tarde, hizo otra versión junto con BARRAULT.
- “La vie medievale” –La vida medieval- o “La vie artisanale” -La vida artesanal-, 1931.
- “Un grain” –Un grano-, 1787” y “Déception” –Desilusión-: espectáculos mixtos de mimo y poesía en el marco de la militancia anarquista.
- “La lutte” -La lucha-, 1931.
- “Le pêcheur” -El pescador-, 1931.

³⁰⁶ Oida, Yoshi; *El actor invisible* (Barcelona: Alba, 1997) p.155

³⁰⁷ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) págs. 303-374

³⁰⁸ Soum, Corinne; ‘Prefacio a la edición en español’ en Decroux, Etienne; *Palabras sobre el mimo* (México : El Milagro, 2000) págs.20-29

- “Le chasseur” -El cazador-, 1931.
- “La lavandière”³⁰⁹ , -La lavandera-, 1931.
- “Le professeur de boxe “, -El profesor de boxeo-, 1931.
- “Personnages marchent sur la place” -Caminata de personajes sobre el lugar-, 1931.
- “L’haltérophile” –El levantador de peso- 1931.
- “Le menuisier”³¹⁰ –El carpintero-, 1931.
- “Le machine”,- La máquina- 1935.

Entre 1935 y 1939 DECROUX creó varias piezas en colaboración con BARRAULT:

- “Autour d’une mere” – Autor de un recuerdo-, 1935.
- “Numance”, 1937 (Basado en la tragedia de CERVANTES, La Numancia).
- “Le faim” –El hambre- , obra basada en una novela de KNUST HAMSUM, 1939.

En 1941 DECROUX creó su primera gran obra colectiva llamada “Camping”. Fue representada en la Comédie des Champs-Élysées. En el periodo posterior creó las siguientes obras:

- “La chirurgie esthétique” –La cirugía estética-, 1942.
- “La dernière conquête” –La última conquista- 1942.
- “Passage des hommes sur la terre”³¹¹ –El paso de los hombres sobre la tierra- 1942.
- “Le Combat Terrestre” –El combate terrestre-: en 1945 creó esta pieza con BARRAULT. Más tarde la retomó con la ayuda de su hijo MAXIMILIEN DECROUX y la llamó “Le Combat Antique” –El combate antiguo-.
- “Le lutteur” –El luchador- 1945.
- “Le bureaucrate” –El burócrata- 1945.

³⁰⁹ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

³¹⁰ “Le menuisier” interpretada por Jorge Gayon (Toulouse: Septiembre de 2010) <http://www.youtube.com/v/JnDdJqscAfM&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 15/12/2011]

³¹¹ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

- “Des passants” -Algunos transeúntes-, 1945.
- “Le cheval” -El caballo- 1945.
- “Maladie-agonie-mort” -Enfermedad, agonía, muerte- 1945.
- “Différence entre admiration-adoration-vénération” –Diferencia entre admiración-adoración-veneración- 1945.
- “Le voiture embourbée” –El coche atascado- 1946.
- “Rêves de ballet de machines” -Ballet de las máquinas de sueños- 1946.
- “L’esprit malin”³¹² - Espíritu maligno-, 1946.
- “Amour détrôné par l’amitié” -El amor destronado por la amistad-, 1946.
- “Conflict diplomatique” -Conflicto diplomático-, 1946.
- “L’usine”³¹³, -La fábrica- 1946.
- “Les arbres”³¹⁴, -Los árboles- 1946: representa el ciclo de la vida que nos remite al ciclo de la vida del ser humano.
- “Étapes et contrepoids” -Escalones y contrapeso-, 1947.
- “Passants vus de ma fenêtre” –Transeúntes vistos desde mi ventana- 1947.
- “Sportif” –Deportes-, 1948.

A partir de 1950, su trabajo empieza a despertar el interés de la vanguardia teatral:

- “Petits soldats” -Pequeños soldados- 1950: Se trata de la pieza más larga creada por DECROUX, de 75 minutos de duración.
- “Le toreador” –El torero- 1950.
- “Intersection matin” -Intersección matutina-.
- “Le prophète”³¹⁵ -El profeta-.

³¹² *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

³¹³ “L’Usine”, en <http://www.youtube.com/v/preoY7QDouk&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 24/8/2011]

³¹⁴ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

³¹⁵ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

- “La belle dame” –La bella dama-.
- “Psychanalyse” –Psicoanálisis-.
- “Jeu de dames” –Juego de damas-1950.
- “Le poète vaincu” –El poeta vencido-1952.

• “Meditation”³¹⁶ –Meditación-: en 1952 hizo la primera creación de esta pieza que más adelante irá modificando. Muestra un actor con el rostro cubierto, que parece esculpir el espacio: Su intensa actividad corporal nos remite a las diferentes etapas de una meditación: retrospección, revelación, duda, etc.

- “Marcher ancienne” -Andar de viejos-.
- “L’oeil vous regarde” -El ojo te mira-.
- “Coeur brûlant” -Corazón ardiente-.
- “Fontaine d’eau froide” -Fuente de agua fría-.
- “L’alchimiste” -El alquimista-.
- “Le poids au-dessus de l’homme” -El peso encima del hombre-.
- “Enveloppe” -El sobre-.
- “Nuit” –Noche-.
- “Apprenti sculpteur” -El aprendiz de escultor-.
- “Le champ de concentration” -El campo de concentración-, 1953.
- “Le fauteuil de mort e coup di clarión” –Sillón de muerte y golpe de tiza-, 1953.
- “Chanteur et soir musicien et soirée” –El cantante y músico de noche y la noche- 1954.

A partir de 1959, después de su estancia en Estados Unidos creó las siguientes piezas:

- “Les gangsters” –Los gangsters-.
- “Rêve d’amour” -Sueño de amor-.
- “Les brûlures de glace “ -El hielo se quema-.

³¹⁶ “La meditation” interpretado por Steven Wasson, en http://www.youtube.com/v/ioOR0w_hGi5w&fs=1&source=uds&autoplay=1 [Acceso 12/6/2011]

- “Protectorat” –Protectorado-.
- “Scène dans le parc” -Escena en el parque-.
- “Tables d’hotes” -Mesas de anfitriones-.
- “Conférence” –Conferencia-.
- “Salut final” -Saludo final-.
- “La estatue” -La estatua-, 1959: un dueto en el cual DECROUX representaba al escultor.
- “Duo amoureux II” –Duo amoroso II-, 1961.
- “La ville” –La ciudad- 1963: inspirada en su estancia en Estados Unidos y fruto de la colaboración con LEONARD PITT (alumno estadounidense que será su primer asistente).

A partir de 1962 DECROUX permaneció en su casa de Boulogne—Billancourt y allí se centró mucho en el trabajo sobre las *figuras*; pequeñas obras que proponen una interpretación de temas variados que se pueden referir a un oficio, a la vida cotidiana, un deporte, una acción, la vida espiritual, un sentimiento, un pensamiento, una impresión etc. :

- “La goze”.
- “Le toucher”³¹⁷; mediante esta pieza consigue transmitir la idea de que tocar es ser tocado. Cada gesto es una analogía de la sensibilidad táctil y también amorosa.
- “La femme enchaînée” -La mujer encadenada-.
- “Résumé galerie de peintures” -Galería de pinturas abstractas-.
- “Dieu conduit” -Dios los conduce- dúo amoroso.
- “Ils se tournent vers autre chose” -Ellos miran a otra cosa- dúo amoroso.
- “La déclaration” –La declaración- dúo amoroso.
- “Prière” -La oración-.
- “Le chapeau” -El sombrero-.
- “Deux amoureux dans le parc St.Cloud”³¹⁸ -Dos enamorados en parque de St.Cloud-.
- “Lyrisme politique” –Lirismo poético-, 1981.

³¹⁷ “Le Toucher”, Dir. Etienne Decroux en [http://www.youtube.com/v/hYlbNS4-Tas&fs= 1&source=uds&autoplay=1](http://www.youtube.com/v/hYlbNS4-Tas&fs=1&source=uds&autoplay=1) [Acceso 2/11/2011]

³¹⁸ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD].

- “Belle figure sans histoire” –Bellas figuras sin historia- 1981.

En el periodo 1983-84, DECROUX creó las siguientes piezas en colaboración con CORINNE SOUM y STEVEN WASSON.:

- “L’enlèvement” –El levantamiento-.
- “Casque à pointe” –Casco de punta-.
- “Le baiser” –El beso-.
- “Le prophète” –El profeta-.
- “La femme-oiseau”³¹⁹, -La mujer pájaro-.
- “Le fauteuil de l’absent”³²⁰ -El sillón del ausente- pieza en la que el sillón simboliza al ser amado y perdido.

“Le menuisier” y “La Lavandiere” son piezas emblemáticas creadas por DECROUX que THOMAS LEABHART analiza en detalle en su libro³²¹ y me parece interesante profundizar en ellas: estas dos piezas, inusuales en la época en la que se crearon contribuyeron a redefinir la práctica teatral y complementar el Mimo Corporal Dramático como una nueva forma artística. En un principio, las creó e interpretó el mismo DECROUX, aunque más adelante, enseñó las piezas a otros intérpretes que contribuyeron dándoles un estilo propio. El tipo de movimiento de las piezas nos remite más a un tipo de movimiento derivado del mundo del trabajo que de la danza. Ambas piezas llevaban acompañamiento musical: DECROUX añadió el Concierto de Brandenburgo Número 5 de BACH a “Le menuisier” y El Bolero de RAVEL a “La Lavandiere”. Ambas composiciones musicales son más largas que lo que dura cada pieza de mimo, ya que DECROUX simplemente incorporó la música una vez acabada la composición de la pieza. Las dos composiciones musicales de las que hemos hablado tienen un ritmo muy marcado y regular que contrastaban con el ritmo irregular de las piezas mímicas que reflejaban el movimiento del pensamiento y el trabajo.

Sin embargo el repertorio de DECROUX es muy amplio y variado y no se puede simplificar ni generalizar tomando estas dos piezas como modelo. Destaca la ausencia de

³¹⁹ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

³²⁰ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

³²¹ Leabhart, Thomas; *Modern and post-modern mim* (London: Macmillan, 1989) p.84-106.

comicidad en el repertorio: DECROUX opinaba que el arte en un principio debía ser serio y sólo más tarde podía pretender llegar a entretener. Puede que la pieza “L’esprit malin”³²² sea la que más se acerca a la comedia. En conclusión, el mimo de DECROUX no se puede reducir a un conjunto de técnicas y mucho menos a una poética o una estética concreta; se trata de una filosofía del movimiento, y aun más, una filosofía de la vida y una visión propia del mundo impregnada por una pasión social y política. Para DECROUX, la investigación sobre el movimiento era una investigación sobre el ser humano, su naturaleza, la naturaleza y el destino mortal que iguala a todos.

Muchos de los alumnos y seguidores de DECROUX no han sabido ver más allá del plano técnico de su trabajo y esto les ha llevado a limitaciones en el campo creativo, como consecuencia de la dificultad de servirse de un lenguaje tan refinado. DESMOND JONES, YVES MARC y bastantes alumnos de DECROUX resaltan la dificultad de poder llevar a la práctica la técnica aprendida con el maestro³²³. En mi experiencia de aprendizaje de la técnica de Mimo Corporal en el *Centro de formación y creación Moveo* me he encontrado con la dificultad de poder aplicar los profundos conocimientos técnicos adquiridos, a la hora de improvisar o emprender un proceso creativo. Creo que la técnica del mimo es un conocimiento que el cuerpo asume e interioriza a base de años y años de práctica; se trata de una especie de inteligencia corporal que el adquiere el cuerpo y es aplicable a cualquier tema que se quiera trabajar en escena, más allá de los temas que pudo llegar a trabajar DECROUX con sus alumnos y colaboradores. Considero que el Mimo Corporal es un lenguaje y, como tal, los temas que puede tratar son infinitos; se trata de experimentación y práctica, una búsqueda constante de aplicación de este lenguaje corporal que puede llegar a dar diversos resultados DECROUX experimentó una amplia temática durante su vida y creo que se mostraba abierto en este sentido. El mismo DECROUX reconocía que al morir sólo estaría en el principio del “Gran Proyecto del Mimo”³²⁴.

³²² *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

³²³ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p.132.

³²⁴ Di Giacomo Jerry, Entrevistado por Ligi Barboni, Patrizia en.; *Mimo e mimi: Parole e immagini per un genere teatrale del Novecento*, ed. De Marinis, Marco (Firenze: La casa Usher, 1980) p.288-290

4. EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO DE RUDOLF LABAN

Como veremos a continuación, gran parte de los estudios de LABAN se centraron en el análisis del movimiento humano; a continuación intentaré realizar una breve síntesis de las ideas de LABAN en cuanto al análisis del movimiento y sus principales aportaciones. No he querido profundizar demasiado en este aspecto porque creo que toda la teoría está muy bien organizada en dos libros fundamentales escritos por LABAN. He utilizado las siguientes ediciones para poder resumir las ideas principales, y de esta manera facilitar la comparación con el mimo corporal de DECROUX:

- **LABAN, RUDOLF *The mastery of movement* (Plymouth: Northcote House, 1988).**

La primera edición fue publicada en 1950 por la editorial McDonald and Evans. LABAN fue invitado por ESME CHURCH a dar clases en la *Northern Theatre School* de Bradford; como resultado del trabajo con actores, LABAN escribió el libro *Mastery of Movement on the Stage*. Una de las ideas principales que destaca en el libro, es que el movimiento siempre se realiza con un objetivo, ya sea consciente o inconsciente. Además de esto, el movimiento tiene la capacidad de expresar y comunicar muchas cosas. Diferentes factores afectan al movimiento del ser humano: el carácter, el estado mental, el medio, la localización, la atmósfera, la época, etc. Es necesario tomarlos en cuenta al realizar el análisis del movimiento. LABAN defiende la idea del movimiento como base del trabajo, la oración y de todas las artes interpretativas; para LABAN el movimiento es el fundamento de la actuación escénica y en esta idea consiste su revolución. Fue el gran paso que hizo LABAN; pensar en la actuación en términos de movimiento. La actuación, y por lo tanto el movimiento incluye la palabra, la danza y el mimo. En opinión de LABAN, el drama hablado y la danza con acompañamiento musical son frutos tardíos de la civilización. El mimo, basado en el movimiento tanto en su contenido como en su forma, sería el arte teatral básico, y del mismo derivarían tanto el drama como la danza³²⁵.

³²⁵ Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1988) p.9

• **LABAN, RUDOLF; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978).** La primera edición fue publicada en 1948 por la editorial McDonald and Evans. Es necesario citar a LISA ULLMAN³²⁶ que tuvo un papel decisivo tanto en la publicación como en la elaboración de materiales para este libro: ella había trabajado de manera incesante junto a LABAN en su estancia en Inglaterra, impartiendo clases y desarrollando una importante labor pedagógica. LABAN admitió en una carta dirigida a SUZANNE PERROTET que el libro *Modern Educational Dance* era en su mayor parte fruto del trabajo de LISA ULLMAN³²⁷. *Modern Educational Dance* se basa en la idea siguiente: desde que un niño empieza a desarrollar y sentir la necesidad de expresarse mediante el movimiento y la danza, es posible y de gran valor pedagógico, basar la enseñanza de la misma en los principios de la danza contemporánea. En el capítulo introductorio LABAN defiende la capacidad de la danza para liberar el espíritu humano y ayuda a contrarrestar las tensiones provocadas por la sociedad industrial de su época. El entrenamiento para el tipo de danza que LABAN promueve se basa en el reconocimiento de los elementos de esfuerzo de las secuencias de movimiento. El objetivo es obtener mayor fluidez y fuerza en el movimiento, preservando la espontaneidad y teniendo la creatividad y la expresión artística como objetivo principal.

En el primer capítulo del libro, LABAN presenta una interesante idea: el movimiento en los niños es más natural y espontáneo que en los adultos; sin embargo, con el tiempo, el ser humano va adquiriendo patrones de movimiento impuestos, movimientos aislados y desequilibrados que dificultan la libertad de movimiento. En opinión de LABAN, los niños, gracias a estímulos imaginativos pueden aprender a utilizar el espacio y el flujo del movimiento de manera inteligente y dirigirlo a la creación de un movimiento expresivo. En el segundo capítulo LABAN plantea la siguiente idea: la mente

³²⁶ LISA ULLMAN nació en 1907 y creció en Berlín en un ambiente familiar muy unido a la actividad artística; desde joven ella mantuvo la idea de dedicarse a la pintura. Aparte de realizar cursos de pintura en la Academia de las Artes, tomó clases en la Laban School de Berlín. Después de obtener el diploma en danza, decidió dejar las artes plásticas y dedicarse por completo a la danza, en concreto en su vertiente pedagógica. Empezó a dar clases bajo la protección de KURT JOOS; LISA empezó a visitar periódicamente a LABAN y los lazos entre ambos fueron estrechándose. El estallido de la Segunda Guerra Mundial, cambió el panorama europeo y, por supuesto influyó en el ámbito cultural y en el de la danza. LABAN y ULLMAN se vieron forzados a trasladarse a Londres. Fue en esta época cuando LISA asumió el papel de responsabilizarse de alguna manera de la actividad de LABAN; se convirtió su protectora y relaciones públicas, tratando de establecer el prestigio de LABAN en Inglaterra. Trabajó duro y fue una profesora muy dinámica, al servicio de las teorías de LABAN. Por una parte las circunstancias de la Guerra pero por otra parte la labor de LISA ULLMAN, hicieron que LABAN se interesara por la parte pedagógica de la danza y el movimiento. LABAN fue el teórico innovador y ULLMAN la profesora que llevaba a la sus teorías y le servía de inspiración. Para el año 1946 el trabajo y las teorías de LABAN estaban establecidas en Inglaterra, y abrió el Art of Movement Studio: ULLMAN siguió protegiendo a LABAN y dirigiendo y trabajando en el estudio como si fuera suyo. Después de la muerte de LABAN, ULLMAN continuó dirigiendo las actividades del estudio en la misma línea hasta 1972. Hasta el día de su muerte, en 1985, LISA ULLMAN estuvo en posesión de todos los libros y manuscritos de LABAN; publicó, editó y reeditó mucho material en su objetivo de hacer más accesibles las teorías de LABAN.

³²⁷ Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001) p.11

influye en el movimiento y el movimiento influye en la mente. Plantea diferentes temas de trabajo: la consciencia corporal, el cuerpo en el espacio, la calidad de las acciones, el tiempo y el flujo del movimiento son los temas escogidos por LABAN, pero plantea la posibilidad de ampliarlos a gusto de cada profesor. En el tercer capítulo analiza cada uno de los ocho esfuerzos básicos resaltando la idea del desarrollo de la armonía y el equilibrio. En el capítulo cuarto, aborda el tema del espacio y desarrolla la idea de la esfera de movimiento. Me parece muy interesante el capítulo quinto ya que habla de la observación del movimiento: LABAN recomienda observar el movimiento humano en términos de esfuerzo, para poder ser más objetivo. La observación permite al profesor apreciar características del alumno y hábitos de esfuerzo perjudiciales, y así ayudarle en la búsqueda de combinaciones de movimiento más armónicas. Tomando en cuenta que el movimiento es la esencia de la vida, el profesor no solo ha de tomar en cuenta las manifestaciones externas del alumno sino también el estado mental del mismo.

En el libro se exponen los fundamentos de la danza-expresiva, danza libre, danza-creativa o danza educativa moderna. Se basa en los nuevos conceptos sobre la danza moderna que el mismo LABAN había definido. No se trata de un inventario de ejercicios técnicos codificados, que impone un estilo a seguir, sino que ofrece un conjunto de principios y conceptos sobre el arte del movimiento, con el objetivo de servir como guía de investigación y de reflexión sobre la manera de efectuar y concebir el movimiento. La riqueza de este sistema educativo está en el hecho de que, a partir de unos temas específicos, el individuo ha de explorar y familiarizarse con el movimiento, llegando a descubrir su propia técnica y elaborar su propio lenguaje gestual. Esta técnica permite a nivel práctico fomentar una actitud en la que el individuo desarrolla su propia iniciativa, la reflexión y la creatividad, al mismo tiempo que el dominio de su cuerpo. LABAN fue el primero en señalar la importancia de la danza en la educación y la sitúa al mismo nivel que las otras materias. Consideraba la práctica de la danza en la escuela, un medio capaz de reforzar el aprendizaje, a la vez que liberaba el dinamismo y estimulaba la creatividad y la imaginación. Defendía el movimiento como un arte fundamental mediante el que se educa la integridad del ser como unidad sensitiva, emocional e intelectual. La práctica de la danza en la escuela, tal como LABAN la concibe, no sólo ofrece un terreno para descubrir y experimentar el movimiento, sino que propulsa un medio de formación, de expresión y de comunicación que favorece el espíritu crítico y las facultades globales del ser.

UNIVERSALIDAD DEL MOVIMIENTO

Una idea central preside todo el pensamiento de LABAN y es que *todo el Universo está en movimiento*, tal y como él mismo aseguraba, “The whole visible universe is in motion”³²⁸ - Todo el universo visible está en movimiento-. LABAN centró sus investigaciones en el movimiento humano, pero lo concebía como parte del movimiento general del universo; los planetas, las estrellas, las nubes....todo es movimiento, incluso la materia se mueve y también cada microscópica unidad de cada organismo. Lo singular, en el caso de la tierra, es que existe la vida, y por lo tanto, el movimiento adquiere otras características. Para la LABAN el movimiento es el denominador común de toda la existencia, el movimiento está presente en todos los aspectos de la vida; la existencia es movimiento y cuando el ser humano se mueve, es parte del universo en vida y en movimiento. LABAN distinguía entre el movimiento provocado por fuerzas externas, propio de los objetos inanimados –Moción - y el movimiento que surge desde dentro –Movimiento - exclusivo de los seres animados. Para LABAN es fundamental que el ser humano sepa distinguir entre los dos tipos de movimiento, para conocer más a fondo la naturaleza y de esta manera conocerse más a sí mismo. El ser humano, los animales e incluso las plantas tienen la capacidad de moverse por sí mismos; en el caso de las plantas el movimiento se limita a su crecimiento y reproducción; los animales tienen una capacidad de movimiento más compleja y muestran un rango mucho más amplio. El rango de movimientos del ser humano es el más complejo de todos: sus movimientos pueden estar dirigidos a satisfacer necesidades básicas para la supervivencia pero también otros tipos de movimientos sin un fin tan marcado. LABAN creía en la universalidad del movimiento humano: en su opinión, todas las personas tenían la capacidad de expresarse mediante el movimiento, no se trata sólo de una herramienta exclusiva de bailarines y virtuosos. Esta idea se ve reflejada en las numerosas aplicaciones sociales que llevó a cabo:

- **Coros de movimiento:** Desarrolló la idea del movimiento grupal. Se basó en la experiencia musical, pero también en el antiguo coro de la tragedia griega, en el que un grupo de actores comentaba la acción mediante la voz y el movimiento. En los coros diseñados por LABAN, los participantes se sumergen en el flujo del movimiento que constituye la base de su unidad. El grupo puede subdividirse, no es necesario que vayan todos a la vez, también pueden trabajar en contraste; lo importante es la armonía y la unión dentro del grupo. Gracias a los coros de movimiento, cualquier persona, sin necesidad de ser un bailarín brillante tiene la oportunidad de ser re-educado en el sentido del ritmo y el flujo del movimiento y llegar a descubrir el placer del movimiento expresivo.

³²⁸ Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001) p.169

- **Celebraciones y festivales:** Según LABAN, los festivales cumplen una importante labor a la hora de resaltar el orgullo del trabajo y el espíritu comunitario. LABAN distinguía entre dos tipos de festivales:

- Aquellos que se organizan para ayudar a la sociedad a asimilar un gran cambio o una pérdida; muchas veces unidos a la religión.
- Aquellos que se organizan para celebrar algunas culminaciones en relación al mundo del trabajo. LABAN organizó muchos festivales de este tipo, entre ellos el más importante fue el *Trades Festival*, llevado a cabo en Viena en 1929.

- **Uniones y congresos; Primer Congreso Alemán de Danza (1927).** LABAN estaba convencido de que la unión hacía la fuerza; en este sentido, llevó a cabo varias iniciativas con la intención de dignificar la profesión de bailarín. En 1927 organizó el *Primer Congreso Alemán de Danza*. Por aquel entonces, ya existía una organización entre los profesionales que se dedicaban a la danza clásica y LABAN junto con KURT JOOS y otros, hicieron una gran labor para unificar a bailarines de diferentes estilos y técnicas en la *Liga de Danza Alemana*. El congreso fue muy importante porque hizo ver a la población que la danza era un arte; pero también porque fue un foro de discusión donde se debatieron e intercambiaron ideas novedosas en torno a la danza.

HERRAMIENTAS PARA DESCUBRIR EL MOVIMIENTO

LABAN utilizaba diferentes herramientas metodológicas para el estudio del movimiento humano en escena:

- **Observación del movimiento:** LABAN tenía una capacidad especial y una tendencia innata para la observación del movimiento. Tal y como ya he dicho en su biografía, desde bien pequeño creció rodeado de naturaleza y tuvo que pasar mucho tiempo solo, cosa que acentuó su capacidad de observación. El hecho de realizar tantos viajes le permitió vivir experiencias muy estimulantes, conocer diferentes culturas y diferentes maneras de expresión a través del movimiento. Saber ver y advertir el movimiento es el primer paso para poder entenderlo.

- **Análisis del movimiento:** Una vez aprendemos a observar el movimiento es necesario hacerse las siguientes preguntas e intentar responderlas: ¿Qué es lo que se mueve? ¿Dónde se mueve? Y ¿Cómo se mueve?
- **Memoria del movimiento:** Es necesario desarrollar la capacidad de la mente para recordar el movimiento para poder entender el sentido y el significado del mismo.
- **Imaginación del movimiento:** Gracias a una buena observación del movimiento se puede desarrollar la imaginación en términos de movimiento. Cuando las imágenes de movimiento empiezan a llegar de manera natural a la mente, es posible realizar asociaciones entre diferentes imágenes y estimular la creación de nuevas.

LABAN consideraba fundamental pensar en términos de movimiento: no es suficiente con observar la actividad, sino que hay que hacerlo en términos de movimiento, para poder comprender los patrones del mismo y ver su naturaleza y consecuencias. En mi opinión esta idea es fundamental para todo aquel que quiera realizar un análisis de cualquier disciplina unida al movimiento humano. Se puede decir que también DECROUX compartía la misma idea con LABAN y muchos expertos que he consultado a la hora de llevar a cabo mi tesis, también lo hacen.

EL PODER DEL MOVIMIENTO

LABAN se mostraba impresionado por el poder que podía llegar a tener el movimiento humano: lo constató en el caso de las danzas Derviches que he citado anteriormente: gracias al movimiento giratorio, los monjes entraban en una especie de trance, que llegaba a alterar incluso el flujo sanguíneo hasta el punto de no sangrar al ser pinchados con un objeto punzante. En opinión de LABAN, el movimiento afecta el estado interior de la persona; pero al mismo tiempo, el estado interior, puede llegar a afectar el movimiento. La manera en la que se mueve una persona, refleja su estado interior y sus sentimientos: no se mueve igual una persona que se siente segura de sí misma, que una persona depresiva. El patrón de movimiento cambia, cuando cambia el estado interior de la persona, pero cambiando el movimiento también se puede llegar a cambiar el estado de ánimo. Para LABAN, el cuerpo no solo es un instrumento de expresión, también es un instrumento de impresión.

El movimiento no existe de forma aislada ya sea un movimiento motivado desde el exterior o desde el interior de uno mismo. Hay muchos factores que inciden en el movimiento:

- Factor físico.
- Factor psicológico.
- Factor metabólico.
- Factor emocional.

La época, la localización, el vestuario, el estatus social, la edad, la personalidad, la atmósfera, el entorno y la situación son factores que afectan al movimiento y hay que tenerlos en cuenta a la hora de analizarlo. En cuanto a las funciones del movimiento; el ser humano siempre se mueve para satisfacer una necesidad, sea reconocible o no. En opinión de LABAN, una persona se mueve para hacer algo, para entender, para expresar y para bailar (expresando lo inexpresable). La necesidad o el objetivo del movimiento es variable: puede ser desde lo más simple hasta lo más complejo, teniendo en cuenta que nos movemos para trabajar, para vivir, para crear, para rezar, etc. Los movimientos pueden ser voluntarios e involuntarios: hay una serie de movimientos que el ser humano realiza de manera involuntaria y LABAN llamó *Movimientos-sombra**: se trata de movimientos inconscientes pero de la misma manera que los movimientos conscientes revelan rasgos del carácter y de la personalidad del que los ejecuta.

LA NOTACIÓN DEL MOVIMIENTO

El trabajo de LABAN es conocido sobre todo por la *Labanotación* o la *Cinetografía* : un sistema de notación de movimiento a través de signos y símbolos que permite anotar cualquier tipo de movimiento de la actividad humana. LABAN quiso liberar el movimiento de codificaciones estériles que lo aprisionaban y devolverle su valor, identificándolo con lo más esencial en el ser humano: la forma de pensar y la forma de actuar. Se lanzó a la búsqueda de una transcripción escrita de todas las formas de movimiento imaginables, para poder romper con las limitaciones creativas del bailarín. Quiso crear un código que no limitase la técnica del movimiento. Un código que permitiese al bailarín liberarse del lenguaje encorsetado del que no sabía salir por no poder memorizar la riqueza infinita de sus movimientos. Tomando una actitud objetiva y científica, LABAN consiguió establecer una técnica de lenguaje escrito y fiable de los movimientos, de los dinamismos, del espacio y de todas las acciones motrices del cuerpo, con lo que iba mucho más lejos de lo que hasta el momento había conseguido cualquier otro tipo de transcripciones coreográficas. Este sistema, llamado *Cinetografía* o *Labanotación*, fue realizado a partir de un análisis cuidadoso de los principios del movimiento y del espacio: cuerpo, dinamismo, espacio, flujo y de sus infinitas combinaciones. El sistema,

concebido en un principio para anotar coreografías de danza, es aplicable a cualquier tipo de actividad humana³²⁹.

EL CUERPO: INSTRUMENTO DEL MOVIMIENTO

Para LABAN el cuerpo humano se puede comparar a una estructura arquitectónica y destaca su estructura simétrica. LABAN dividió el cuerpo humano en tres áreas, tal y como lo hicieron DELSARTE y DALCROZE:

- Cabeza: En la que se incluyen la vista, el oído, el olfato y el gusto. Es el área de la actividad mental y psicológica.
- Tronco: Es el área de la actividad metabólica.
- Extremidades (Brazos y piernas): Relacionadas con la movilidad y la gesticulación. Las piernas sirven para la locomoción, las transferencias de peso, los giros, los saltos, ayudan a mantener el equilibrio, etc. Los brazos son los principales órganos de la gesticulación, además de realizar su labor cogiendo, tocando y manipulando objetos.

En cuanto a la utilización del cuerpo para el movimiento, LABAN resaltaba la importancia tres puntos en concreto:

- La flexibilidad de la columna vertebral: la columna vertebral está en constante lucha con la fuerza de la gravedad, una buena alineación permite utilizar únicamente la energía que se necesita para ello.
- La fuerza del abdomen: la tonicidad de los músculos del abdomen contribuyen a la lucha del cuerpo en contra de la gravedad y facilitan los movimientos. LABAN resaltaba que el cuerpo proyectaba tensiones en cuatro direcciones (cada una de ellas dirigida a la esquina del un tetraedro imaginario que envuelve el cuerpo) partiendo desde el centro de gravedad.

³²⁹ Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001) p.197

- El ritmo y la capacidad de expansión del torso y los pulmones. LABAN era muy consciente de la importancia de una buena respiración en relación al movimiento, y por lo tanto, en relación a la vida. La respiración es el resultado de un juego de expansión y contracción realizado por los músculos situados en la parte del torso y los pulmones. Gracias a la respiración se oxigena la sangre; un buen patrón respiratorio contribuye al bienestar físico, emocional e intelectual de la persona.

EL ESPACIO

El cuerpo se mueve en el espacio y el movimiento es el aspecto visible; según LABAN³³⁰, el movimiento significa cambio y el espacio es el lugar donde ocurre. LABAN sintetizó en su libro *Choreuthics*³³¹ el estudio del movimiento del cuerpo en el espacio y la organización espacial. Según LABAN, el bailarín debe conectar el cuerpo de manera eficaz y armónica con el espacio; Hoy en día, la palabra *Coreútica* ha sido sustituida por *Armonía espacial*³³² y nos recuerda que no todo el movimiento es armónico. La siguiente frase refleja la importancia que daba LABAN al espacio: "Our bodies displace space, move in space, and motion in space exists within us"³³³. –Nuestros cuerpos desplazan el espacio, se mueven en el espacio y el movimiento en el espacio existe en nosotros mismos-

Uno de los conceptos fundamentales al hablar del espacio en el caso de LABAN es la *kinesfera*: se trata de una especie de esfera tridimensional imaginaria que rodea el cuerpo. Su circunferencia se alcanza con las extremidades del cuerpo estiradas sin cambiar el punto de apoyo. La esfera se traslada con la persona, la persona nunca sale de ella, la lleva como caparazón. Fuera de la *kinesfera* está el *espacio general* que hay que distinguir del espacio personal. Dentro de la *Kinesfera* ocurren los cambios que crean una serie de formas. LABAN cita los siguientes factores que inciden en dichas formas:

- Dimensión: Se toman en cuenta la altura, la anchura y la profundidad. Según estos factores pueden predominar en el movimiento las siguientes direcciones que

³³⁰ Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001) p.181

³³¹ Laban, Rudolf; *Choreutics* (London:MacDonald and Evans, 1966)

³³² Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004) p.59

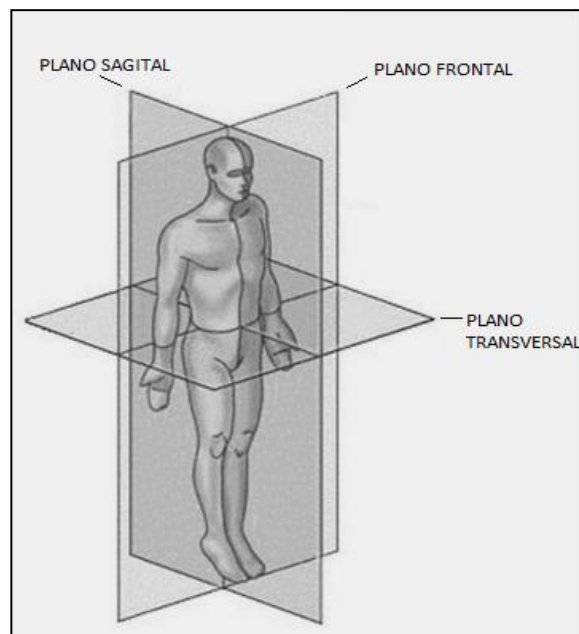
³³³ Newlove, Jean; *Laban for actors and dancers* (New York: Routledge, 1993) p.52

forman la cruz dimensional: Hacia arriba/hacia abajo; Hacia la derecha/ hacia la izquierda; hacia delante/hacia detrás.

- Proximidad en relación al cuerpo: se toma en cuenta si el movimiento se da cerca del centro del cuerpo o lejos del mismo.

- Planos: Identifica tres planos en relación a las dimensiones antes citadas:

- Plano puerta o plano frontal.
- Plano mesa o plano transversal.
- Plano rueda o plano sagital.



Planos corporales³³⁴

- Dirección central o periférica en relación al centro del cuerpo. Un movimiento que empieza desde fuera del cuerpo hacia el centro del mismo, es un movimiento periférico. En cambio, un movimiento que surge en el centro del cuerpo y su dirección es hacia fuera, es un movimiento central.

- Elementos del espacio: Los movimientos directos son los que toman el camino más corto en el espacio y se desarrollan en línea recta. Los movimientos indirectos, son más flexibles.

³³⁴ Planos corporales en <http://www.3v4rize0.blogspot.com> [Acceso 12/9/2012]

Tal y como veremos, todos estos aspectos se repiten a la hora de analizar los esfuerzos y las acciones básicas.

LABAN resume en una tabla los aspectos elementales necesarios para la observación de las acciones en relación al espacio³³⁵:

Direcciones

Adelante

zquierda-adelante

Derecha-adelante

Izquierda

Derecha

Izquierda-atrás

Derecha-atrás

Atrás

Niveles

Alto

Medio

Profundo.

Extensión

cerca – normal – lejos

pequeña – normal – grande

Trayectoria

Directa – angular – curvada.

³³⁵ Laban , Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988) p.38

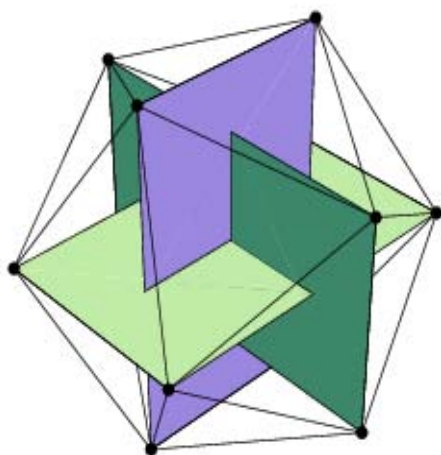
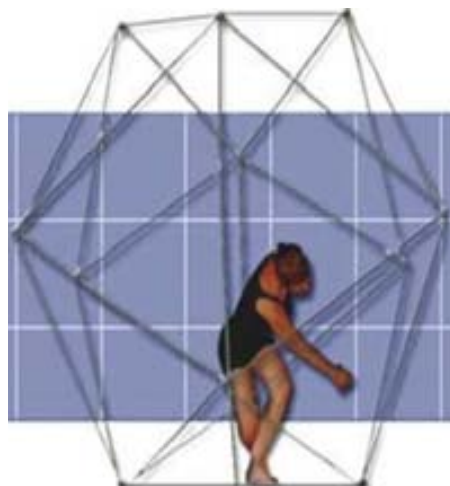
La idea de la *kinesfera* puede asociarse al estudio y el interés de LABAN por las formas cristalinas; quiso asociar las posibilidades de movimiento del ser humano con las estructuras cristalinas descritas por PLATÓN. LABAN se dedicó en profundidad al estudio de la geometría desde un punto de vista científico. Para ello, recurrió a los diálogos de Platón, en particular el *Timaeus*, escrito alrededor de 350 antes de nuestra era, en el que Platón expuso su teoría sobre los cuatro elementos que formaban el mundo: fuego, aire, agua y tierra. Indicó que cada uno de estos elementos eran pequeños sólidos pegados unos con otros y agregó que como el mundo sólo podía estar formado de cuerpos perfectos, esos cuerpos deberían tener la forma de un sólido regular. El más ligero y punzante de todos los elementos, el fuego, debería ser el tetraedro. Como el más estable de los elementos es la tierra, debería estar formada de cubos. Al ser el más móvil de todos y el más fluido, el agua debería ser un icosaedro, el sólido regular que rueda más fácilmente. Respecto al fuego, Platón observó que *el aire es al agua como el agua es a la tierra*, y concluye misteriosamente que el aire debe de estar formado de octaedros. Finalmente, propuso que el dodecaedro representara la forma del universo³³⁶. Los puntos en los que se cruzan las direcciones en la *kinesfera*, forman las cúspides de un icosaedro –el poliedro regular más cercano a la esfera-. Según LABAN, el ser humano tiende a realizar movimientos que conectan las doce esquinas del icosaedro imaginario que envuelve el cuerpo; algunas trayectorias sugieren sentimientos de serenidad y armonía, otros, en cambio, resultan poco armónicos y expresan infelicidad. El icosaedro permite trabajar la orientación de manera detallada; es una forma de reconocer y ordenar las direcciones utilizadas en el movimiento humano.



LABAN con una maqueta de la Kinesfera³³⁷

³³⁶ Bosch, Carlos; 'Teoría atómica de Platón' en *Concurso de primavera*, Núm.20 (México: Academia mexicana de ciencias, 1999)

³³⁷ LABAN con una maqueta de la Kinesfera en <http://www.marianolatindance.com.ar> [Acceso 12/9/2012]

Kinesfera³³⁸Bailarin experimentando direcciones³³⁹

LA EUKINÉTICA

Una de las partes fundamentales de LABAN es la *Eukinética* o el estudio de la dinámica. La dinámica es la ciencia de las gradaciones de la fuerza y estudia el aumento o disminución de la energía. Es una constante en la vida del ser humano que está presente en cualquier acción, manifestación y emoción del ser humano y un principio fundamental de la materia y de toda forma de arte. Uno de los aspectos más relevantes de la aproximación de LABAN al movimiento es el hecho de reconocer que el movimiento tiene cualidad. El cuerpo no solo se mueve en relación al tiempo y al espacio, sino que lo hace con diferentes grados de intensidad: los movimientos pueden ser más ligeros o pesados dependiendo de la energía que se emplea en ejecutarlos. Esta consideración se aplica tanto al movimiento externo como al movimiento interior que provoca el movimiento visible. LABAN hizo un estudio profundo de las leyes de la gravedad y clasificó todas las gamas de la energía que hay entre un máximo de tensión y la total relajación, tomando como punto de partida que un cuerpo en movimiento siempre se ve afectado por la gravedad, ya sea entregándose o resistiéndose a ella. Conjuntamente estudió las acciones humanas para llegar a la acción expresiva, ordenándolas en relación al tiempo, a la energía, al espacio, al flujo y a las reacciones psíquicas del ser humano, considerando que cada individuo se mueve en forma diferente y que la calidad del movimiento está determinada por razones sociológicas.

³³⁸ Kinesfera en <http://www.atosformigamentos.blogspot.com> [Acceso 12/9/2012]

³³⁹ Bailarin experimentando direcciones en http://www.fotolog.com/yo_bel/10228833 [Acceso 12/9/2012]

En danza la calidad dinámica es la que transmite el placer del ser humano por el movimiento, transmite sentimientos y emociones, y dota de significado e intención al movimiento como forma de expresión humana. Por lo tanto, las acciones y las transiciones entre ellas son las que componen las secuencias de movimiento: provocan cambios en la posiciones del cuerpo, en las partes del cuerpo y en el espacio que lo rodea. Cada uno de estos cambios precisa de un tiempo concreto y requiere cierta cantidad de energía muscular.

LABAN planteó unas preguntas de base para enfocar la descripción de cualquier acción corporal³⁴⁰:

- ¿Qué parte del cuerpo movemos?
- ¿Qué direcciones toma el movimiento en el espacio?
- ¿A qué velocidad progresa el movimiento?
- ¿Qué grado de energía muscular se utiliza en el movimiento?

En función a estas preguntas, LABAN tomaba en cuenta los siguientes elementos a la hora de analizar la calidad dinámica de una acción:

- **Fuerza:** Es la intensidad con que se realiza un movimiento, es un aumento o disminución de la energía y sus respectivas gradaciones, es con relación a los diferentes grados del esfuerzo ya sea liviano, pesado, fuerte, débil, habiendo una gama innumerable de energías.

- **Espacio:** Para LABAN el cuerpo tiene dos actitudes hacia el espacio que producen dos cualidades de movimiento: flexible y directa. Dichas cualidades están relacionadas con el punto de partida de los movimientos. La cualidad directa está relacionada con el origen periférico del movimiento: la actividad se realiza en el punto más lejano del centro del cuerpo o en las extremidades de un miembro, movimiento que se proyecta hacia fuera del cuerpo, su sensación es directa hacia el espacio, las articulaciones de curvatura se extienden abarcan más espacio; la sensación es distante y fría. La cualidad flexible está relacionada con el origen central del movimiento: la actividad se origina en el centro del cuerpo o en las articulaciones de un miembro conectado al tronco, nacen interiormente y a través de impulsos fluyen hacia

³⁴⁰Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988) p.23

el exterior, su sensación es personal, interna, cercana, flexible, de plasticidad, indirecta, las articulaciones de curvatura se doblan, abarcan menos espacio.

- **Tiempo:** Es la duración no casual del movimiento, relacionado con la lentitud o rapidez propia de cada persona; es un aumento o disminución de la velocidad. La sensación puede ser súbita, de pasada, corta en el tiempo, momentánea, rápida; o, sostenida, lenta, pensada, sin fin, duradera, larga en el tiempo. El tiempo es algo invisible, envolvente y se siente a través del pulso y del ritmo.

- **Flujo:** Tiene que ver con el control del movimiento ya sea libre o conducido; con la tensión y relajación y con la fuerza y el peso. Hablamos de la dinámica del movimiento que otorga flexibilidad y gracia y permite la originalidad. En opinión de EDEN DAVIES³⁴¹ según madura la persona, el elemento flujo disminuye, dando lugar a un tipo de movimiento más controlado o retenido. El flujo es el elemento que une todos los movimientos y gestos del cuerpo y les otorga equilibrio y armonía.

Según el análisis de LABAN podemos hacer la siguiente relación:

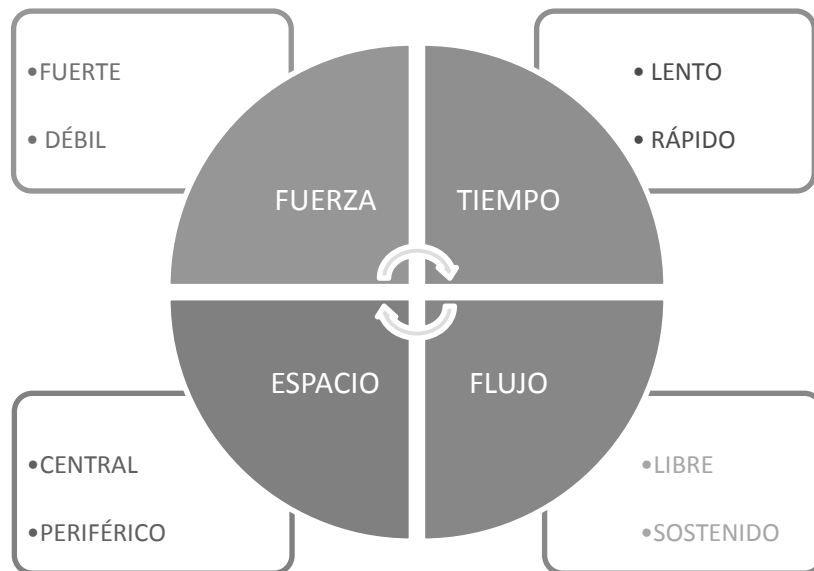
- El factor **fuerza** será liviandad, fuerza, pesadez o debilidad en el movimiento. El movimiento puede ser desde fuerte a débil.

- El factor **tiempo** será de duración o pasada en el movimiento. El tiempo puede ser desde lento a rápido.

- El factor **espacio** será de expansión o plasticidad en el movimiento. El espacio puede ser desde periférico a central.

- El **flujo** puede ser libre o sostenido.

³⁴¹Davies, Eden; Beyond dance, Laban's legacy of movement analysis (Londres: Routledge, 2006) p.48



EL ESFUERZO

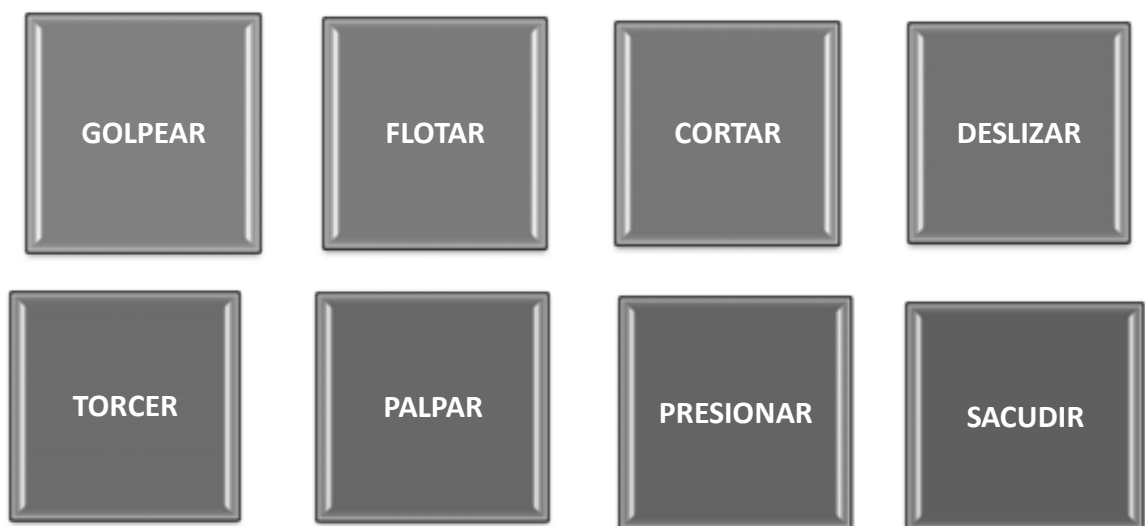
El esfuerzo es el impulso interno por el cual se origina el movimiento. Se trata del empleo de energía en sí; hasta el más mínimo movimiento, sea mental o físico, requiere esfuerzo. LABAN distingue actitudes internas que dan como resultado diferentes tipos de esfuerzo. No se trata de actitudes exclusivas, se pueden dar a la vez en un mismo esfuerzo:

- Actitud de lucha.
- Actitud de juego.
- Actitud indulgente.

Cada acción debe ejecutarse con economía de esfuerzo, utilizando nada más que la energía necesaria para llevarla a cabo; para ello es necesaria una posición inicial adecuada, una cantidad de fuerza apropiada y el empleo adecuado del tiempo y del espacio.

LAS ACCIONES BÁSICAS

Son el ordenamiento de ocho esfuerzos básicos que realiza el ser humano en sus acciones, las cuales están ligadas al gesto y son el resultado de la relación entre el tiempo, la fuerza, el espacio y el flujo. En cada una de las acciones se combinan cuatro cualidades de movimiento, y se acompañan de actitudes mentales y sentimientos. Las acciones básicas son la esencia del movimiento y están presentes en cualquier forma de expresión humana. El análisis de las acciones básicas permite diferenciar el movimiento libre del controlado; apreciar la movilización de la musculatura más próxima al hueso como la más lejana. Dicho análisis es el primer paso para controlar la energía en la búsqueda de movimientos armoniosos y naturales. LABAN clasificó ocho Acciones Básicas:



1. Golpear: Esta acción se caracteriza por ser rápida, fuerte, directa. El movimiento se proyecta directo al espacio, lo penetra, lo alcanza; los músculos contraídos y en estado de alerta, gran concentración del cuerpo. La acción de golpear se siente mejor en manos y brazos. Se puede realizar con cualquiera de las articulaciones, con o sin desplazamiento, desde el cuerpo hacia el espacio y desde éste hacia el cuerpo, en distintas direcciones y niveles.

2. Flotar: Acción débil, lenta, flexible. Las posibilidades de movimiento de esta acción son infinitas. El cuerpo se mueve en forma ondulante como un junco, la columna ayuda al movimiento, las piernas se suspenden del suelo suavemente soportando el peso del cuerpo con pasos que suben y bajan como la respiración. El cuerpo entero participa en la acción. Los movimientos pueden ir hacia el espacio o hacia el cuerpo. Se puede trabajar en todos los niveles y direcciones con los brazos, las piernas o con todo el cuerpo. En este tipo de movimiento, las articulaciones se curvan, se doblan y nunca llegan a estirarse, la sensación es de debilidad, decaimiento...

3. Cortar: Acción fuerte, rápida y central. El movimiento es como un látigo por el espacio y alrededor del cuerpo, éste se arquea, dobla brazos y piernas; golpea el aire, las partes del cuerpo se acercan una con otra. Estos movimientos se pueden realizar en distintas direcciones y niveles con distintas partes del cuerpo, ya sea en forma simultánea o por separado, en saltos arremolinados y giros. Los movimientos en esta acción pueden ser del cuerpo hacia el espacio y de éste hacia el cuerpo. La sensación en este movimiento es de plasticidad; de hendir el aire con un látigo. Muy a menudo se usa esta acción como transición a otra acción.

4. Deslizar: Acción débil, lenta, directa. Este movimiento es plano sin ondulamientos, pasa a través del aire y sobre el aire, entrando y saliendo del cuerpo, pasando por el lado del cuerpo o deslizando sobre él, dirigido al espacio para alcanzar claramente una meta; las articulaciones de curvatura se estiran. Se pueden realizar estos movimientos con cualquier parte del cuerpo, ya sea en forma separada o juntas en todas las direcciones y niveles; del cuerpo hacia el espacio y del espacio hacia él. Se siente mucho más esta acción en las extremidades superiores e inferiores, especialmente en la punta de los dedos del pie y de la mano. La sensación de esta acción es de quietud, serenidad, lentitud.

5. Torcer: Acción fuerte, lenta flexible. Es como si el cuerpo o la parte que se mueve se atornillara y desatornillara. Esta acción se puede realizar en todas las direcciones y niveles, con hombros, cabeza, cadera, brazos, piernas. Los hombros y las piernas permanecen firmes durante la acción. La sensación es de anudar y desanudar y nos remite a tortura, dolor...

6. Palpar: Acción débil directa rápida. En esta acción los movimientos son cortos, agudos, como toques o pinceladas ligeras. Se sienten mejor en manos y dedos y se pueden realizar en todas las direcciones y niveles, del cuerpo hacia el espacio y de éste hacia él, con contacto o sin contacto. La sensación de esta acción es de estimulación.

7. Presionar: Acción fuerte, lenta, directa. Con esta acción el cuerpo se siente controlado, lleno de poder, tranquilo.; se siente más la acción en manos, brazos, hombros, tronco y piernas. Por ejemplo, las palmas de las manos dirigen el movimiento haciendo fuerza, empujando hacia fuera o hacia adentro del cuerpo, las piernas se apoyan firmemente en el suelo haciendo una buena base de sustentación al cuerpo. Se puede realizar en todos los niveles y direcciones; del cuerpo al espacio y de este hacia él; los movimientos pueden hacerse simultáneos o alternando u opuesto a cualquier dirección.

8. Sacudir: Acción débil, rápida, flexible. Es una acción como de excitación. Manos y pies realizan movimientos pequeños, aleteantes; los dedos viven, se reúnen, se dispersan, rodillas y pies hacen movimientos flexibles, los pies pisan en forma ligera y dan pequeños saltos. Se realiza y experimenta con manos, con torsiones débiles de las muñecas, con cabeza hombros y pies en todas las direcciones y niveles, hacia fuera del cuerpo o hacia él, con todo el cuerpo o con parte de él, las articulaciones se sueltan. Sensación flexible, latigazos débiles y leves, movimientos muy cortos en el tiempo.

Concluyendo, podemos decir que las acciones básicas están presente en cualquier forma de expresión, ya sea mental, psicológica o física del ser humano. Ayudan a la destreza, a la naturalidad, a la armonía, al equilibrio y a la expresión en las acciones que se realizan tanto para la vida como para la danza. A través de las acciones básicas se puede apreciar y ampliar la gama de movimiento, tal y como recalca JORGE GAYON³⁴², y en este sentido, me parece interesante tomarlas en cuenta en mi tesis. Por otro lado, a nivel de aplicación terapéutica, la toma de conciencia de las acciones del esfuerzo y conseguir desarrollarlas con eficiencia y economía de energía y flujo del movimiento, llevan a gozar del movimiento en plenitud, física, mental, psicológica y social. Tal y como hemos visto en su biografía, la vertiente del movimiento aplicado a fines terapéuticos empezó a desarrollarla LABAN a finales de su carrera, cuando más conocimiento tenía de la dinámica del movimiento.

³⁴² Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

RITMO

A la hora de hablar de ritmo es necesario hablar de la relación entre Esfuerzo y Recuperación, que para LABAN es el aspecto más importante de la mayoría de ritmos observables en la naturaleza³⁴³. La relajación supone reducir la tensión; Recuperarse significa restaura el equilibrio interno. Las dos acciones requieren esfuerzo. Reconocer y establecer los ritmos naturales es fundamental a la hora de analizar el movimiento. LABAN distinguía tres tipos de ritmo:

- Ritmo natural: se trata del ritmo general que rige el universo
- Ritmo personal: Cada persona tiene su propio ritmo y en base al mismo responde a diferentes actividades como la nutrición, la reproducción, la recreación, la educación, etc. Los ritmos pueden variar desde los más simples a los más complejos.
- Ritmo ocupacional: se trata del ritmo que emplea el ser humano para llevar a cabo acciones en el mundo laboral.

Cuando LABAN habla de ritmo dentro de una secuencia de movimiento se refiere al cambio que sucede cuando algunos componentes del esfuerzo desaparecen y surgen unos nuevos. Controlar y dominar el ritmo es una clara señal de inteligencia corporal. Al analizar el ritmo, es necesario tomar en cuenta algo más que la relación temporal entre diferentes acciones. La variedad de ritmos y esfuerzos es infinita pero se pueden distinguir algunas formas básicas que nos ayudan a reconocer relaciones rítmicas. Un esfuerzo tiene las siguientes posibilidades: Permanecer aislado, entre dos periodos de movimiento; Desaparecer o aparecer de manera gradual; Transformarse en otro esfuerzo como resultado del cambio progresivo de uno, dos, tres o cuatro elementos.

³⁴³ Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001) p.186

ARMONIA

Es un concepto que se repite con frecuencia en el trabajo de LABAN y adquiere diferentes matices: coordinación perfecta, equilibrio entre fuerzas que tiran en direcciones opuestas, reconciliación de lo interno y lo externo, y de lo externo con el infinito, etc. LABAN se interesó por los descubrimientos matemáticos de Pitágoras; tenía la convicción de que las mismas leyes se podían aplicar tanto en el universo como en la música. Además LABAN creía que debía existir una congruencia estructural entre el ser humano, su movimiento y el cosmos. LABAN aplicaba el concepto de armonía al cuerpo y a la mente; sabemos que para LABAN el movimiento es algo más que la parte visible, tiene que ver con la satisfacción, la comunicación y la expresión. Cuando habla de armonía, habla de aplicarla al conjunto del ser humano, tal y como se deduce que su siguiente afirmación:

*An intensive study of the relationship between the architecture of the human body and its pathways in space facilitates the finding of harmonious patterns (...) We have to experience harmony in real bodily-mental participation*³⁴⁴

- El estudio intensivo de las relación de la arquitectura del cuerpo humano y sus trayectorias en el espacio facilita la búsqueda de patrones armónicos (...) Tenemos que experimentar la armonía con la participación real del cuerpo-mente-

LAS ESCALAS DE MOVIMIENTO

LABAN buscaba la armonía del movimiento en el espacio lo cual significa que el cuerpo coopere con los patrones de la naturaleza en el espacio. En la búsqueda de la armonía, LABAN diseñó las Escalas de movimiento: la estructura anatómica del cuerpo determina secuencias de movimientos naturales que unen las diferentes partes del cuerpo siguiendo una estructura lógica. Las escalas surgen a partir del estudio de las funciones físicas y mentales incluidas en acciones cotidianas y de la danza. LABAN llamó escalas a estas series de movimientos basándose en el ejemplo musical. Mediante la selección, el orden y el establecimiento de relaciones de los movimientos en el espacio, se consigue la armonía. LABAN diseñó varias escalas y las planteaba para el entrenamiento diario del bailarín; son herramientas válidas para explorar y experimentar la armonía y también para descubrir la relación e interacción entre el cuerpo y el espacio.

³⁴⁴ Laban, Rudolf; "The world of rhythm and harmony" en *LAMG Magazine* (Marzo de 1958)

REPERTORIO

Me gustaría hacer un pequeño repaso de las obras y coreografías de LABAN, tal y como hice en el capítulo de DECROUX. Entre las obras de LABAN, destacaría las siguientes:

- Versión de “Bacchanale” (1921): Ópera de WAGNER interpretada por los bailarines de la ópera de Mannheim y de la Tanzbühne Laban (Compañía creada y dirigida por LABAN). La crítica calificó esta representación de inusual y de una gran variedad de movimiento³⁴⁵.

- “Elfenreigen” (1921): Danza grupal para 15 bailarines.

- Die “Geblendeten” (1921). Primera secuencia de danza épica, acompañada por piano y sonidos varios. En esta obra LABAN daba su visión de una sociedad clasista y la necesidad de sustituirla por una más comunitaria.

- “Himmel und Erde” (1922) Pieza de danza teatro cómica con un fuerte contenido satírico. FRIEDRICH WILCKENS improvisaba la música mientras la pieza estaba en proceso de creación. LABAN caricaturiza a tres astrónomos que intentan medir y controlar el movimiento de los astros. Las figuras celestes eran interpretadas por bailarines que realizaban escalas espaciales en continua repetición.

- “Mosaik” (1922): Danza compuesta por doce pequeñas piezas de las que sólo se conocen cuatro:

- “Orchidée”: Se trata de un solo ornamental de la cual se conserva un fragmento grabado: la interpreta la bailarina rusa DUSSIA BERESHKA de la *Laban School* de Hamburgo. Se trata de una danza de movimientos flexibles, circulares, en cierta manera exóticos. La bailarina aparece sentada o de rodillas, vestida con unos pantalones casi transparentes y desnuda de cintura para arriba. Realiza movimientos con de brazos, manos y dedos que recuerdan los pétalos de una flor abriéndose- En la pieza Los Árboles de DECROUX, se da algo parecido: los intérpretes realizan gestos de manos y brazos que simbolizan flores abriéndose y frutas madurando-. Las pausas en el movimiento son frecuentes y adquieren mucha presencia y expresividad. No hay música sino un acompañamiento de percusión. La pieza “Orchidee” se contrapone a “Krystall”: la primera refleja la actitud oriental hacia las formas espaciales y la segunda la actitud occidental. Cabe destacar que el origen húngaro de LABAN le permitió conocer las dos culturas en primera persona, y era muy consciente de las diferentes actitudes y de cómo estas se reflejaban en el movimiento corporal. LABAN describió “Krystall” como una danza que divide el espacio en líneas duras y precisas, basadas en sus orientaciones espaciales, siguiendo las formas del tetraedro y el icosaedro.

³⁴⁵ Preston-Dunlop, Valerie ; *Rudolf Laban, an extraordinary life*, (Alton: Dance books, 1998) p.69

- “Walzer” –Vals- : Solo.
- “Solo formate 43”
- “Die traumwandler”

• “Der Schwingende Tempel” (1922): Coreografía abstracta acompañada por piano y percusión (gongs y tambores). Se trata de una coreografía grupal organizada en grupos de bailarines diferenciados por colores. El material de movimiento se creó a partir de improvisaciones grupales en las que los bailarines fueron clasificados como altos, medios o bajos, según el nivel en el que se movían. LABAN escribió que explicar el contenido de esta pieza le resultaba tan difícil como explicar el contenido de la música³⁴⁶: la coreografía no narra ninguna historia pero refleja temperamentos y estados del ser humano de una manera muy expresiva. La coreografía se divide en diferentes partes con estilos y calidades de movimientos muy variados: LABAN recurrió a las escalas A y B como fuente de inspiración para la creación de la parte más calmada, en la que los bailarines ejecutaban movimientos circulares creando una atmósfera de ritual. Otra de las partes, está estrictamente organizada en desarmonías espaciales y direccionales. En opinión de VALERIE PRESTON-DUNLOP³⁴⁷, esta obra supuso un cambio respecto a la danza que acostumbraba a hacerse hasta el momento: LABAN dio importancia al movimiento grupal, sin destacar ningún bailarín o bailarina que ejerciera el papel protagonista. Además, la música tenía menos presencia que la habitual, de manera que el espectador se veía forzado a ver bailarines bailando y no música visualizada.

- “Männertanz”(1923) – Danza de hombres- : Solo.

- “Ballade” (1923): Cuarteto. Danza ornamental con música de BACH.

• “Gaukelei” (1923) –Ilusiones-: Pieza de danza teatro con música de MOZART y HAYDN. Drama danzado de tono social en el que LABAN quiso reflejar el ambiente de convulsión social y política de su época. Se trata de una obra de carácter expresionista; el vestuario sigue una estética constructivista. Fue una pieza clave en la carrera de LABAN porque la crítica calificó su trabajo dentro de los innovadores de interés considerable.

- “Grotteske” (1923)

- “Prometeus” (1923): Drama danzado con coro de movimiento.

• “Agamemnon's Tod” (1924) –Muerte de Agamenón- : LABAN transformó la tragedia en una coreografía dividida en cuatro partes; cada grupo de bailarines se distinguía por un color – siguiendo la teoría de los colores con la que ya había experimentado en “Der Schwingende

³⁴⁶ Preston-Dunlop, Valerie ; *Rudolf Laban, an extraordinary life*, (Alton: Dance books, 1998) p.77

³⁴⁷ Preston-Dunlop, Valerie ; *Rudolf Laban, an extraordinary life*, (Alton: Dance books, 1998) p.78

Tempel" (1922)- y representaba a un carácter de la tragedia de ESCHILO: las actitud ética del carácter era la que marcaba la calidad de movimiento del grupo.

- "The idol" (1925): Es una coreografía grupal (El mismo LABAN interpretó el papel de la Muerte).

- "Chinesestand" (1925) –Ciudad china-: Solo.

- "Ikosaeder" (1925): Solo.

- "Marotte" (1925): El tema principal es la obsesión. En ella aparece una persona (LABAN interpretó esta pieza) con un comportamiento de movimientos extraño y poco adecuado, que refleja sus obsesiones. Pertenece al grupo de danzas calificadas como grotescas.

- "Fantasmagorie" (1925): Solo. Danza grotesca.

- "Pressestimmen" (1925-26): No hay música en esta coreografía, se utiliza la percusión. Es muy evidente el trabajo en diferentes niveles y la claridad de las direcciones.

- "Mondäne" es otra pieza de LABAN que contrasta con "Marotte": En ella baila un hombre vestido con un traje y trata sobre el comportamiento de las personas pertenecientes a un extracto concreto de la sociedad que él aborrecía: personas de un nivel alto, demasiado sofisticadas para su gusto.

- "Mönch": Utiliza patrones de movimiento vinculados a la religión.

- "Homunculus" y "Robot" tratan sobre la despersonalización y de cómo los valores modernos mecanizan al ser humano.

- "Don Juan" (1925): Drama danzado de GLUCK con coreografía de LABAN.

- "Narrenspiegel" (1926): LABAN quiso retratar el mundo a través de los ojos de un loco.

- "Tempeltanz": Un trío inspirado en las ceremonias religiosas y las danzas Derviches que LABAN pudo conocer de primera mano; siempre se mostró interesado en las danzas de tipo religioso orientales. El sonido de un gong acompaña los movimientos de los intérpretes ataviados con una especie de túnica larga.

- "Die Nacht" (1927) –La noche- : Pieza de teatro danza acompañada de piano y diversos sonidos compuestos por LABAN.

- "The grünen Clowns" (1927): Un conjunto de danzas satíricas. Es un reflejo de la industrialización creciente de la época, del movimiento mecánico y de la máquina.

- "Ritterballet" (1927)

- “Gesellschaftiren” (1929) – Sátiras sociales-: Incluye diversas piezas cortas en torno a la misma temática social.
- “Alltag und Fest” (1929): Producción de movimiento coral en la que participaron 500 bailarines, junto con un coro hablado. Se llevó a cabo en el estadio deportivo de Mannheim.
- “Spiel oder Erst” (1930) –Juego o gravedad-: Ópera cómica.



LABAN bailando en sus piezas³⁴⁸

³⁴⁸ LABAN bailando en sus piezas en <http://www.felipemyers.wordpress.com> [Acceso 13/9/2012]

5. COMPARACIÓN ENTRE EL MIMO CORPORAL DE DECROUX Y EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO DE LABAN

No he podido encontrar datos que comprueben una relación directa entre el trabajo de DECROUX y la teoría y la práctica de LABAN, aunque existe una cercanía evidente entre ellos, tanto por el contexto en que vivieron como por las materias que trataron: su área de influencia se sitúa sobre todo en Europa y Estados Unidos, a principios y mediados del siglo XX y trataron temas relativos a las artes representativas en relación con la expresión corporal. Los dos maestros realizaron su trabajo en un ámbito geográfico muy cercano: LABAN desarrolló la mayor parte de su carrera entre Alemania e Inglaterra pero vivió en Francia durante un breve periodo (1937-1939), antes de instalarse definitivamente en Inglaterra. Durante este periodo DECROUX llevaba a cabo su investigación en París. Sin embargo, no hay constancia de relación alguna entre ambos maestros. En 1950, ya instalado en Inglaterra, LABAN escribió en el libro *The Mastery of movement* una frase muy significativa: “El arte del mimo ha casi desaparecido” ese mismo año DECROUX con su compañía presentó su repertorio en Londres. En opinión de JORGE GAYON³⁴⁹, esta frase prueba que LABAN no conocía a DECROUX ni su trabajo. En mi opinión las posibilidades de interpretar esta frase son infinitas: puede ser que si lo conociera, pero la muestra de una sola compañía no le pareciera suficiente; además, dice que el mimo *casi* ha desaparecido, no ha desaparecido del todo; ¿Es posible que este *casi* se refiera al trabajo de DECROUX? En cualquier caso, si LABAN conocía el trabajo de DECROUX, no lo conocía en profundidad, ni mostró especial interés por el mismo.

En la misma línea de indagar sobre la existencia de una relación directa o por lo menos, un conocimiento entre LABAN y DECROUX, he encontrado una afirmación de MARCEL MARCEAU³⁵⁰ que cita la influencia de la danza alemana sobre DECROUX, en concreto de RUDOLF LABAN y KURT JOOS³⁵¹. Sin embargo esta influencia no está probada y es muy cuestionable. Se sabe que DECROUX estuvo presente en el Premio Internacional de la danza en 1932 en el que KURT JOOS presentó “La mesa verde”, obteniendo el primer premio:

³⁴⁹ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

³⁵⁰ ‘Entrevista a Marcel Marceau’ en Balsimelli, Rossano; *Guida al mimo e al clown* (Milan: Rizzoli, 1982) p.90-92

³⁵¹ KURT JOOS fue coreógrafo alemán, bailarín y maestro de danza, fue asistente de LABAN. Sintetizó la danza clásica y la danza moderna; intentaba hacer danza moderna mediante la reforma de los excesos en la técnica del ballet clásico, sin abandonar la disciplina y la lógica innatas al ballet. “La mesa verde” (1932), un retrato de los horrores de la guerra y de las fatuas discusiones de los diplomáticos. Se trata de la obra más emblemática del expresionismo alemán que obtuvo el primer premio de coreografía convocado por los Archivos internacionales de la danza de París en 1932.

sabemos que este premio supuso el reconocimiento del trabajo de KURT JOOS pero, sobre todo, la consolidación de las ideas de LABAN en cuanto al movimiento expresivo. Parece ser que DECROUX salió del espectáculo antes de que acabara, porque no le gustó.



“La mesa verde” de KURT JOOS ³⁵²

JORGE GAYON señala que DECROUX habiendo vivido las dos guerras mundiales era muy desconfiado de todo lo que venía de Alemania. En opinión de GAYON, DECROUX no conocía el trabajo de LABAN o tenía una aversión suficiente como para no permitir a su curiosidad ir a ver lo que hacía LABAN. El mismo GAYON me dio otra pista del desconocimiento del trabajo de Análisis del Movimiento de LABAN por parte de DECROUX: al principio de su tesis, GAYON hizo una entrevista con MAXIMILIEN DECROUX a quien fue a pedirle la autorización de comprar o utilizar todo el material que pudiera ser atribuible a su padre. Antes de darle esta autorización, MAXIMILIEN le hizo una prueba, pidiéndole que interpretara una pequeña figura de DECROUX, para verificar que conocía el trabajo de su padre. Después le pidió que le explicara lo que era el análisis del movimiento de LABAN. Al final de la entrevista, MAXIMILIEN dijo: “Si mi padre hubiera conocido esto, estaríamos en otro lado”³⁵³. Aunque LABAN y DECROUX no se conocieran, ni supiesen en profundidad del trabajo del otro, el Análisis del Movimiento escénico de LABAN y la gramática del Mimo Corporal muestran muchos puntos en común aunque la comparación entre el trabajo de ambos maestros no deja de ser complicada: DECROUX creó un lenguaje, una gramática corporal, pero no podemos decir lo mismo de LABAN, que creó las herramientas para un análisis del movimiento. En este punto, me gustaría aclarar que aunque el análisis de LABAN es aplicable a diversos campos del movimiento humano, me centraré exclusivamente en su aplicación a la escena. A lo largo de mi tesis, cuando hable de movimiento en el caso de LABAN, siempre hablaré de movimiento escénico, a no ser que especifique otra cosa.

³⁵² “La mesa verde” de Kurt Joos (1932) en <http://www.nacion.com> [Acceso 3/3/2011]

³⁵³ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011) p.2

¿Por qué mi interés en relacionar a ambos maestros? :

- Porque el mimo corporal, al estar sistematizado y tener unas bases técnicas bien precisas y estructuradas, se presta a ser analizado por las herramientas de análisis que plantea LABAN.
- Porque ambos maestros trabajaron en una época en la que se revalorizó la corporalidad y la cultura del cuerpo en el ámbito escénico en Occidente y ambos hicieron grandes aportaciones.
- Porque ambos consideran el lenguaje corporal un sistema estructurado de forma similar al lenguaje común, compuesto por unidades básicas que se componen de forma diferente para llegar a estructuras más complejas con un valor expresivo.
- Porque creo que gramática corporal que se deriva del Análisis del Movimiento de LABAN, tiene puntos en común con el mimo corporal de DECROUX. La comparación puede resultar interesante y aportar datos en el contexto de la revalorización del cuerpo en escena a principios de siglo XX en Occidente.
- Y sobre todo, porque creo en existencia de unos fundamentos comunes sobre los que se articulan cada una de las gramáticas. Muchos de los principios básicos presentes en la gramática corporal creada por DECROUX están también presentes en el Análisis del Movimiento de LABAN: aspectos como los contrapesos, el equilibrio, la segmentación corporal y espacial, etc. Me gustaría profundizar más en el conocimiento de dichos fundamentos comunes.

MARCO DE MARINIS habla de una afinidad básica entre LABAN y DECROUX: cada uno de ellos concebía su materia como una disciplina independiente y ambos se basan en la estructuración de la corporalidad con finalidades expresivas. LABAN entiende el movimiento escénico como una totalidad dinámico-expresiva autosuficiente y significativa que obedece a leyes dinámicas y semióticas propias rechazando cualquier principio regulador externo³⁵⁴. Esta definición coincide con la concepción que tiene DECROUX de su Mimo Corporal Dramático, del que hizo un arte autónomo e independiente. Ambos consideran que la estructuración de la corporalidad es el fundamento de la actuación. Estoy totalmente de acuerdo con MARCO DE MARINIS³⁵⁵ cuando dice que hay un punto en común principal que une a LABAN y a DECROUX, y es el rigor en la investigación de las leyes del movimiento corpóreo con finalidades expresivas en el espacio. Los dos maestros se muestran rigurosos en el análisis y la experimentación del movimiento corporal expresivo, lo cual es una premisa básica a la hora de sentar las bases de una gramática corporal concreta en el caso de DECROUX o de crear un

³⁵⁴ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p115

³⁵⁵ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p115

sistema de Análisis del Movimiento, en el caso de LABAN. Además, LABAN invirtió mucho esfuerzo en la elaboración de un sistema de notación, conocido como *Cinetografía Laban en centroeuropa* o *Labanotation* en los países anglosajones; se trata de una escritura del movimiento creada para la anotación de los movimientos del cuerpo humano, desde los más simples a los más complejos, que permite anotarlos en detalle y también en conjunto³⁵⁶. Este sistema de notación es algo más que un instrumento para la memoria; se trata de un incomparable método de análisis del movimiento, que refleja la precisión con la que LABAN trabajaba, a nivel de análisis, pero también a nivel pedagógico y de creación de espectáculos. Esta precisión es una característica del maestro que se puede comparar, e incluso podría superar, a la precisión con la que trabajaba DECROUX sobre el movimiento humano. Sin embargo, en mi tesis no profundizaré en el sistema de notación desarrollado por LABAN, aunque la considero muy importante, no es la sustancia de su trabajo. La aportación más importante de LABAN, en relación a la tesis doctoral que me ocupa, es la estructuración del movimiento escénico.

Tal y como he explicado, mi tesis doctoral está enfocada a la comparación del trabajo de LABAN y DECROUX a nivel pedagógico y pre-expresivo, aunque creo que también sería interesante un análisis a nivel creativo, que estudiase y comparase el repertorio creativo de cada uno de los maestros. La aportación coreográfica de LABAN es muy extensa: compuso piezas de danza y también coreografías de eventos, desfiles y celebraciones multitudinarias. Además de la abundante producción, cabe destacar la capacidad de LABAN para variar los estilos, los temas y las dimensiones de las obras. Sin embargo, en la época en la que LABAN desarrolló la mayor parte sus creaciones (Décadas de los 20 y 30 del siglo XX), el registro en video no era tan habitual, por lo que tenemos muy pocas imágenes originales de referencia. Existe un DVD editado por el Laban Centre en el que se muestran unas pocas imágenes originales de las coreografías de LABAN junto a reconstrucciones posteriores³⁵⁷. En cuanto al trabajo de DECROUX, tampoco hay demasiado material grabado; si que existen reconstrucciones de piezas y figuras creadas por DECROUX e interpretadas por sus ex-alumnos. CORINNE SOUM y STEVEN WASSON han realizado una importante labor de recopilación del repertorio de DECROUX, y lo han reconstruido en un espectáculo el cual está registrado en video; se trata de la obra "The Man Who preferred to stand"³⁵⁸, una reconstrucción de las 12 piezas más emblemáticas de DECROUX, creadas entre 1930-1980, que permite observar las características principales del lenguaje corporal creado por el maestro. En el DVD *Pour saluer Etienne Decroux*³⁵⁹ también podemos encontrar imágenes del Propio DECROUX ejecutando diversos ejercicios y figuras de Mimo Corporal. En el capítulo referente a la gramática del mimo corporal he incluido un listado de las obras de referencia de DECROUX junto con un

³⁵⁶ Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010) p.18

³⁵⁷ *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928*, Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres, 1992 [DVD]

³⁵⁸ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

³⁵⁹ *Pour saluer Etienne Decroux*; Bonfanti, Jean Claude (Dir.) FR3, Atmosphere Communication, 1992 [DVD]

análisis más exhaustivo. A continuación comentaré de manera general, los paralelismos que he encontrado entre la obra de DECROUX y la de LABAN, tanto a nivel temático como técnico. Estos paralelismos no dejan de ser subjetivos, y además se basan en grabaciones de video; en mi opinión la danza, el teatro y el mimo corporal tienen la característica de ser artes efímeras, y por eso es difícil valorarlas *a posteriori*. Sin embargo, tomando en cuenta las limitaciones, me parece interesante la comparación, en la medida que demuestra que ambos autores son el reflejo de una época de intenso cambio a nivel general como artístico, y en concreto a nivel de actuación.

Una pieza importante en el repertorio de LABAN es “Orchidée”³⁶⁰ de 1922, interpretado por DUSSIA BERESHKA, de la cual se conserva un fragmento grabado. La bailarina sentada o de rodillas realiza movimientos circulares de brazos, manos y dedos que recuerdan los pétalos de una flor abriéndose. En la pieza “Les arbres”³⁶¹ de DECROUX, se da algo parecido: los intérpretes realizan gestos de manos y brazos que simbolizan flores abriéndose y frutas madurando. Las pausas en el movimiento son frecuentes y adquieren mucha presencia y expresividad tanto en la pieza de LABAN como en la de DECROUX. En la coreografía “The idol”³⁶² (1925) de LABAN, el trabajo que los bailarines realizan con sus manos y brazos, también puede recordar al realizado en la pieza “Les arbres” de DECROUX: los intérpretes colocados en fila realizan movimientos de brazos que se asemejan mucho y crean en el espectador una especie de ilusión, ya que sólo se ve el cuerpo de una persona pero los brazos de muchas. “Der Schwingende Tempel”³⁶³ (1922) es una coreografía grupal en la que LABAN organizó grupos de bailarines diferenciados por colores. En la última parte de la pieza, está presente el movimiento mecánico, que imita el movimiento de las máquinas utilizando un tipo de movimiento poco harmónico. Podemos comparar este tipo de movimiento con el utilizado por DECROUX en su pieza “L’usine”³⁶⁴; es evidente que tanto DECROUX como LABAN quisieron reflejar la creciente industrialización de su época y se mostraban preocupados por la mecanización y el dominio de la máquina por encima del ser humano.

La obsesión es el tema principal de la pieza “Marotte”³⁶⁵ (1925), creada e interpretada por el mismo LABAN. En ella aparece una persona con un patrón de movimiento extraño y poco adecuado, reflejo de sus obsesiones. LABAN estaba interesado en el comportamiento

³⁶⁰ *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928*; Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres, 1992 [DVD]

³⁶¹ “Les arbres” en *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

³⁶² *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928*, Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres, 1992 [DVD]

³⁶³ *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928*; Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres, 1992 [DVD]

³⁶⁴ “L’Usine”, Dir. Etienne Decroux (1961) en http://www.youtube.com/v/preoY7QDo_uk&fs=1&source=uds&autoplay=1 [Acceso 24/8/2011]

³⁶⁵ *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928*; Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres, 1992 [DVD]

humano a nivel de movimiento. Creo que es posible hacer un paralelismo con la pieza “Meditation”³⁶⁶ (1952) de DECROUX en la que un actor con el rostro cubierto, parece esculpir el espacio; su intensa actividad corporal nos remite a las diferentes etapas de una meditación tales como la retrospectión, la revelación, la duda, etc. Se trata de la representación del pensamiento en sí. Ambas piezas muestran similitudes a nivel visual: las interpreta un hombre solo, vestido con un calzón de manera que su cuerpo queda al descubierto, etc. Pero la calidad de movimiento es muy diferente en cada una de ellas: aunque en “Meditation” hay pausas y cambios de ritmo, el movimiento está más ligado y es más armónico. En cambio, en “Marotte” el movimiento es sincopado, poco armónico y grotesco.”Mondäne”³⁶⁷ es otra pieza de LABAN que contrasta con “Marotte”: En ella baila un hombre vestido con un traje y trata sobre el comportamiento de las personas pertenecientes a un extracto concreto de la sociedad que él aborrecía: personas de un nivel alto, demasiado sofisticadas para su gusto. La coreografía muestra un movimiento muy armónico y las líneas y direcciones espaciales son muy claras. Esta coreografía me remite a la categoría de movimiento que DECROUX clasificó como el *Hombre de Salón*. El *Hombre de Salón*, actúa sin esfuerzos aparentes, el cuerpo no sufre y la dificultad muscular no ocupa el primer plano como ocurre en otras categorías de mimo corporal: hay contrapesos y lucha contra la gravedad pero se muestran de manera sutil y el actor trata de disimularlos. Esta categoría representa las relaciones sociales armónicas, la elegancia, la amabilidad etc.

El conjunto de danzas satíricas de LABAN “The grünen Clowns”³⁶⁸ (1927) es un claro reflejo de la industrialización creciente de la época, del movimiento mecánico y de la máquina: LABAN quiso reflejar en esta pieza el ser humano dominado por la máquina. Esta pieza muestra ciertos paralelismos con “L’usine” de DECROUX: las dos piezas son interpretadas por un grupo humano que realiza movimientos repetitivos, reflejando el trabajo en cadena, sometidos a un movimiento que los domina. En un momento concreto de “L’usine”, este tipo de movimiento frenético se corta, reflejando el momento de la pausa en el trabajo, cambia la música y el movimiento es más armónico y relajado. LABAN también quiso representar este momento de pausa o de descanso en el fragmento “Klub der Sonderlinge” añadiéndole un elemento más de crítica social y ridiculizando las formas de diversión de ciertos sectores de la sociedad en la época: todos los intérpretes se colocan en fila mirando al público y ríen y hablan de forma histórica.

En general, tal y como podemos comprobar en su repertorio, LABAN estaba muy interesado en el movimiento coral; propuso el coro de movimiento como una forma de arte, una experiencia de danza con un claro objetivo festivo. Aunque DECROUX montó algunas

³⁶⁶“La meditation” interpretado por Steven Wasson, en <http://www.youtube.com/v/ioOR0w hGi5w&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 12/6/2011]

³⁶⁷ *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928; Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres , 1992 [DVD]*

³⁶⁸ *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928; Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres , 1992 [DVD]*

piezas grupales, el mimo corporal parece más centrado en el individuo que en el grupo; creo que en cierta medida porque se trataba de una disciplina en construcción, era necesario sentar las bases del mimo de manera individual para luego poder interactuar con los demás. Centrándonos en el contenido de las piezas, aunque LABAN era y ha sido considerado un hombre a-político, yo no diría que es del todo cierto ya que algunas de sus coreografías tienen un fuerte contenido político; en mi opinión, LABAN era marcadamente político en su trabajo, aunque no militara en ningún partido. Se mostraba crítico con su época y a la vez optimista porque creía que mediante la danza sería capaz de enseñar a la gente que el sentimiento comunitario podía triunfar. En cuanto a DECROUX, ya he señalado que fue militante político de ideología anarquista y el componente político estaba muy presente tanto en su vida como en su obra. Sin embargo, no entraré a profundizar sobre el contenido de la obra de cada uno de los maestros porque no es el tema a tratar en la presente tesis, focalizada a un nivel de estructuras profundas.

5.1. GRAMÁTICA CORPORAL: CREACIÓN DE UN LENGUAJE

Partimos de la idea que tanto para LABAN como para DECROUX, el movimiento es la base de la actuación escénica: para LABAN, el movimiento es necesario en escena y considera que el arte del movimiento incluye la palabra, la danza y el mimo. El objetivo de DECROUX era lograr hacer del mimo una disciplina artística autónoma, independiente de la danza y del teatro hablado: para ello, quita al actor todas las herramientas que él considera accesorias, como puede ser la palabra, la música etc. limitando la actuación al movimiento del cuerpo humano para conseguir llegar a lo que él considera que es la esencia de la actuación. El sistema de análisis de movimiento que planteó LABAN, es aplicable a cualquier tipo de lenguaje del movimiento escénico y no solo a la danza; es perfectamente aplicable al mimo corporal dramático. LABAN defiende en todo momento que el concepto de movimiento escénico es transversal; es el fundamento de la danza, el teatro de texto y el mimo, aunque él en la práctica aplicó su sistema de análisis del movimiento a la danza.

En este punto me gustaría hablar de la distinción que se ha hecho entre danza y teatro en Occidente: EUGENIO BARBA trata sobre este tema en profundidad en su artículo 'Todo teatro está hecho de danza'³⁶⁹, en el que insiste en la idea de que la distinción entre danza y teatro es inapropiada a nivel pre-expresivo y lleva al actor a olvidar su cuerpo y al bailarín hacia el virtuosismo. La separación entre Danza y Teatro de texto es propia de la cultura occidental. EUGENIO BARBA equipara esta separación a una herida, inexistente en el teatro asiático y en el transcurso de gran parte de la historia del espectáculo en occidente; en el teatro medieval, el teatro Isabelino y la Comedia del arte, no existía la distinción entre actor y bailarín. En opinión de BARBA la danza del actor queda oculta bajo la estructura de una interpretación teatral y no tiene que ver con la danza como género. Además BARBA defiende que no existe dependencia alguna entre danza y música, siempre que la danza sea orgánica. Un actor/bailarín puede bailar sin necesidad de música, porque es capaz de construir su propio ritmo y música interna. A principios del siglo XX, los maestros que buscaron la presencia escénica a través de la precisión de las acciones físicas, contribuyeron a difuminar la brecha artificial entre danza y teatro: STANIVSLASKY habla del actor que compone su propia danza en la búsqueda del personaje. BARBA define como "Sabia danza muda" los ejercicios biomecánicos de MEYERHOLD y el entrenamiento de GROTHOWSKY. En mi opinión, el trabajo de DECROUX y LABAN va en la misma línea de difuminar las fronteras entre danza, teatro de texto y mimo, ya que el concepto de movimiento escénico expresivo engloba y supera dichas disciplinas. Es importante el concepto de danza interna del que habla BARBA. En el artículo citado, BARBA habla de dinamo-ritmo, que es la música del cuerpo; no se refiere a la danza como género, sino a la danza del cuerpo-en-vida. Se trata del nivel pre-expresivo común de los

³⁶⁹Barba, Eugenio; 'Todo teatro está hecho de danza' en *A mis espectadores* (Gijón: Oris teatro, 2004) pp.113-116

actores/bailarines: la danza profunda, oculta en cada actor/bailarín, presente aun en los momentos en los que no hay movimiento aparente. DECROUX y LABAN coinciden en fundamentar la actuación en esta danza interna, a la que llegan mediante una sistematización y una técnica muy cuidada del movimiento humano.

Las conclusiones que he sacado sobre esta idea aplicada al trabajo de LABAN y DECROUX son ambiguas: por una parte, parece que ambos maestros distinguen claramente la danza, el teatro hablado y el mimo. De hecho, el objetivo de DECROUX es lograr la autonomía del mimo corporal como disciplina artística. Dedicó un capítulo entero en su libro a la distinción entre danza (clásica) y mimo³⁷⁰; sin embargo, la danza contemporánea está más cerca del mimo que de la danza clásica, las diferencias que señala DECROUX entre la danza y el mimo no son aplicables a la danza contemporánea. Muchos coreógrafos contemporáneos, entre ellos MARTA GRAHAM y ALWIN NIKOLAIS, se nutrieron del Mimo Corporal de DECROUX. En cuanto a LABAN, una primera lectura del capítulo introductorio del libro *The Mastery of Movement*, puede llevarnos a la errónea idea de que LABAN distinguía claramente entre danza, teatro y mimo: en esta introducción dice que la danza y el teatro tienen un origen común, que es el mimo³⁷¹, por lo tanto, los trata como disciplinas que se han separado en su evolución. Sin embargo, hay que tener claro que LABAN, en este caso habla desde una perspectiva histórica. Si tomamos en cuenta toda su obra tanto a un nivel de técnico teórico, LABAN insiste en la transversalidad de dichas artes, porque se basan en el movimiento escénico.

En mi análisis he encontrado muchos elementos comunes que LABAN aplicaba al trabajo del bailarín y DECROUX aplicaba al trabajo del mimo-actor, de manera que la frontera entre teatro y danza se difumina, debido a la importancia que asume el cuerpo como elemento expresivo. En el caso de ambos maestros se puede hablar de transversalidad del movimiento escénico, aunque a nivel creativo, DECROUX lo aplicó al mimo y LABAN a la danza. En el contexto de la Antropología teatral, BARBA habla de una danza profunda sin la cual no puede haber actor ni bailarín eficaz: creo que tanto LABAN como DECROUX eran muy conscientes de la importancia de este nivel pre-expresivo y basaron su construcción en unos fundamentos técnicos sobre los que trabajaron durante toda su carrera. LABAN por su parte identificó el movimiento corporal con la forma de pensar y de actuar del actor/bailarín; en este sentido, la transcripción del movimiento era esencial, para no limitar la creatividad y la investigación que él aplicó sobre todo a la danza. LABAN tomó una actitud objetiva y científica en cuanto al movimiento escénico, comparable a DECROUX, y consiguió establecer un sistema escrito (*Labanotation* o *Kinetografía*) de movimientos, de los dinamismos del espacio y de todas las acciones motrices del cuerpo: tal y como he dicho, en mi tesis no haré hincapié en la notación de LABAN, pero tomaré en cuenta ciertos aspectos porque en ella se traduce y se refleja la sustancia de la gramática de LABAN.

³⁷⁰ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)

³⁷¹ Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988) p.4

Otro pilar fundamental del trabajo de LABAN es el que refleja en su libro *Danza Educativa Moderna*³⁷²: relacionado con el aspecto filosófico, pedagógico y artístico del movimiento y de la enseñanza de la danza. Tal y como se deduce del libro *Danza Educativa Moderna*, el sistema que plantea LABAN es más “personal” que el Mimo Corporal de DECROUX; es el propio individuo quien busca su propio movimiento y su manera de expresarse, mientras que el Mimo Corporal plantea unas formas y unas estructuras más cerradas o codificadas. En *Danza Educativa Moderna* LABAN plantea la enseñanza de la danza creativa basada en la observación directa de los movimientos de cada individuo: de entrada, no plantea ejercicios mecanizados. Habla de la enseñanza de la danza dirigida a todos los individuos, sobre todo niños y jóvenes, no exclusivamente bailarines. A cada persona le corresponde definir su propia danza por lo que puede haber tantas danzas como cuerpos hay; la danza expresiva se basa en educar la percepción, la creatividad e intentar desarrollar una técnica libre del individuo y sus gestos. En este caso, LABAN no crea normas ni pautas a seguir, como ocurre en el mimo de DECROUX, sino que es el propio individuo quien tiene que establecer sus bases en relación con sus objetivos expresivos. Sin embargo hay que dejar clara la distinción entre esta vertiente del trabajo de LABAN, dirigida a un público general, y la vertiente del análisis del movimiento escénico, que aplica a la danza moderna, en un sentido más profesional. Además de crear un sistema de análisis del movimiento escénico, LABAN enfocó su trabajo a crear una corporalidad para la danza, alternativa al ballet, que se materializó en la danza expresiva o Danza Educativa Moderna: se basa en un conjunto de principios y conceptos sobre el movimiento con la finalidad de servir como guía de investigación y de reflexión sobre el movimiento escénico. El individuo, a partir de unos temas específicos, explora y se familiariza con el movimiento llegando a descubrir su técnica y a elaborar su propio lenguaje corporal. La técnica ha de posibilitar las diversas posibilidades de acción que refuercen la personalidad del individuo.

Por otra parte, no hay que confundir la falta de codificación con la ausencia de técnica: para LABAN, es necesaria la selección consciente del esfuerzo tanto en escena como en las acciones del trabajo, que es otra forma organizada de actuar a nivel de movimiento, y esto es parte de la técnica. Cabe señalar que la técnica no implica falta de expresividad de sentimiento o pensamiento, como han llegado a señalar algunos autores, sino todo lo contrario: tanto en el caso de DECROUX como en el de LABAN, la técnica es una forma de utilizar con precisión el lenguaje y los conceptos, en la búsqueda del movimiento escénico expresivo. LABAN llegó a desglosar el esfuerzo mental en cuatro fases y relacionar cada fase con un factor de movimiento, de manera que facilitaba la asociación de una acción física con el sentimiento y la motivación³⁷³. En la siguiente frase, LABAN defiende la posibilidad de un entrenamiento consciente con intención de obtener objetivos expresivos mediante el movimiento:

³⁷²Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978)

³⁷³Newlove, Jean; *Laban for actors and dancers* (New York: Routledge, 1993) p.68

El hombre posee la capacidad de comprender la naturaleza de las cualidades y de reconocer los ritmos y las estructuras de sus secuencias. Cuenta con la posibilidad y la ventaja de un entrenamiento consciente que le permite cambiar y enriquecer sus hábitos de esfuerzo aun en las condiciones externas desfavorables³⁷⁴

Tal y como se demuestra en la afirmación anterior, LABAN confiaba en la posibilidad de un análisis consciente del movimiento escénico. Esta misma idea se repite en el pensamiento de DECROUX y se refleja en la gramática que construyó en torno a la capacidad de movimiento expresivo del mimo en escena. Llegados a este punto, creo conveniente aclarar el término *Expresividad*, que tantas veces cito en mi tesis: La expresividad es algo que se produce en la percepción del espectador; la expresión no genera expresividad, aunque puede potenciarla, no garantiza que el espectador vea algo expresivo. Poniéndonos en la piel del intérprete, sólo con la sensibilidad, con sentir las emociones, no se llega a la expresividad, es necesaria la técnica que es una premisa o una forma de potenciar la sensibilidad para llegar a la expresividad. Mi tesis se centra en torno a la gramática corporal y el análisis del movimiento en escena y, por lo tanto, a un nivel pre-expresivo centrado en la construcción de la técnica. Una técnica cuidada no implica descuidar la expresión, que es el objetivo principal de las artes de la interpretación, sino todo lo contrario. En términos de actuación, es importante comprender la idea de *superar la técnica*: YOSHI OIDA³⁷⁵ defiende que tras un periodo de aprendizaje y esfuerzo llega un periodo de libertad y es cuando llega la verdadera actuación. El objetivo de la técnica no es otro que expresar con claridad y creo que esta idea la tenían bien presente LABAN y DECROUX; en el escenario se asumen ciertas reglas técnicas, un lenguaje estilizado, para poder establecer una comunicación con el espectador. Tal y como afirma YOSHI OIDA:

¿Qué hay detrás de la técnica? Otra existencia. Dentro de tu existencia física hay otra existencia. Cuando te encuentres con ella lo entenderás³⁷⁶

5.1.1. CORPORALIDAD COMO FUNDAMENTO DE LA ACTUACIÓN

DECROUX consideraba que el teatro era el arte del actor, basado en la presencia del cuerpo en escena; esta presencia no es otra cosa que el cuerpo del actor en acción. Sólo a partir del trabajo sobre su propio cuerpo podrá conseguir el actor la excelencia en su arte. A DECROUX le interesa la corporalidad como fundamento de la actuación e intenta crear un modelo de actor reducido a la corporalidad; para ello, quita al actor todos sus elementos de soporte, reduciéndolo a un cuerpo desnudo y sin palabra. LABAN también considera la corporalidad como la base del teatro de texto, del mimo y de la danza, lo cual reafirma la idea de la transversalidad de la que he hablado en el capítulo anterior. En opinión de LABAN, el

³⁷⁴ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.29

³⁷⁵ Oida, Yoshi; *El actor invisible* (Barcelona: Alba, 1997) p.201

³⁷⁶ Oida, Yoshi; *El actor invisible* (Barcelona: Alba, 1997) p.201

espectador de una obra teatral, de danza o de mimo, no tiene oportunidad para la contemplación ni para la meditación, ya que todo ocurre en el acto y una acción sucede a otra. La forma de ver un espectáculo que se basa en la acción inmediata es diferente a contemplar una obra de arte como un edificio, una pintura o una escultura. La esencia de la actuación escénica es la acción y el hecho de poner demasiados elementos en escena o demasiado pensamiento analítico en las partes habladas no hace más que obstaculizar la unidad esencial del drama. Esta idea es bastante evidente en el teatro de la segunda mitad del siglo XX, pero no lo era tanto en la época LABAN y DECROUX, por lo que podemos calificar de innovadoras estas ideas de LABAN. El mimo se basa en el movimiento tanto en su contenido como en su forma, por eso, para LABAN, el mimo es el arte teatral básico, capaz de revelar el esfuerzo del ser humano en su lucha por los valores³⁷⁷. LABAN consideraba el teatro naturalista que predominaba a principios del siglo XX una forma de actuación muerta; no invalidaba la posibilidad de un actor realista ni el realismo como forma de actuación, sino que en su opinión los actores que él veía no lo hacían bien, porque no disponían de una base técnica. El público no solo quiere escuchar sino que también quiere ver la lucha del ser humano por los valores, y estos se expresan mejor mediante el movimiento, aunque este sea interno.

El trabajo de LABAN y DECROUX se basa en el movimiento del cuerpo humano, y está muy relacionado con la consciencia corporal y las técnicas que la trabajan. La consciencia corporal permite convertir el cuerpo en un instrumento artístico, que es el punto de partida de LABAN y DECROUX; lo primero es la consciencia y el control del cuerpo. Ya he hablado en el capítulo introductorio de la idea del cuerpo como instrumento artístico, compartida por CRAIG (La idea de la Super-marioneta) MEYERHOLD y muchos maestros renovadores del teatro de principios del XX. Tal y como señala RAIMON ÀVILA³⁷⁸, el uso del cuerpo afecta a su funcionamiento tanto a nivel físico como psicológico; una buena consciencia corporal es imprescindible para poder desarrollar la gramática del Mimo Corporal y es esencial para poder aplicar las herramientas de análisis del movimiento de LABAN. La consciencia corporal se adquiere mediante la interrogación corporal, dirigiendo la atención hacia las sensaciones corporales durante el movimiento; no se trata de un patrón fijo. La consciencia corporal se trabaja en el proceso de preparación del actor o el bailarín, es decir, en el proceso pedagógico y a un nivel pre-expresivo, que son los niveles en los que centro mi investigación. El trabajo de consciencia corporal consiste en sustituir patrones de movimiento y posturales poco adecuados por otros más eficientes para el trabajo escénico: Los nuevos patrones, una vez adquiridos, resultan invisibles y no es necesario un esfuerzo adicional. Sobre estos patrones se puede construir la base para desarrollar una gramática corporal concreta, como puede ser la del mimo corporal de DECROUX. LABAN y DECROUX consideran que el arte escénico está basado en el movimiento; el movimiento no es sólo un hecho físico, tiene un fuerte valor expresivo y parte de una sólida consciencia corporal. La consciencia corporal es el punto de partida para la construcción del instrumento artístico (el cuerpo) fundamental para la actuación.

³⁷⁷ Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988) p.9

³⁷⁸ Àvila, Raimon; *Moure i commoure. Consciència corporal per a actors, músics i ballarins* (Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, 2011) p.271

5.1.2. NOCIÓN DE GRAMÁTICA

He querido hacer una analogía entre la actuación fundamentada en la corporalidad y el concepto de gramática. El único objetivo de esta analogía es el de facilitar la comprensión de los conceptos que utilizaré a la hora de analizar el movimiento escénico y comparar los lenguajes de LABAN y DECROUX. El concepto de gramática corporal nos reporta al proceso pedagógico de la actuación: Se puede comparar la estructura de una lengua con la estructura corporal de la actuación; existen unos sólidos fundamentos técnicos en la base de los procesos creativos que analizo en mi tesis, análogos a la estructura gramatical de una lengua. LABAN y DECROUX buscaban que el actor-bailarín incorporara una serie de leyes que una vez asimiladas le permitieran expresarse en el proceso creativo, sin tener que estar pensando en estas leyes. Ocurre algo parecido cuando se aprende una lengua; primero se aprende la gramática, sólo una vez que ésta se asimila es posible hablar dicha lengua sin tener que pensar en las leyes gramaticales. En las siguientes citas, LABAN compara directamente el lenguaje del movimiento corporal con el lenguaje oral:

La danza, como composición de movimiento, puede compararse con el lenguaje oral. Así como las palabras están formadas por letras, los movimientos están formados por elementos; así como las oraciones están compuestas de palabras, así las frases de danza están compuestas de movimientos. Este lenguaje del movimiento, de acuerdo con su contenido, estimula la actividad mental de manera similar, aunque quizá más compleja que la palabra hablada³⁷⁹

Así como las letras del alfabeto forman palabras y las palabras se disponen en oraciones, los elementos simples del movimiento se integran en otros más complejos y finalmente en frases de danza³⁸⁰

ANNE DENNIS también habla de la necesidad del actor de adquirir una gramática que le permita responder a la demanda expresiva y para ello utiliza el concepto de lenguaje y gramática, como podemos comprobar en su siguiente afirmación:

[...] the actor can achieve a vocabulary, a "grammar", a language that will provide the physical confidence necessary to perform with clarity no matter what the theatrical demand³⁸¹

-El actor puede adquirir un vocabulario, una gramática, un lenguaje que le de la confianza física necesaria para actuar con claridad sin importar la exigencia teatral

³⁷⁹ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978)p.35

³⁸⁰ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.50

³⁸¹ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.17

LABAN, DECROUX y otros autores, como LECOQ, entienden el movimiento escénico como un lenguaje compuesto por unidades básicas mínimas con infinitas posibilidades de articulación: se puede variar el ritmo, la dirección, la intensidad, etc. dando lugar a posibilidades escénicas muy complejas. El concepto de unidad básica de movimiento refuerza la idea de aplicar al movimiento la estructura del lenguaje hablado o escrito; El lenguaje corporal es un sistema estructurado de forma similar al lenguaje común, compuesto por unidades básicas que se componen de forma diferente para llegar a estructuras más complejas con un valor expresivo. Tanto en LABAN como en DECROUX la idea del lenguaje corporal expresivo internamente estructurado cobra mucha fuerza. Este es uno de los motivos por los que creo que la comparación entre ambos maestros puede resultar interesante. El punto de partida en ambos es común; la idea del movimiento escénico organizado de forma sistemática y con el objetivo de expresar. Los factores básicos de la gramática corporal de DECROUX son los mismos que LABAN utiliza para su Análisis del Movimiento: los dos hablan de tiempo, peso, espacio, esfuerzo y ritmo. Lo que cambia es la manera de combinar y aplicar cada uno de los factores, y esto da lugar a diferentes calidades de movimiento y distintas reglas de comportamiento escénico; al igual que ocurre con los diferentes idiomas: en todos los idiomas existen los mismos elementos de base –letras, sílabas, palabras, sintagmas, verbos, etc.- pero cada uno de ellos los combina de una forma característica que marca la diferencia con los demás idiomas, a través de sus propias reglas gramaticales.

5.1.3. ESTILIZACIÓN

La estilización se basa en la idea del arte no como reproducción, sino como equivalente, como método de muchos grandes artistas. La Antropología teatral la denomina Principio de equivalencia³⁸². La estilización es lo contrario de la imitación, se trata de reproducir la realidad a través de un propio sistema equivalente. El actor busca el equivalente a través de la única realidad de la que dispone, que es la utilización orgánica de su propio cuerpo. Tomemos como ejemplo la codificación de las manos que hacen muchas tradiciones teatrales asiáticas. Al observar una mano en la vida cotidiana, nos damos cuenta de que la tensión en cada dedo es diferente; los actores asiáticos han reconstruido un equivalente de esta variedad de tensiones en la forma codificada de mover sus dedos, las han estilizado, manteniendo la tendencia de recrear el dinamismo de la mano viva, es decir, cotidiana. La codificación puede considerarse el paso de una técnica cotidiana a una extra-cotidiana a través de un equivalente. GROTOWSKI plantea un buen ejemplo en referencia a la estilización: “Cuando vemos caminar a un actor del teatro Nô, arrastrando siempre los pies, sin despegarse del suelo, en realidad se trata de una

³⁸² Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.127-136

amplificación de algo que se encuentra en la manera normal de caminar de aquella cultura³⁸³, es decir, un equivalente de la realidad.

DECROUX creó con su mimo un lenguaje corporal extra-cotidiano en el que estilizaba el comportamiento cotidiano. La realidad, es el punto de partida del mimo corporal; en mi opinión, este hecho se refleja en el empleo de terminología específica constituida por palabras tomadas de la naturaleza, la arquitectura, la estatuaria, la música, la política, la vida cotidiana, la danza clásica, la gimnasia, etc.³⁸⁴. Para DECROUX, la fuente y la referencia fue siempre el comportamiento del ser humano en la vida. LABAN también dirigió su observación del movimiento a acciones cotidianas, sobre todo del mundo del trabajo, donde también se da una fuerte estructuración del movimiento corporal (aunque no con fines expresivos): propuso investigar la relación entre las formas de la danza y el comportamiento general, en especial los hábitos de trabajo³⁸⁵. LABAN puso los cimientos de la Danza Moderna: una característica fundamental de la misma, es la relación con los hábitos de movimiento del hombre moderno. La época de LABAN es la época de la Revolución Industrial, por lo que se puede considerar la Danza Moderna como el movimiento del *hombre industrial*. El conocimiento del esfuerzo humano, sobre todo el realizado por el *hombre industrial*, será la base de la enseñanza de la danza empleada por varios discípulos de LABAN.

NOVERRE fue el primero en establecer una relación directa entre el comportamiento cotidiano de una época con el movimiento escénico. NOVERRE advirtió a mediados del siglo XVIII que los bailes de campesinos y de diversión de la realeza de su época tenían poca relación con su tiempo; mandaba a sus discípulos a las calles y talleres para que estudiaran los movimientos de la gente en su quehacer cotidiano. LABAN consideraba que el movimiento tenía una posición dominante en todas las actividades humanas y, en su opinión, era posible aplicar la nueva técnica de la danza a todas ellas. Los movimientos cotidianos y la naturaleza son el principal referente de LABAN para su análisis: por ejemplo, al hablar del ritmo del movimiento, habla de la importancia de la relación entre esfuerzo y recuperación que se puede observar en la mayoría de ritmos de la naturaleza. Otro ejemplo son las escalas que crea LABAN que siempre se desarrollan partiendo de funciones físicas y mentales de acciones cotidianas; es gracias a la selección y el reordenamiento de dichos movimientos en el espacio, que se consigue dotar a las escalas de un valor armónico³⁸⁶. En relación a la estilización, JEAN NEWLOVE³⁸⁷ plantea un ejercicio de creación de movimiento en el que el bailarín parte del movimiento de una acción de trabajo. Las acciones de trabajo, normalmente se ejecutan en

³⁸³ Grotowsky, Jerzy; 'ISTA y el teatro de las fuentes' en Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.125

³⁸⁴ Soum, Corinne; 'Prefacio a la edición en español' en Decroux, Etienne; *Palabras sobre el mimo* (México: El Milagro, 2000) p. 25

³⁸⁵ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p. 14

³⁸⁶ Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001) p.189

³⁸⁷ Newlove, Jean; *Laban for actors and dancers* (New York: Routledge, 1993) p.92

frente de nuestro cuerpo; miramos de frente al profesor, la pantalla de ordenador, el volante, la comida o cualquier cosa que estemos manipulando. Cuando no nos encontramos de frente a objetos ni personas, podemos transferir la acción en cualquier dirección en nuestra *Kinesfera*, de manera que surge el movimiento de danza que poco tiene que ver con la acción de trabajo original. Es interesante que el actor-bailarín trabaje sobre este tipo de ejercicios porque ya parte de una secuencia de movimientos estructurada.

Una de las cuestiones que me gustaría resaltar es que los maestros renovadores de principios del siglo XX que quisieron crear una corporalidad para la escena, incluidos DECROUX y LABAN, se fijaron en el mundo del trabajo. El trabajo se basa en una serie de movimientos con fines productivos; se da una estructuración del trabajo, ya que se seleccionan los movimientos adecuados y se crean patrones de movimientos efectivos. Esta estructuración es la que interesaba a los maestros que buscaban organizar la actuación basada en la corporalidad y el movimiento, de forma análoga a los movimientos utilizados para el trabajo. En esta misma línea, DECROUX y LABAN estilizan la corporalidad; intentan recrear la corporalidad del comportamiento cotidiano a través de un equivalente de la corporalidad cotidiana. Las técnicas extra-cotidianas del cuerpo se alejan de las técnicas cotidianas pero manteniendo la tensión, sin separarse completamente. Un ejemplo del que ya he hablado es el de la codificación de las manos de los actores asiáticos, que siempre tienden a conservar las tensiones cotidianas. Otro ejemplo es el de las figuras de ballet que evidentemente, no son parte del comportamiento cotidiano sino estilizaciones del mismo. LABAN dice lo siguiente:

*Los movimientos de la danza son básicamente los mismos que se utilizan en las actividades diarias. El aprendizaje debe otorgar al alumno la capacidad y la agilidad necesarias para seguir cualquier impulso voluntario o involuntario de moverse con desenvoltura y seguridad*³⁸⁸.

Con esta afirmación, LABAN deja claro que los movimientos de la danza tienen su origen en los movimientos cotidianos, pero el hecho de hablar de aprendizaje nos hace ver que en la danza existe unas leyes y principios que no están presentes en las acciones cotidianas: la danza es un lenguaje estructurado y es necesario dominar ciertas reglas para poder llegar a expresar mediante este lenguaje. Los movimientos de trabajo están dirigidos a fines prácticos y a tareas relacionadas con las necesidades del ser humano, sin embargo, en la danza, la finalidad práctica desaparece o pasa a un segundo plano. En muchos de los ejemplos que pone LABAN en su libro *Danza educativa moderna*, se pone de manifiesto la asociación del movimiento con las diferentes ocupaciones del ser humano: en uno de los ejercicios³⁸⁹ plantea que el alumno experimente los movimientos que se realizan al serrar, atornillar, dar golpes con un martillo, tirar de una cuerda, herrar, etc. El alumno comprobará como estas acciones de trabajo despiertan la sensación de transiciones entre esfuerzos; hay una relajación antes de que la

³⁸⁸ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.35

³⁸⁹ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978)p.40

acción principal vuelva a ser repetida de manera eficaz. Aunque son sobre todo acciones de brazos y manos, hay que tener en cuenta que participa todo el cuerpo.

Para DECROUX, uno de los problemas fundamentales de la actuación es que ya parte de una obra que ya está hecha, que es el ser humano³⁹⁰; por esta misma razón, la actuación se ha podido dar durante mucho tiempo sin una base técnica. DECROUX explica que no se puede cambiar el léxico de esta obra ya acabada (El cuerpo humano no puede ser modificado) sin embargo es fundamental cambiar la sintaxis para crear otra obra y escapar de la tautología del ser humano que se parece a un ser humano. Mediante la estilización el mimo reproduce la realidad a través de otro sistema; es una técnica de imitación indirecta mediante la cual el mimo busca el equivalente a la realidad a través de la utilización orgánica de su propio cuerpo, que es la única realidad de la que dispone. El cuerpo del mimo se descompone y se recompone y a través de este proceso puede llegar a representar cualquier cosa, no solo un cuerpo humano. Ya he mencionado que fueron muchos los bailarines contemporáneos que se nutrieron de DECROUX y su Mimo Corporal: por ejemplo, ALWIN NIKOLAIS³⁹¹ habla de esta misma idea de DECROUX en el capítulo 'Nature and Art' de su libro *The Nikolais/Louis Dance Technique*³⁹². La idea del cuerpo humano como instrumento artístico queda clara en la siguiente frase de NIKOLAIS:

*The instruments to make art are not natural ones. They are manmade or man-altered and so, too, is man's instrument for dance, the body, altered. The dancer begins his evolution by transforming himself into an instrument of exceptional strength, flexibility and motional range, and enhancing his sentient, tactile, and conceptual abilities*³⁹³

³⁹⁰ Decroux, Etienne; 'Abans de ser complert l'art ha de ser' en Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.64.

³⁹¹ ALWIN NIKOLAIS (1910-1993) fue un diseñador, compositor, coreógrafo y bailarín estadounidense. Estudió danza moderna con Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman, Louis Horst. Fue asistente de Hanya Holm. Dirigió también el Centre Nationale de la Danse Contemporaine en Angers desde 1979 hasta 1981. Durante su carrera, desarrolló una danza-teatro de formas, colores y luces abstractas. En 1948 Nikolais dirigió el Playhouse Henry Street de Nueva York donde produjo teatro para niños. En 1951, fundó el Nikolais Dance Theater para presentar sus propias producciones estableció. Había trabajado como titiritero y su experiencia con muñecos influyó en sus coreografías, especialmente en *Tensile Involvement* (1953) en la cual los bailarines llevaban cuerdas sujetas a sus cabezas como si fueran títeres. En trabajos como *Tensile involvement* o *Masks, props and mobiles* (1953) en la cual los bailarines llevan bolsas como vestuario, Nikolais deshumaniza así a sus bailarines para poder abstraer al público de los cuerpos de los ejecutantes y enfocar su atención en temas cósmicos. Él realizó la coreografía y la escenografía, compuso la música y diseñó la iluminación para obras como *Estructuras* (1970), *Cross-Fade* (1975) y *Talismán* (1981).

³⁹² Nikolais, Alwin y Louis, Murray; *The Nikolais/Louis Dance technique* (New York: Routledge, 2005) p.42-43

³⁹³ Nikolais, Alwin y Louis, Murray; *The Nikolais/Louis Dance technique* (New York: Routledge, 2005) p.42

- Los instrumentos para construir arte no son los naturales. Están contruidos o alterados por el hombre, y de la misma manera se altera el cuerpo, el instrumento del hombre para la danza. El bailarín comienza su evolución transformándose a sí mismo en un instrumento de una fuerza excepcional, flexibilidad y rangos de movimiento y reforzando sus habilidades sensitivas, táctiles y conceptuales-

Durante siglos, el actor/actriz ha sido un ser humano condenado a parecerse a un ser humano, no deja de ser un cuerpo que imita un cuerpo: para que se convierta en arte es necesario que la idea de la cosa sea representada por otra cosa, y no por la cosa en sí. Es cierto que el mimo de DECROUX parte de la observación de la realidad para luego poder representarla, estilizarla y construir un equivalente, que no es lo mismo que reproducirla tal cual. El arte como estilización y no como reproducción de la naturaleza, ha sido y es el método de muchos artistas plásticos; PICASSO llegó a afirmar que "El arte es el equivalente de la naturaleza"³⁹⁴. La misma estilización que se aplica en las artes plásticas es perfectamente aplicable a las artes escénicas, y en concreto al trabajo de DECROUX y LABAN.

Tomando como ejemplo la *Belle Curve* característica del Mimo Corporal de DECROUX, me gustaría comprobar que una acción cotidiana puede ser representada actuando al contrario: la *Belle Curve* es una posición que adopta el mimo, para simular que está empujando un objeto. En la vida real, al realizar esta acción, la fuerza recaería en la pierna de atrás, mientras que en el caso del mimo recae en la pierna de adelante; el mimo prescinde del objeto que empuja, pero no prescinde de la realidad, que es el nexo de unión con el espectador, ya que la fuerza que ejerce es real, aunque desplazada. De esta manera se sigue un principio fundamental de la actuación: sobre la escena la acción debe ser real pero no necesariamente realista.



Empujando objeto real e imaginario ³⁹⁵

³⁹⁴ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.127

³⁹⁵ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.140

Tal y como dice BARBA “Las diferentes codificaciones del arte del actor son, sobre todo, métodos para evitar los automatismos de la vida cotidiana creando equivalentes”³⁹⁶. Tanto para LABAN como para DECROUX, las acciones cotidianas son una importante base o punto de partida, pero no como modelo a reproducir, sino para estilizarlas y buscar equivalentes de estas acciones, rompiendo automatismos y creando resistencias y tensiones.

Quisiera distinguir las técnicas corporales desarrolladas por LABAN y DECROUX, de otras técnicas que se aplican a la vida cotidiana y no están tan relacionadas con la acción expresiva. Hablo de técnicas como la Técnica Alexander, un método de reeducación psicofísica cuyo objetivo es restablecer el buen uso del organismo de cada persona mediante la evitación consciente de hábitos perjudiciales. Mediante esta técnica corporal se busca el uso eficaz y saludable de uno mismo en cualquier actividad de la vida cotidiana, aunque también es aplicable a músicos, actores y bailarines que desarrollan su trabajo en escena. El mimo de DECROUX es una técnica enfocada muy claramente al trabajo específico de la actuación. Ya he señalado que LABAN durante su carrera aplicó su análisis del movimiento en campos muy diversos, como puede ser el trabajo en la industria y la terapia. Sin embargo, quiero insistir que en mi tesis trataré la vertiente del movimiento aplicado a la escena y la actuación y el concepto de equivalencia es fundamental a la hora de distinguir entre técnicas cotidianas y técnicas enfocadas a la actuación.

5.1.4. LA REALIDAD PSICO-FÍSICA DE LA ACTUACIÓN

Al analizar la realidad psico-física del actor es necesario distinguir tres procesos, ya que en cada uno de ellos la relación interno-externo funciona de manera diferente:

- A. Proceso creativo:** La relación entre lo interno, es decir, los pensamientos, las ideas que quiere expresar el actor /bailarín y la estructura física que construye para ello es compleja y sigue diferentes fases durante el proceso creativo. No entraré a profundizar sobre este tema, ya que queda fuera del campo de mi tesis y exige un estudio a fondo.

³⁹⁶ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.56

B. Proceso pedagógico: Es cuando el concepto de gramática del que he hablado antes cobra sentido. Se trata de bloquear la expresión para la adquisición de la técnica. Existe la creencia de que la técnica no está relacionada con la expresión de sentimientos; sin embargo, JEAN NEWLOVE³⁹⁷ subraya la idea contraria con la cual estoy de acuerdo y me gustaría subrayar: la técnica es la habilidad para usar conscientemente el pensamiento y los sentimientos de manera que preceden a la acción, es decir que para llegar a la expresión es necesario incorporar la técnica. Según ÀVILA, para que el talento artístico se manifieste, sólo hay que preparar el terreno y esperar, hay que sentar la base técnica para que la interpretación fluya de manera orgánica, y el actor-bailarín sea capaz de expresar y comunicar. ÀVILA hace referencia a la siguiente cita de TXÈKHOV³⁹⁸:

*L'actor no s'ha de preocupar mai del seu talent, sinó més aviat per la seva falta de tècnica, la seva falta d'entrenament i de comprensió del procés creatiu. El talent florirà immediatament i per si mateix tan bon punt l'actor haurà rebujat tota la matèria estrangera que el priva de veure les seves capacitats*³⁹⁹

Volvemos a la idea de *superar la técnica* planteada por YOSHI OIDA⁴⁰⁰. La técnica es fundamental para la actuación pero es necesario superarla e ir más allá. Para ello el primer paso es incorporar la técnica de manera que el actor o el bailarín no tengan que estar pendientes de ella y se preocupen de la actuación; si la técnica está dominada, la actuación fluye con mucha más libertad y organicidad.

C. Actuación: Es el resultado final. Tanto LABAN como DECROUX insisten en la dimensión psico-física de la actuación. LABAN conectaba directamente las emociones, sentimientos y estados internos del ser humano con el movimiento exterior, tal y como comprobamos en su siguiente afirmación:

*Al adiestrar el cuerpo no es sólo importante tomar consciencia de las distintas articulaciones del cuerpo y de su uso en la creación de patrones rítmicos y espaciales, sino también del ánimo y de la actitud interior que pueden producir esas acciones corporales*⁴⁰¹

³⁹⁷ Newlove, Jean; *Laban for actors and dancers* (New York: Routledge, 1993) p.114

³⁹⁸ Txèkov, Michael; *Sobre la técnica de la actuación* (Barcelona: Alba, 1999) p.274

⁴⁰⁰ Oida, Yoshi; *El actor invisible* (Barcelona: Alba, 1997) p.38

⁴⁰¹ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.44

En cuanto a actuación, el Mimo Corporal de DECROUX, pretendía ser la expresión externa de un estado interior mediante el movimiento corporal. La dirección puede ser la contraria; siendo el movimiento externo el que provoca un estado de ánimo concreto. Es lo que ocurre cuando se aprende una pieza de repertorio de Mimo Corporal, pero en este caso hay que dejar claro que estaríamos hablando del proceso pedagógico: primero el mimo aprende la secuencia de movimiento, la estructura externa; una vez que está adquirida, el mimo la hace suya utilizando los mecanismos que conoce para añadir el componente expresivo. LABAN también tiene en cuenta y señala esta doble dirección. Un estado interior puede provocar un movimiento concreto pero también se da el proceso contrario: es decir, que el movimiento influya sobre el estado mental y emocional de la persona que se mueve; el movimiento puede inspirar estados de ánimo, en opinión de LABAN⁴⁰²: al hablar del movimiento en relación a la educación, LABAN opina que los movimientos con que experimenta un niño producen una notable reacción en su mente de manera que pueden inducirse diversas emociones por medio de sus acciones.

LABAN y DECROUX coinciden en señalar que cada movimiento revela algún aspecto o matiz de nuestra vida interior; cada movimiento se genera de una excitación interior de los nervios que se traduce en un esfuerzo interno o impulso para moverse. En ningún caso se da el movimiento por el movimiento, siempre tiene alguna finalidad práctica o expresiva. El actor es a la vez artista-creador e instrumento; cada parte de este instrumento está preparado para responder a los estímulos internos y externos, de manera que la respuesta se hace visible para el público. La base del oficio del actor es reflejar a través de su fisicalidad lo que está pasando en su interior, en palabras de ANNE DENNIS se trata de “hacer visible lo invisible”⁴⁰³.

⁴⁰² Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.105

⁴⁰³ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.19

5.1.5. PENSAR EN TÉRMINOS DE MOVIMIENTO

LABAN subrayaba que la mejor forma de saber más sobre el movimiento, era a través del movimiento, explorando activamente con el cuerpo; por lo tanto, el nexo con la realidad es evidente, ya que el movimiento es algo que está presente en la realidad cotidiana. Distinguía diferentes herramientas para descubrir el movimiento:

- Por una parte, la **Observación del movimiento** en la vida real. Al igual que para el Mimo Corporal de DECROUX, los referentes de LABAN se encuentran en la realidad cotidiana. Consideraba muy importante entender el movimiento partiendo desde una impresión general hasta el más mínimo detalle.

- **Análisis del movimiento:** una vez acostumbrados a percibir el movimiento, es necesario preguntarnos qué es lo que se mueve, cómo y dónde se mueve. De esta manera llegaremos al desglose de las diferentes partes del cuerpo que se mueven.

- **Memoria del movimiento:** No es fácil recordar movimientos, para ello es necesaria una memoria muy aguda y entrenada por parte del intérprete. En la siguiente cita, JORGE GAYON reflexiona sobre la importancia de la memoria del movimiento y establece un nexo entre el Mimo Corporal y el sistema de notación del movimiento de LABAN:

Para mí lo que era importante al principio era llegar a la maestría del Mimo Corporal; llegar a asimilarlo, a encarnarlo. Una de las principales dificultades era la memoria; para resolver este problema, empecé a hacer el análisis y la descripción del mimo corporal utilizando las herramientas coreológicas de Laban. En la primera etapa se hizo una adaptación de algunos de los símbolos de la notación de Laban para que pudieran reflejar la naturaleza del movimiento que propone Etienne Decroux. La segunda etapa me llevó a trabajar el análisis del esfuerzo de Laban para poderlo utilizar y así describir todas las características dinámicas propuestas por Decroux con su lenguaje del mimo corporal⁴⁰⁴

- **Imaginación de movimiento:** la clave de una buena imaginación de movimiento está en un análisis y una observación aguda del mismo en la realidad cotidiana.

⁴⁰⁴ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

LABAN recomendaba observar en términos de movimiento tanto el trabajo, como el juego, las acciones cotidianas y la danza; no es suficiente observar la actividad sino que hay que fijarse en el movimiento que hace posible dicha actividad. Una vez que empezamos a pensar en términos de movimiento podremos observar sus esquemas y comprender su naturaleza y consecuencias más claramente y por lo tanto, seremos más libres y tendremos más recursos a la hora de crear. El objetivo de DECROUX era claramente la creación de un arte de representación teatral basado en la técnica. Tal y como he señalado, LABAN aplicó sus estudios a un campo más amplio, que incluye el trabajo industrial, la educación, el movimiento como terapia, etc. Pero en relación a la actuación, el objetivo de LABAN se asemeja al de DECROUX, y es la creación de un arte del movimiento corporal expresivo. En ambos casos, el objetivo de la técnica no se limita a aprender a moverse con destreza, también se trata de aprender a pensar a través del movimiento.

LABAN no consideraba que la danza fuese el lenguaje de la emoción; en su opinión, la danza “Es más bien un lenguaje de acción en el que las diferentes intenciones y los esfuerzos corporales y mentales del hombre se disponen en un orden coherente”⁴⁰⁵. El significado del lenguaje del movimiento no es convencional, como ocurre en el caso del lenguaje hablado, pero las frases de movimiento tienen un claro contenido expresivo que tanto en el caso de LABAN como en el de DECROUX se basa en los diferentes modos de acción, y no siempre se pueden traducir en palabras. Por lo tanto, el punto de partida es claro: la idea del movimiento como lenguaje, no cotidiano, cuyo objetivo final es la expresión basada en las acciones corporales. Al aceptar la idea de lenguaje, es aplicable la idea de gramática, que nos ayudará a un análisis más sistemático a la hora de comparar el mimo corporal de DECROUX con la Danza Moderna -desde el punto de vista de LABAN-. Mediante la comparación del lenguaje creado por DECROUX y las herramientas de análisis del movimiento creadas por LABAN, me gustaría llegar a definir el espacio transversal en el que ambas lógicas coinciden. De esta manera se podría abrir el campo a investigaciones futuras sobre diferentes lenguajes corporales.

⁴⁰⁵Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.53

5.2. SEGMENTACIÓN

La segmentación es un componente muy importante en la estructuración del movimiento que realizan LABAN y DECROUX. He dividido este capítulo en dos partes: En primer lugar, hablaré de la segmentación del cuerpo, en la que las unidades son las diferentes partes del cuerpo. Después hablaré de la segmentación del movimiento, definiendo como unidad básica la *Attitude*. Conocemos el planteamiento de DECROUX de cambiar la sintaxis del movimiento porque el léxico, es decir, el cuerpo, no se puede cambiar. La propuesta de DECROUX de deformar el movimiento a través de la sintaxis se hace patente cuando habla de deformar el movimiento. Tal y como DECROUX afirma:

*I ja que contràriament al marbre, al color, a l'aire, el cos ja és obra abans que ens proposem fer-ne una obra; ja que aquest cos significa malgrat seu, perquè la forma n'expressa la funció; ja que no pot canviar de forma; ja que sent cos d'home, es condemna a assemblar-se a un cos d'home, s'ha de contrafer en els moviments*⁴⁰⁶

Un claro ejemplo de esta deformación es la propuesta de DECROUX que consiste en que todos los movimientos comiencen en el tronco y más tarde se trasladen a las extremidades; se trata de una ley contraria al comportamiento cotidiano del cuerpo, es decir, que altera la sintaxis cotidiana del cuerpo, ya que el léxico, el cuerpo en sí, no se puede cambiar. La segmentación, en opinión de DECROUX, es la manera de llegar a la armonía; la armonía es consecuencia de la mecánica y, por lo tanto, el mimo se tiene que mover como una máquina para recuperarla, tal y como señala en la siguiente cita: “Tendeixo a creure que si l'harmonia torna a nosaltres serà gràcies a la màquina”⁴⁰⁷. En este punto, el mimo corporal se podría comparar con la biomecánica de MEYERHOLD, para la cual el *bios* de la escena es el reflejo de la mecánica: en los ejercicios de biomecánica propuestos por GENADI BOGDANOV en el ISTA de 1996⁴⁰⁸ se puede observar la importancia de la segmentación y la influencia del movimiento mecánico.

Para LABAN la segmentación corporal es una herramienta de análisis, una base de entrenamiento y también una herramienta para la creación; consiste en componer a partir de notas del movimiento. Una nota de movimiento tiene varias características concretas: la primera, es la parte del cuerpo que se mueve (Es en este punto donde entra en juego la

⁴⁰⁶Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.128

⁴⁰⁷Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.125

⁴⁰⁸*Ejercicios de biomecánica*, Dir. Genadi Bogdanov, ISTA, 1996, en <http://www.youtube.com/user/odinteatretarchives> [Acceso 4/7/2012]

segmentación) después la dirección, la duración, la manera de ir hacia esa dirección o el camino, y al final el uso de la energía o la fuerza muscular.

MARCO DE MARINIS llama “Primera articulación” al trabajo de segmentación que se efectúa sobre el cuerpo del actor: se trata de primero descomponer el cuerpo humano para después recomponerlo, siguiendo las normas de una anatomía artificial con el objetivo de transformar un cuerpo cotidiano en un cuerpo extra-cotidiano, con presencia escénica. Tal y como asegura DE MARINIS⁴⁰⁹, este trabajo de articulación está presente en todos proyectos de los maestros renovadores del siglo XX y también en todas las formas teatrales clásicas asiáticas y en la danza moderna: DALCROZE, LABAN, STANISLAVSKI, MEYERHOLD, DECROUX, ARTAUD, GROTOWSKY, BARBA, PINA BAUSC, etc. Me atrevería a decir que la deconstrucción es uno de los pilares de todas las artes, escénicas y plásticas, del siglo XX; se trata de descomponer para, luego volver a componer de una manera distinta. La segmentación de la que hablo en este capítulo, y que desarrollaran tanto LABAN como DECROUX, es una forma más de deconstrucción aplicada a las artes, en este caso de la interpretación.

El primer maestro occidental que aplicó este principio de segmentación fue FRANÇOIS DELSARTE: segmentó el cuerpo entero y cada miembro singularmente, además de aplicar el principio de primacía del tronco ante las demás partes y el principio de la independencia de los segmentos. Es necesario un control total del actor sobre los distintos segmentos de su cuerpo y un uso no cotidiano de los mismos, lo que supone romper con la ley del mínimo esfuerzo que rige el comportamiento cotidiano. Tal y como he señalado, la segmentación del cuerpo es una de las bases del mimo corporal de DECROUX. Además, en su búsqueda de un cuerpo y unas técnicas de movimiento extra-cotidianas, el mimo corporal altera la jerarquía de los segmentos corporales y el tronco se convierte en el principal órgano. En mimo corporal, el cuerpo ha de imitar al pensamiento; el pensamiento es articulado y, por lo tanto, el cuerpo también tiene que moverse de forma articulada. DECROUX propone un movimiento articulado y plantea el cuerpo como un teclado compuesto por diferentes piezas, combinando el movimiento de cada una de ellas surge el movimiento general. La segmentación del cuerpo y el movimiento es parte del proceso pedagógico; es la base para convertir el cuerpo en un instrumento artístico y construir la capacidad expresiva del actor/bailarín.

Por otro lado, la segmentación contribuye a la claridad cenestésica de la acción; facilita al público comprender la acción física y, por lo tanto, contribuye a la expresión y la comunicación. No se trata de entender lo que significa la acción, sino de que el público lea la acción cenestésicamente. Sin embargo, esta característica es secundaria; lo fundamental de la

⁴⁰⁹ De Marinis, Marco; ‘El trabajo sobre las acciones físicas : la doble articulación’ en Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.249

segmentación no es que el público entienda la acción, sino que se trata de un proceso que obliga al actor a elaborar todas las posibilidades de movimiento. Es necesario separar la percepción del espectador del trabajo del actor.

El principio de segmentación pertenece al nivel pedagógico y está directamente relacionado con la composición: segmentar el cuerpo permite luego componerlo, es la base para componer un movimiento fluido y claro, ya que el movimiento se divide de forma que queda clara su trayectoria; después cada movimiento se encadena dando como resultado un movimiento armónico. Para que se entienda un movimiento, es necesario hacer una cosa por vez, mover cada parte del cuerpo aisladamente, y que adopte una dirección espacial bien definida. Mediante las unidades básicas que se consiguen gracias a la segmentación del cuerpo, el mimo compone un movimiento armónico y expresivo.

5.2.1. SEGMENTACIÓN DEL CUERPO

Tal y como sugiere LLUÍS MASGRAU, la esencia del proceso de segmentación, es la subdivisión, dividir sistemáticamente⁴¹⁰: subdividir sería el equivalente a establecer el léxico, que es la base de la sintaxis. DECROUX divide en tres grandes partes el cuerpo humano. Después, procede subdividiendo cada una de estas grandes divisiones en diferentes órganos; cada uno de ellos tiene sus características, sus funciones y su papel en la evolución del mimo corporal:

- A. Tronco:
 - A.1. Cabeza
 - A.2. Tronco bajo.
 - A.3. Tronco alto
- B. Extremidades superiores: Manos y brazos.
- C. Extremidades inferiores: Pies y piernas

Como ya he adelantado al hablar de la gramática del Mimo Corporal, cada subdivisión está relacionada a otra mediante una bisagra. Una parte del cuerpo se mueve en relación a otra, una parte hace fuerza en sentido contrario a la otra. Entre las dos partes están las bisagras, que cumplen un papel fundamental en la oposición de la que hablaremos más adelante.

⁴¹⁰ Masgrau, Lluís –Entrevista no publicada- (Barcelona: 4/6/2012)

Tomando en cuenta el tronco, las bisagras se sitúan entre: Cabeza y cuello, cuello y pecho, pecho y cintura, cintura y pelvis y pelvis y piernas.

LABAN opina que es esencial distinguir entre las diferentes partes del cuerpo para poder observar las acciones corporales. Tal y como ya he señalado, la segmentación corporal es una de las herramientas básicas para el análisis del movimiento. LABAN plantea cuatro preguntas básicas a las que hay que responder a la hora de describir una acción corporal⁴¹¹:

- ¿Cuál es la parte del cuerpo que se mueve?
- ¿En qué dirección en el espacio?
- ¿A qué velocidad progresa el movimiento?
- ¿Qué grado de energía muscular se utiliza en el movimiento?

En base a estas cuatro preguntas, lo principal es definir la parte del cuerpo implicada en el movimiento. Se puede decir que LABAN aplica la misma lógica de base que DECROUX; divide el cuerpo humano en regiones más amplias que después subdivide en partes más específicas, como muestra en la TABLA I en su libro *The Mastery of Movement*⁴¹²:

CABEZA	
Hombro	Hombro
Codo	Codo
Muñeca	Muñeca
Mano	Mano
(Dedos)	(Dedos)
TRONCO SUPERIOR	
TRONCO INFERIOR	
Cadera	Cadera
Rodilla	Rodilla
Tobillo	Tobillo
Pie	Pie
(Dedos)	(Dedos)

⁴¹¹ Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1988) p.23.

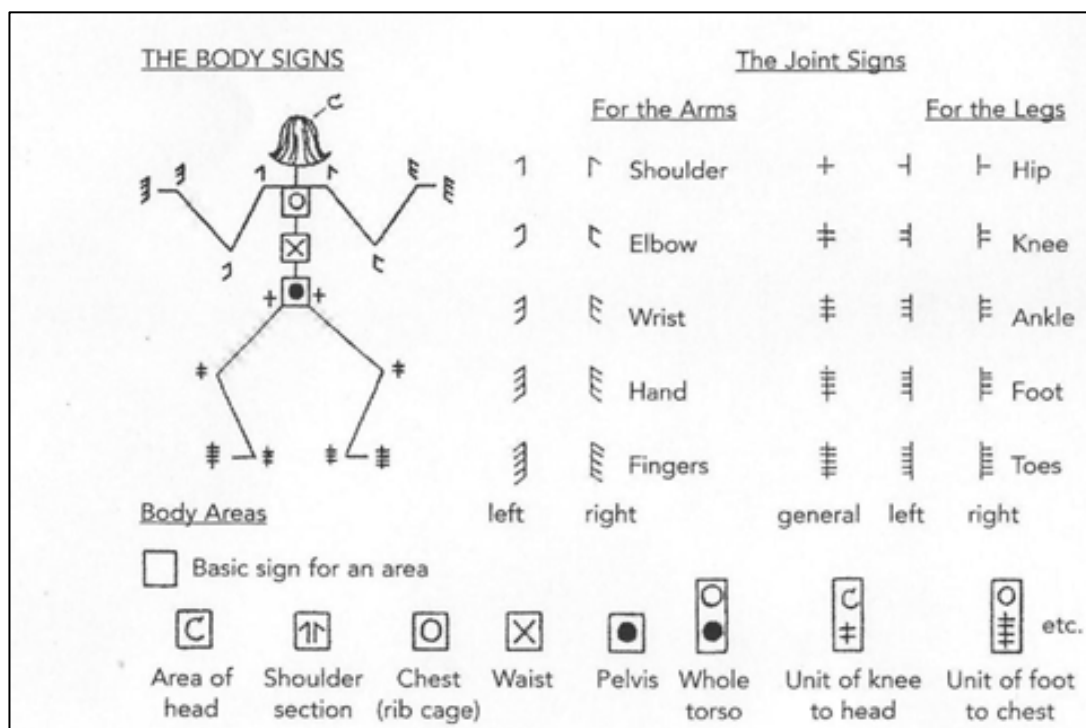
⁴¹² Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988) p.23

La segmentación es más específica en el caso de LABAN, sobre todo porque subdivide las extremidades de forma más concreta que DECROUX y distingue las articulaciones del lado derecho y el izquierdo. Este hecho se puede deber, en mi opinión, al grado de importancia que otorga cada maestro al papel de las extremidades en el movimiento pero, sobre todo, porque LABAN se basaba en el análisis del movimiento para construir su pedagogía y poder generar reglas de comportamiento escénico y por lo tanto, el análisis ha de ser riguroso. DECROUX, en todo momento, habla del tronco como punto de partida del movimiento; en su opinión, las extremidades solo se mueven como eco de este primer impulso, y por lo tanto, se centra más en la segmentación y las articulaciones del tronco y habla de las extremidades de una manera más general. En opinión de JORGE GAYON “En DECROUX, el tronco es fundamental, definitivo, sin él no hay mimo corporal”⁴¹³.

En mi opinión, se puede decir que dentro de la segmentación corporal, LABAN toma más en cuenta las extremidades que DECROUX. En el caso del bailarín de LABAN, las extremidades son fundamentales a la hora de diseñar la arquitectura de la acción y realizar los desplazamientos. En el caso de DECROUX, el tronco absorbe todos estos movimientos. Además, como hemos visto, el mimo tiende a enraizarse en el suelo, limitando los desplazamientos: esto no quiere decir que en mimo las piernas pierden importancia -son fundamentales como soporte del tronco-, pero la función que desempeñan es diferente a la que desarrollan las extremidades inferiores en el caso de LABAN – Más desplazamiento, saltos, giros, trayectorias en el espacio, etc- .

Otra de las razones por la que LABAN es más riguroso en la subdivisión, puede ser la siguiente: ambos maestros trabajan para desarrollar una técnica del movimiento, pero mientras que la técnica de DECROUX está conectada a un modelo concreto –El Mimo Corporal Dramático- , el Análisis del Movimiento de LABAN no tiene una conexión directa a un modelo concreto de actuación por lo que es necesario que abarque todos los movimientos posibles y por lo tanto, tomar en cuenta todos y cada uno de los segmentos corporales. La precisión con la que LABAN segmenta el cuerpo humano y subdivide cada una de las regiones, se refleja en la cantidad de signos para cada parte del cuerpo, que existen en su sistema de notación del movimiento, tal y como podemos comprobar en el siguiente gráfico. LABAN diseño signos para las distintas áreas del cuerpo (Body areas) y para las articulaciones (The joint signs):

⁴¹³ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)



Los signos del cuerpo básicos en la notación de LABAN⁴¹⁴

Me gustaría subrayar que el objetivo de la notación va más allá que fijar la coreografía; resulta esencial a la hora de fijar las bases pedagógicas sobre las cuales trabajaba LABAN. Por esta razón me parece interesante tomar en cuenta los signos utilizados en notación. Los signos del cuerpo se distinguen en cuatro grandes grupos dentro de los cuales hay signos específicos para cada parte en concreto. Tal y como he dicho, en comparación con la segmentación que realiza DECROUX, en el caso de LABAN destaca la precisión con la que subdivide las extremidades:

⁴¹⁴ Los signos del cuerpo básicos en la notación de LABAN en Hutchinson, Ann; *Labanotation* (Oxford: Oxford University Press, 1970)

1. Cabeza:

- Cara.
- Cabeza.

2. Tronco:

- Tórax.
- Cintura.
- Pelvis.
- Tronco.

3. Miembros superiores:

- Hombros.
- Codos.
- Muñecas.
- Manos.
- Dedos.
- Palmas.

4. Miembros inferiores:

- Cadera.
- Rodillas.
- Tobillos.
- Pies.
- Dedos.
- Plantas.

Gracias a la articulación y la segmentación, los diferentes órganos o el cuerpo entero pueden realizar movimientos de:

- Doblar.
- Extender.
- Retorcer.
- Inclinar.
- Agrupar.
- Esparcir.

Para DECROUX No todas las subdivisiones tienen el mismo valor, existe una jerarquía y como hemos visto, el tronco ocupa el papel principal. En el caso de LABAN la idea de jerarquía no es tan patente como en el de DECROUX: este hecho se debe a la idea anteriormente expuesta de que el Análisis del Movimiento de LABAN no está conectado a un modelo concreto, como el mimo corporal, por lo que la jerarquía entre los diferentes segmentos corporales no puede estar tan marcada de antemano. La jerarquía de los órganos en LABAN se hace patente en términos de notación: un movimiento de un órgano *superior* en la jerarquía corporal, anula el movimiento de la misma categoría de un órgano *inferior*: por ejemplo, una rotación del tronco entero anula cualquier rotación anterior del torso. Las posibilidades son infinitas.

A continuación pasaré a analizar por separado cada uno de los segmentos corporales que toman en consideración tanto LABAN como DECROUX:

A. EL TRONCO:

El tronco, en el mimo corporal de DECROUX, es mucho más que una parte del cuerpo, es una nueva forma de concebirlo y usarlo; una característica del mimo es que altera la jerarquía tradicional de los órganos corporales y el tronco, o masa corporal, pasa a ser el elemento expresivo por excelencia, por encima de las manos, las piernas y el rostro. A diferencia de la pantomima del siglo XIX donde prevalecían el rostro y las manos, en el mimo corporal, la emoción surge del tronco aunque después influye en los demás partes del cuerpo. Hemos visto que para DECROUX el tronco incluye: cabeza, cuello, pecho, cintura y pelvis⁴¹⁵. Pocas técnicas articulan el tronco con tanta precisión como lo hace el mimo corporal: la segmentación que hace LABAN del tronco, se asemeja mucho a la división realizada por DECROUX, ya que ambos distinguen entre cabeza, tronco alto y tronco bajo como veremos a continuación:

⁴¹⁵ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p. 174

A.1. CABEZA

LABAN y DECROUX la consideran parte del tronco. Pesa entre 5 y 6 kgs y se mantiene en equilibrio sobre el cuello, que es parte de la columna vertebral: la conexión entre cabeza, cuello y torso es fundamental ;ya fue tomada en cuenta por F.M. ALEXANDER⁴¹⁶, que basó su técnica en la relación dinámica entre cabeza, cuello y torso, a la que llamó “Control Primario”. A diferencia de DECROUX, LABAN realiza una subdivisión muy exhaustiva de las diferentes partes de la cabeza: divide la cabeza en tres regiones: alta, media y baja. En la notación de LABAN existen signos para definir partes tan específicas como el mentón, el ojo izquierdo, el ojo derecho, la oreja izquierda, la oreja derecha, etc. También distingue diferentes superficies o planos de la cabeza a los cuales designa un signo concreto de superficie que obedece a la noción de dirección.

En la gramática de DECROUX, la cabeza juega un papel bastante unitario; el hecho de utilizar velos que cubren la cabeza para ejercicios e improvisaciones, refuerza esta idea de la

⁴¹⁶ FREDERIK MATTHIAS ALEXANDER nació en Tasmania, Australia, en 1869. Se formó como actor y pronto se especializó en hacer recitales de Shakespeare y se estableció como un actor con muy buena reputación. Pero empezó a sufrir repetidamente de afonía en escena, hasta que un día se quedó totalmente sin voz en medio de un recital importante. Incapacitado para continuar su carrera, después de visitar varios médicos en busca de un remedio decidió embarcarse en un proceso de auto exploración que le permitió descubrir el porqué de sus problemas de voz. Se dio cuenta de que el problema no era de las cuerdas vocales, sino de la manera en que usaba su cuerpo en escena. A partir de los descubrimientos que realizó experimentando con su propio cuerpo, ideó una técnica, hoy en día conocida como Técnica Alexander que puede considerarse un método de educación psicofísica. Las bases de su técnica son:(a) El control primario: Se trata de la relación dinámica entre el cuello, la cabeza y la espalda. La importancia de *dejar de hacer y parar*, en cuanto nos enfrentamos a un problema; se da cuenta de que no puede cambiar nada hasta que no pare su reacción habitual. Así descubre la (b) Inhibición: decir *no* al estímulo para organizar el cuerpo y conseguir una buena relación entre el cuello, la cabeza y la espalda, antes de la acción. Cuando vuelve a escena una vez recuperado, después de muchos años, sus compañeros de trabajo y algunos médicos se interesan por su técnica y le animan a enseñarla. Empezará entonces su carrera como profesor de la Técnica a la que dio su nombre. Posteriormente, Alexander hizo uso de sus manos para transmitir con más precisión y claridad lo que explicaba con sus palabras. De esta manera, podía enseñarla individualmente, teniendo en cuenta el uso de cada persona y logrando así un mayor entendimiento, no solo mental pero también físico, de cada uno de sus alumnos. Vivirá intermitentemente entre Londres y Nueva York, donde se dedicará a enseñar y a divulgar su Técnica. Es en Londres, en 1931, cuando funda la primera escuela para enseñar su método, de donde saldrán los primeros profesores de la Técnica Alexander. Su vida seguirá siempre ligada al “dejar de hacer para comenzar a hacer de otra forma”. A los 75 años sufre una parálisis cerebral, que deja la mitad de su cuerpo inutilizado. Aunque los médicos ven difícil su recuperación, a los pocos meses Alexander ya estaba trabajando otra vez. Se recuperará gracias a haber dedicado toda su vida a desarrollar una técnica que le permitiera tener control sobre sí mismo. Muere en Londres a los 86 años. Siguió dando clases de Técnica Alexander hasta dos semanas antes de morir.

cabeza como unidad. Aunque, por supuesto, se dan excepciones y podemos encontrar piezas y figuras de mimo corporal en las que los ojos miran en una dirección y la cabeza se resiste a seguirlos, por poner un ejemplo; las oposiciones, tan importantes a nivel pre-expresivo, se pueden crear entre órganos de la cara. En el video de demostración de YVES LEBRETON, hay un capítulo dedicado al trabajo de ojos en el que se puede comprobar todo el trabajo de direcciones opuestas que puede llegar a realizar el mimo corporal con el solo uso de un órgano como pueden ser los ojos⁴¹⁷. El cuello es una zona muy vulnerable que actúa a modo de bisagra. DECROUX distingue la articulación de la cabeza sobre el cuello y el movimiento de cuello y cabeza juntos, lo que llamó *martillo*. Como ya he señalado en el capítulo dedicado a la gramática del mimo corporal, la separación del movimiento de la cabeza y el cuello es uno de los más difíciles de conseguir pero puede llegar a tener un gran potencial expresivo. Por lo que a notación se refiere, sorprende que LABAN no diseñara un signo concreto para la articulación del cuello, aunque sí lo toma en consideración en cuanto a movimiento que puede provocar en relación a la cabeza.

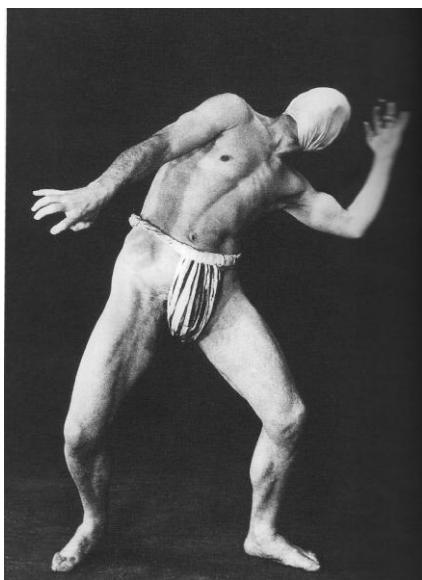
LABAN y DECROUX coinciden a la hora de definir las diferentes posibilidades de movimiento de la cabeza, que son las mismas que tiene cualquier articulación:

- Rotación: La cabeza gira hacia la izquierda o hacia la derecha sobre su propio eje; la amplitud del movimiento es limitada por la elasticidad de la articulación del cuello. La cabeza puede seguir las rotaciones del tronco o del busto, o puede rotar de manera independiente.
- Inclinación. La cabeza puede inclinarse hacia la derecha o la izquierda en relación al eje vertical; el movimiento es limitado por la flexibilidad de la articulación del cuello. Se puede inclinar junto con el movimiento del tronco entero o de manera independiente. DECROUX distingue entre inclinaciones laterales e inclinaciones en profundidad /(hacia adelante y hacia atrás)
- Translación de la cabeza: se trata del movimiento de la cabeza en paralelo al plano horizontal del suelo. La amplitud del movimiento depende de la elasticidad del cuello.

El papel que juega el rostro en el Mimo Corporal merece un análisis en profundidad: DECROUX resalta que el rostro por sí mismo es impúdico porque revela la intimidad del actor, lo que realmente es. El objetivo de DECROUX es potenciar la expresividad del cuerpo frente a

⁴¹⁷ *Corporal mime, Demonstration by Yves Lebreton*, Odin Teatret film, 1970 [DVD]

la del rostro, porque de esta manera, el actor puede expresar lo que quiere y no lo que es; por esto también, la idea de cubrirlo con velos. Un segundo objetivo de cubrir el rostro con velos, es el de guiar la atención del público: DECROUX lo que quería presentar era la expresividad del tronco, eliminando la cara. EL objetivo es alejarse de la cotidianeidad en la manera de hacer las cosas, buscar una manera extra-cotidiana.



DECROUX interpreta "Le Sport" con el rostro cubierto⁴¹⁸

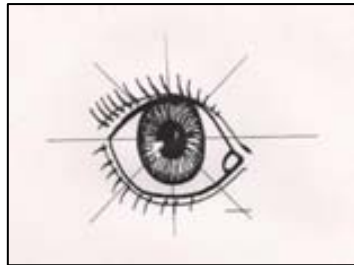
Según JORGE GAYON el objetivo de tapar el rostro con velos en el caso de DECROUX, no es tanto alejarse del lenguaje cotidiano, sino mostrar lo que el maestro quería. En palabras de GAYON "Lo que Decroux presenta nadie lo ha visto nunca y quiere que cuando lo presente la gente mire lo que él quiere presentar, que es un tronco expresivo"⁴¹⁹. En mi opinión, este objetivo no es incompatible con la búsqueda de lo extra-cotidiano. Aunque LABAN, en términos de notación realiza una división muy concreta de las diferentes partes del rostro, no significa que a la hora de crear sus coreografías pusiera demasiado énfasis en las posibilidades de expresión del mismo. LABAN quiso idear un sistema de análisis de movimiento aplicable a cualquier tipo de lenguaje del movimiento, y por eso tuvo en consideración las diferentes partes del rostro. La segmentación de la cara sirve para tener una referencia de entrenamiento. Ni LABAN ni DECROUX pretendían potenciar la expresividad de la cara porque les interesaba hacer otro tipo de trabajo con otro paradigma; para DECROUX es el modelo del tronco expresivo, para LABAN, el modelo de una expresividad global del cuerpo. El hecho de que DECROUX quisiera restar importancia expresiva al rostro no significa que éste permaneciera inmóvil; es posible crear juegos de tensiones entre diferentes partes del rostro.

⁴¹⁸ DECROUX interpreta "Le Sport" con el rostro cubierto en <http://www.movementsinstillness.wordpress.com> [Acceso 3/7/2011]

⁴¹⁹ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

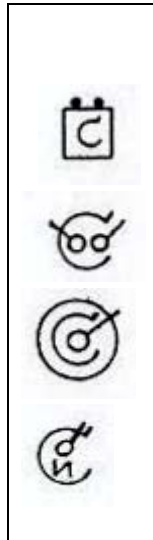
Lo que DECROUX buscaba era que la expresividad del tronco en movimiento superara la del rostro, de manera que el rostro no fuese el único órgano expresivo. Esta manera de entender y presentar el movimiento humano se acerca al punto de vista de LABAN que toma en cuenta el cuerpo humano y su movimiento de manera global.

Los ojos, como parte del rostro cumplen una importante labor; la mirada resulta muy expresiva y además puede marcar la dirección espacial de una intención o un movimiento; podemos comprobarlo en el ejercicio antes citado de “Los seis movimientos del pensamiento” de DECROUX. DECROUX aplica la misma división en octavos que plantea para el espacio general cuando trata la dirección de la mirada. En el video de demostración de YVES LEBRETÓN⁴²⁰, observamos cómo los movimientos del ojo se basan en la división en octavos de la circunferencia de la pupila; esta división se puede extender al espacio personal y al espacio general. LABAN, en su cinetografía, ofrece herramientas válidas para anotar este tipo de movimientos, mediante signos concretos para los ojos y signos de dirección.



División del ojo en octavos

⁴²⁰ *Corporal mime, Demonstration by Yves Lebreton*, Odin Teatret film, 1970 [DVD]



Signos de ojos en notación LABAN

A.2. TRONCO BAJO

Formado por caderas y abdomen, es decir, la zona pélvica: es una zona muy importante, ya que es el centro de fuerza de todo el cuerpo, es el motor de la energía que se distribuye a todo el cuerpo; LABAN y DECROUX coinciden en situar el centro de gravedad en esta zona, al igual que los maestros de las tradiciones asiáticas clásicas. Es importante tener consciencia de la zona pélvica como parte del tronco para poder situar bien el centro de cada uno. Un error de percepción bastante común es el de considerar la pelvis como parte de las piernas, lo cual hace que la persona se doble desde la cintura cada vez que se agacha, empleando más energía de la que realmente necesita. Los movimientos de la zona pélvica son complejos y de poca amplitud porque no tienen una extremidad libre. DECROUX y LABAN coinciden en distinguir los siguientes movimientos como para cualquier otra articulación:

- **Inclinación:** La cadera se puede inclinar en diferentes direcciones. En las escalas de inclinación de DECROUX la inclinación de la cadera puede darse de las siguientes formas: en dirección a la pierna flexionada, en la dirección contraria a la pierna flexionada o flexionando las dos piernas. Suele ser uno de los movimientos más complejos de adquirir por los alumnos de mimo corporal.
- **Rotaciones:** Se pueden efectuar rotaciones en las que participan pelvis y piernas pero no modifican el frente principal.
- Es posible realizar ligeras translaciones de pelvis, aunque el movimiento resulta muy limitado.

En la escritura cinetográfica, un movimiento del tronco anula un movimiento de pelvis de la misma categoría: por ejemplo, una rotación del tronco anula un movimiento de rotación de la pelvis. En las escalas de DECROUX se trabajan movimientos de la pelvis integrados en el tronco o movimientos independientes de la pelvis, según el segmento con el que se esté trabajando.

A.3. TRONCO ALTO

El tronco alto está formado por busto y tórax. El tórax está situado entre el cuello y la cintura; es la zona de las costillas de la caja torácica. El busto es la parte anterior del tórax, está muy vinculado a la respiración y es la parte más expresiva del tronco. Se trata de una zona bastante estática, pero gracias al entrenamiento es posible ampliar su movilidad de manera que refleje con más exactitud la vida afectiva: existe una articulación entre la clavícula y el esternón, que muchas personas desconocen y por lo tanto, no la usan, o la usan de manera limitada: el simple hecho de tener consciencia de esta articulación, amplía la posibilidad de movimiento de esta zona. Los movimientos del tórax comienzan sobre lo que conocemos como cintura; hay que conseguir que la cintura pélvica intervenga lo menos posible, si es que se quieren realizar movimientos independientes. A la hora de anotar el movimiento, LABAN incluye la cabeza con el movimiento del tórax, si no es que hay otra indicación. Lo cierto es que la tendencia natural es mover tórax y cabeza a la vez: Según ALEXANDER⁴²¹, la cabeza es la que guía el movimiento del resto del cuerpo, si la conexión con cuello y torso es dinámica y libre. Sin embargo, el movimiento por separado y articulado es posible y muy frecuente, como podemos comprobar en las escalas que plantea DECROUX: hay que tener en cuenta que ALEXANDER habla de comportamientos cotidianos, mientras que DECROUX crea una gramática corporal con objetivos expresivos.

La parte alta del tronco puede realizar los siguientes movimientos:

- Inclinaciones.
- Rotaciones: En términos de LABAN, una rotación del tórax produce una reacción en tornillo en las vértebras lumbares, siendo la torsión más fuerte en la parte superior del tórax que en la cintura. Normalmente los brazos y la cabeza siguen la rotación del tórax y surge un nuevo frente del busto que es secundario respecto al frente

⁴²¹Brennan, Richard; *El manual de la técnica Alexander* (Barcelona: Paidotribo, 1991)

principal. En el caso de DECROUX, este movimiento se refleja en una escala que incluye rotaciones como es el caso de la escala en tres dimensiones.

- Las translaciones del tórax son posibles gracias a la flexibilidad de la columna vertebral.

La precisión con la que ambos maestros tratan la segmentación del tronco, tanto en su gramática, en el caso de DECROUX, como en su sistema de análisis del movimiento, en el caso de LABAN, refleja la importancia que le otorgaban como órgano expresivo. DECROUX, en *Paraules sobre el mim*⁴²² destaca las siguientes características del tronco:

- Es **pesado**: El peso es un elemento fundamental en el mimo corporal y es uno de los puntos de partida de la investigación de DECROUX, que parte de la premisa de que *todo pesa*. En el caso del tronco, la proporción entre la masa y la fuerza le es desfavorable; mientras que los brazos pueden portarse a ellos mismo, el tronco, necesita de la ayuda de las piernas para ser transportado. LABAN, a la hora de analizar el movimiento, le da mucha importancia a la distribución del peso del cuerpo y del tronco. A nivel de creación, a diferencia de la danza clásica que luchaba por eliminar este peso mediante la lucha contra la gravedad y la elevación, en la danza Moderna, el bailarín asume el peso de la masa corporal y juega con ello; LABAN fue uno de los pioneros en este sentido.

- Es **grande**, si lo comparamos con otros órganos del cuerpo. En opinión de DECROUX, la grandiosidad es lo que permite la comunicación con el pueblo, con la masa, y añade que para que algo sea grande moralmente también tiene que serlo físicamente⁴²³; de nuevo se evidencia la relación entre pensamiento y físico. En la gramática de DECROUX un mimo que se atreve a diseñar movimientos amplios en el espacio, muestra su verdad interior. En opinión de JORGE GAYON “LABAN buscaba la dinámica y la amplitud en sus coreografías”⁴²⁴; se puede decir que LABAN muestra cierta tendencia hacia la grandiosidad de movimientos para poder expresar o comunicarse, de la misma manera que le Mimo Corporal de DECROUX:

- Es **vulnerable**: el movimiento del cuerpo supone riesgo y cansancio, el mimo asume a propósito riesgos y desventajas y es consciente de ello. En este punto podemos conectar la elección del tronco con el “Derecho al malestar” que defiende DECROUX para el mimo corporal. No se trata de una simple cuestión psicológica, también es una cuestión biológica:

⁴²² Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.105 y p.115

⁴²³ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.89

⁴²⁴ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

movimientos que para el rostro y los brazos no suponen esfuerzo alguno, para el tronco suponen esfuerzo y riesgo. Coincide en este punto con el trabajo de LABAN en su escalas de movimiento: el cuerpo tiene que seguir unas direcciones concretas para lo cual el tronco tiene que asumir unas posiciones que provocan “malestar” y ponen en juego el equilibrio.

Es posible conectar la elección del tronco con el carácter trágico del Mimo Corporal, se trata de una opción ético-estética. DECROUX opinaba que los grandes temas del arte debían tener un trasfondo trágico. En *Paraules sobre el mim*, habla del “Derecho a la desgracia del Mimo Corporal”⁴²⁵: el arte, en general, es narrador de desgracia, por lo tanto, no nos ha de sorprender que el mimo también lo sea. El hecho de privilegiar el tronco, suma dificultad al mimo que sufre y transmite este sufrimiento; de esta forma el sentimiento trágico se traduce a lo físico. Es necesario señalar que el derecho a la desgracia o al malestar del Mimo Corporal es en primera instancia, físico. Para DECROUX, es importante que el mimo vaya hasta el límite para saber donde está. El mimo tiene que ir al límite de su fuerza, de su equilibrio y de su amplitud. El hecho de llegar al límite se traduce en malestar, pero también en la dilatación de la presencia corporal. Sólo de esta manera el mimo es consciente y al mismo tiempo dice algo al público.

Además de estas características que señala DECROUX, hay que destacar que el tronco no se usa cotidianamente para expresar, en cambio, las manos, brazos y rostro sí. DECROUX no busca imitar la realidad y en este sentido está totalmente relacionado con la renovación teatral del XX en contra del realismo predominante en escena durante el siglo XIX. El hecho de privilegiar el tronco como órgano expresivo, lo lleva hacia el anti-naturalismo que será la base de la poética de DECROUX: el mimo busca la verdad interior, evocar con el cuerpo los movimientos del alma, busca la acción real y compromete todo el cuerpo buscando la unidad con la mente. Los movimientos surgen del tronco: los gestos del rostro, de los brazos y de las manos serán simples juegos expresivos demostrativos y explicativos si no surgen del tronco. DECROUX insistía en “La importancia de la utilización del tronco para el despertar sensitivo y expresivo ocasionado con la intervención de grupos musculares no habituales”⁴²⁶. Al usar un órgano, el tronco, que en la vida cotidiana no ocupa un lugar expresivo, el mimo y el bailarín se encuentran con una dificultad contra la cual tienen que luchar: el equilibrio se ve continuamente comprometido y la lucha por mantenerlo crea un cuerpo extra-cotidiano que emana presencia escénica, en términos de EUGENIO BARBA y la Antropología Teatral. Tanto en la gramática del mimo corporal como en la gramática de LABAN hay un uso extra-cotidiano del cuerpo basado en la prioridad del tronco como órgano expresivo y que ayuda al actor-mimo-bailarín a alcanzar el nivel pre-expresivo necesario para la actuación. Esta elección voluntaria, demuestra que se trata de disciplinas auto-constrictivas que limitan el uso del propio cuerpo y desvinculan el proceso creativo de modelos naturalísticos. A principios del

⁴²⁵ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) ps. 96-100

⁴²⁶ Brozas Polo, M^aPaz; *La expresión corporal en el teatro europeo del siglo XX* (Ciudad Real: Ñaque, 2003) p.147

siglo XX, se empezó a experimentar, en el mundo de las artes escénicas pero sobre todo, en el ámbito de la danza, con la idea de disciplina y restricción de la libertad del uso del cuerpo como medio para llegar a la expresión. Como pioneros, podemos citar a DELSARTE y DALCROZE cuyas ideas desarrollaron más tarde MEYERHOLD, en el ámbito teatral, LABAN, en el ámbito de la danza y DECROUX con el mimo corporal.

Como ya he señalado en el capítulo dedicado a la gramática del mimo corporal, el privilegio del tronco como órgano expresivo se refleja en muchas de las piezas de mimo corporal creadas por DECROUX: “L’usine”⁴²⁷, “L’esprit malin”⁴²⁸, “Les arbres”⁴²⁹, “Meditation”⁴³⁰, “La lavandiere”⁴³¹, “Combat antique”⁴³², etc. Además de las piezas, en los ejercicios que planteaba DECROUX en su escuela se empleaba el velo para tapar el rostro de los alumnos y hacer que la atención se centrara en el trabajo del cuerpo: era un método para hacer que el cuerpo expresara lo que en la vida cotidiana se expresa mediante el rostro. En cuanto a LABAN, podemos observar la importancia que asume el tronco en sus ejercicios, las escalas de movimiento y algunas de sus piezas como por ejemplo “Orchidee” y “Marotte”⁴³³.

B. EXTREMIDADES SUPERIORES: MANOS Y BRAZOS

Los brazos, que incluyen brazo, antebrazo y mano, son las partes más flexibles del cuerpo, gracias a sus articulaciones multidireccionales que son el hombro, el codo y la muñeca. A través de los movimientos de los brazos proyectamos al exterior los sentimientos que se originan en el tronco, reforzando el potencial expresivo de todo el cuerpo. Con la invención del cuerpo teatral moderno a principios del siglo XX, se dan cambios en la gestualidad que implican cambios en el uso de brazos y manos. De la gestualidad prevalentemente realística y descriptiva, característica de la pantomima del siglo XIX, se pasa a una gestualidad más simbólica basada en la abstracción, la estilización y los movimientos del tronco, pasando los brazos y manos a un segundo plano.

⁴²⁷ “L’Usine”, Dir. Etienne Decroux (1961) en <http://www.youtube.com/v/preoY7QDouk&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 24/8/2011]

⁴²⁸ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

⁴²⁹ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

⁴³⁰ “La meditation” interpretado por Steven Wasson, en <http://www.youtube.com/v/ioOR0whGi5w&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 12/6/2011]

⁴³¹ *Estudio de “la Lavandera” de Etienne Decroux*, por Leabhart Thomas en <http://www.youtube.com/v/S-UXn9NIYXs&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 23/8/2011]

⁴³² “Combat antique” en <http://www.youtube.com/v/BuZH5e0E87g&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 17/4/2011]

⁴³³ *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928*; Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres, 1992 [DVD]

Las manos, son extremadamente sensibles y delicadas, tienen diversas y variadas articulaciones y, en la vida cotidiana, resultan muy importantes. Tanto en mimo como en danza, cumplen la función de diseñar el espacio y crear una ilusión de realidad: el espacio toma forma y el aire se pone en movimiento, gracias al movimiento de las manos. Como podemos observar en los ejercicios de escalas de LABAN, muchas veces son las manos las que dirigen el movimiento en una dirección concreta. Ni DECROUX ni LABAN llegaron a la codificación de los gestos de la mano a un nivel como lo hacen muchas tradiciones teatrales orientales, pero las toman en consideración y las articulan en diferentes partes.

En cuanto a la notación de LABAN, existen muchos signos en referencia a las partes de los brazos y las manos:

- Codos.
- Muñecas.
- Manos.
- Dedos.
- Parte baja del codo derecho.
- Parte alta del brazo izquierdo.
- Anular derecho.
- Pulgar izquierdo.
- Antebrazo derecho.
- Etc.

Según LABAN, los brazos y sus partes pueden realizar diferentes tipos de movimientos como vemos a continuación⁴³⁴:

- En dirección: se toma en consideración la dirección que toma la extremidad libre del segmento, por ejemplo, un movimiento del antebrazo que se inicia desde el codo se define por la dirección que asume la muñeca.

- En rotación: Los brazos tienen bastante más capacidad de rotación que las piernas y en notación se suele señalar el grado a diferencia de lo que ocurre con las piernas: al ser tan limitadas las posibilidades de rotación de los segmentos de la pierna, no se suelen anotar. LABAN, de la misma manera que DECROUX era consciente de las desiguales posibilidades de movimiento que existen entre diferentes órganos o partes del cuerpo.

⁴³⁴ Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010) p.34

•En flexión: Los brazos pueden realizar movimientos de flexión y extensión. En cuanto a la notación, se pueden añadir signos que definen su amplitud.

Aunque en la gramática del Mimo Corporal el trabajo de manos y brazos es importante, creo que DECROUX no se detuvo demasiado en definir ni las posiciones ni los movimientos. Por lo menos, no al mismo nivel como lo hizo con las marchas, en relación al trabajo de piernas. En el Mimo Corporal el trabajo del tronco cobra mucha importancia, y los movimientos de los brazos no son más que la resonancia. Aunque en la gramática de LABAN se da prioridad al tronco, creo que no es tan evidente como en el caso de DECROUX. A pesar de todo, DECROUX llegó a definir posiciones concretas de manos, que ya he descrito en el capítulo dedicado a la gramática del mimo corporal: pared, concha, salamandra, margarita y tridente, son las posiciones más utilizadas. Además, también distinguió los distintos niveles que podían adoptar los brazos en relación a la articulación del hombro: nivel de agua, de tejado y “V”.



Niveles de brazos: Agua, tejado y “V”

Ya he hablado de figuras y piezas concretas de Mimo corporal en las que la manos y brazos cobran especial protagonismo: En “Le toucher”⁴³⁵ las manos y los dedos cobran importancia ya que trata sobre diferentes maneras de tocar un objeto. También en “Les arbres”⁴³⁶ las manos son las flores y tiemblan al florecer. En “Le fauteuil de l’absent”⁴³⁷ y “Le baisier” son las manos las que dibujan la silueta de la persona amada con gran delicadeza y al mismo tiempo precisión.

⁴³⁵“Le Toucher”, Dir. Etienne Decroux en [http://www.youtube.com/v/hYlbNS4-Tas&fs= 1&source=uds&autoplay=1](http://www.youtube.com/v/hYlbNS4-Tas&fs=1&source=uds&autoplay=1) [Acceso 2/11/2011]

⁴³⁶ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

⁴³⁷ *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]

C. EXTREMIDADES INFERIORES: PIES Y PIERNAS

La labor que realizan pies y piernas en el mimo corporal es muy importante; DECROUX consideraba que eran el proletariado del cuerpo, los pilares que sustentan el tronco y transportan su peso. LABAN en su análisis del movimiento da una importancia a las piernas equiparable a la importancia que asumen en el mimo corporal; las piernas soportan el peso del cuerpo y lo trasladan en el espacio. DECROUX daba mucha importancia a la articulación de las piernas; la precisión llega hasta el desarrollo de los dedos de los pies. Hay cierta influencia del ballet clásico en el trabajo de preparación de pies y piernas del mimo corporal; de hecho, DECROUX ya he señalado que admitía que las clases de ballet del *Vieux-Colombier* le habían servido para adquirir una gran habilidad en la parte inferior del cuerpo⁴³⁸. Adaptó ejercicios de barra del ballet clásico a las necesidades del mimo y los incluía en el entrenamiento diario.

LABAN también hace una segmentación de los pies y las piernas muy precisa: en su notación existen signos para designar diferentes partes y articulaciones de la pierna:

- La cadera.
- Las rodillas.
- Los tobillos.
- Los pies.
- Los dedos de los pies.
- Las plantas de los pies.

Para designar puntos intermedios se añaden puntos a estos signos, que distinguen entre parte derecha e izquierda. Además existen signos secundarios para precisar contactos. Es evidente que LABAN realizaba la segmentación de los miembros de manera muy exhaustiva y precisa. En mi opinión, la segmentación que llevó a cabo DECROUX, sobre todo de piernas y brazos, tiene un carácter más general. En términos de notación, LABAN definía el movimiento de una parte de los miembros por la articulación de las extremidad distal del segmento considerado, norma aplicable al trabajo de brazos como en al de piernas; por ejemplo, un movimiento del muslo se define por la dirección de la rodilla, un movimiento de la parte baja de la pierna se define por la dirección del tobillo, etc. LABAN distingue entre gestos de piernas – movimientos sin transferencia de peso – y pasos – movimientos con trasferencia de peso - :

⁴³⁸ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.36

• **Gestos de las piernas:** No hay transferencia de peso y, por lo tanto, no hay desplazamiento. Para las direcciones de los gestos de la pierna se toma en cuenta la cruz dimensional, cuyo centro se coloca en la cadera; algunas direcciones resultan imposibles de realizar por restricciones de la estructura anatómica. Los movimientos que pueden realizar las piernas son:

- En dirección: para determinar la dirección de una parte de la pierna se considera la dirección que toma la extremidad inferior libre. Por ejemplo, un movimiento de la parte baja del pie que se inicia desde la articulación de la rodilla, se define por la dirección del tobillo.
- En rotación: las articulaciones de las piernas pueden realizar rotaciones poco amplias por lo que pocas veces se toman en cuenta para la notación.
- En flexión/extensión: Se precisa la obertura o la cerrazón de la articulación.

LABAN consideraba los movimientos de la cadera dentro de los movimientos de piernas: los movimientos de las caderas, articuladas con la pelvis, se limitan a algunas inclinaciones, rotaciones y flexiones. En las escalas laterales de DECROUX se puede apreciar la limitación del movimiento de la cadera que se puede mover en dirección de la pierna flexionada, o en la dirección contraria a la pierna flexionada. En las escalas en profundidad, la cadera se puede inclinar hacia adelante o hacia atrás. Estas inclinaciones suelen resultar complicadas para los alumnos.

• **Pasos:** Movimientos en los que se da una transferencia de peso y un desplazamiento. En notación, LABAN indicaba la transferencia de peso mediante signos de dirección, apuntando si el peso del cuerpo se soportaba por una pierna, la otra o las dos a la vez, según el mecanismo alternativo de la marcha humana. En la marcha, existe una preparación anterior a la transferencia que en términos de notación se sobreentiende.

LABAN indicaba la dirección del trayecto por la dirección que indicaba el pie que quedaba en tierra. Para la notación tomaba en cuenta la medida de los pasos: definiendo paso pequeño, muy pequeño, paso grande y muy grande, siempre en relación a un paso medio considerado normal. Las marchas, en relación al movimiento de piernas, son un elemento muy importante en el análisis de LABAN y se refleja en la atención que les dedica en términos de notación. En la gramática de DECROUX, las marchas son un elemento muy importante al que el maestro dedicó mucho tiempo y esfuerzo. La articulación de pies y piernas, es esencial para poder definir y distinguir los tipos de marcha que creó DECROUX, y hay que sumarle cuestiones como los apoyos, la transferencia de peso y el equilibrio.

EFFECTOS DE LA SEGMENTACIÓN DEL CUERPO

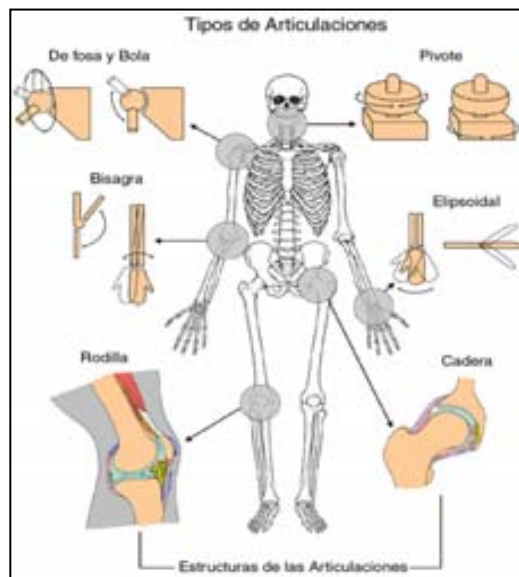
DECROUX y LABAN trabajaban secciones separados del cuerpo. El objetivo de la segmentación, en el caso de DECROUX, es la búsqueda de un movimiento auto-conducido, que el mimo pueda fragmentar cada movimiento, localizar en qué parte del cuerpo se produce y decidir la dirección, el ritmo y la intensidad en todo su recorrido. La segmentación corporal permite un control preciso del movimiento, tanto a la hora de crearlo como a la de analizarlo, como podemos comprobar en el análisis del movimiento de LABAN: por ejemplo, podemos observar como la segmentación es la base para poder controlar el flujo; el flujo del movimiento se halla fuertemente influenciado por el orden en que las partes del cuerpo se pongan en movimiento. Los movimientos que se originan en el tronco y después se transmiten a las extremidades de forma gradual, son de un flujo más libre que aquellos en los que el tronco permanece inmóvil cuando las extremidades comienzan a moverse. Para poder escoger un orden concreto de movimiento, es necesario que las distintas partes del cuerpo estén bien diferenciadas. LABAN plantea la idea de que cada parte del cuerpo es como si se tratara de un miembro de un grupo y actúa como tal; al igual que los integrantes de un grupo humano en escena se relacionan entre ellos, las distintas partes del cuerpo lo hacen también. En palabras de LABAN, “If we take a man by himself, he is, in spite of everything, a little bit like a group”⁴³⁹ - Si tomamos a un hombre por sí mismo, él es por encima de todo, en cierta manera como un grupo-. DECROUX comparte la misma idea de interrelación corporal, y subraya que cada parte del cuerpo se mueve en relación a otra que también se mueve o se mantiene inmóvil⁴⁴⁰.

Las articulaciones son muy importantes a la hora de hablar de segmentación corporal. Se conoce como articulación al conjunto de elementos o tejidos que permiten la unión entre dos o más huesos. A continuación, incluyo una descripción generalizada de tipo anatómico, ya que me parece interesante que para el trabajo de articulación, el actor y el bailarín tengan conocimiento de su mapa corporal. Tomando en cuenta su grado de movimiento, en anatomía se clasifican las articulaciones en tres tipos: Articulaciones inmóviles, semi-móviles y móviles. En el trabajo del mimo y del bailarín son las articulaciones móviles y semi-móviles las que se toman en cuenta. En general, podemos definir los siguientes tipos de articulaciones que permiten diferentes tipos de movimientos. DECROUX era consciente de estas diferencias cuando hablaba de órganos desiguales en el cuerpo:

⁴³⁹ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.38

⁴⁴⁰ *The Decroux sourcebook*; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009) p.138

- Articulaciones de fosa y bola: Por ejemplo, el hombro que permite el movimiento en 360 grados, tiene la capacidad de dibujar un círculo completo. La articulación de la cadera también es de bola y fosa, pero su movilidad es más reducida, ya que sujeta el peso del cuerpo.
- Pivote: Como la articulación del atlas que sujeta la cabeza.
- Articulaciones tipo bisagra: Como el codo o la rodilla que permiten un movimiento de 180 grados.
- Articulaciones elipsoidales: Por ejemplo, las muñecas.



Tipos de articulaciones⁴⁴¹

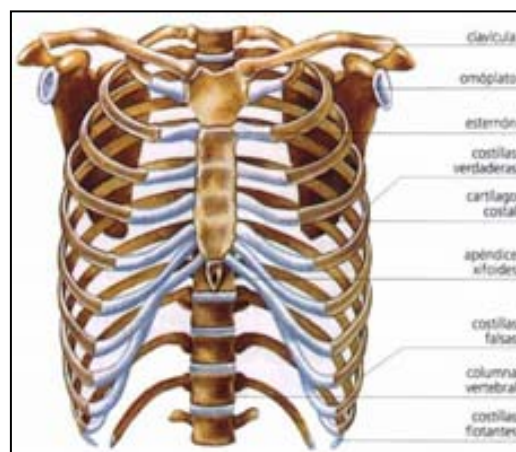
⁴⁴¹ Tipos de articulaciones en <http://www.pam0001.blogspot.com> [Acceso 7/3/2011]

En anatomía, las articulaciones se dividen topográficamente en cuatro grupos:

- Articulaciones de la columna vertebral: Tienen poca movilidad:
 - Articulaciones comunes intervertebrales.
 - Articulaciones particulares vertebrales: Sacro-vertebral, Sacro-coccígea, Sacro-ilíaca, Inter-coccígea, Atloido-axioidea, Atloido-odontoidea.
 - Articulaciones columna vertebral-cabeza.

- Articulaciones de la cabeza:
 - Articulaciones de los huesos del cráneo.
 - Articulaciones de los maxilares
 - Articulaciones temporo-maxilar.

- Articulaciones del tórax:
 - Articulaciones de las costillas con la columna vertebral.
 - Articulaciones de las costillas con los cartílagos costales.
 - Articulaciones de los cartílagos costales con el esternón.
 - Articulaciones de los cartílagos entre sí.



Articulaciones del torax⁴⁴²

⁴⁴² Articulaciones del torax en [http://: www.pam0001.blogspot.com](http://www.pam0001.blogspot.com) [Acceso 7/3/2011]

- Articulaciones de los miembros:

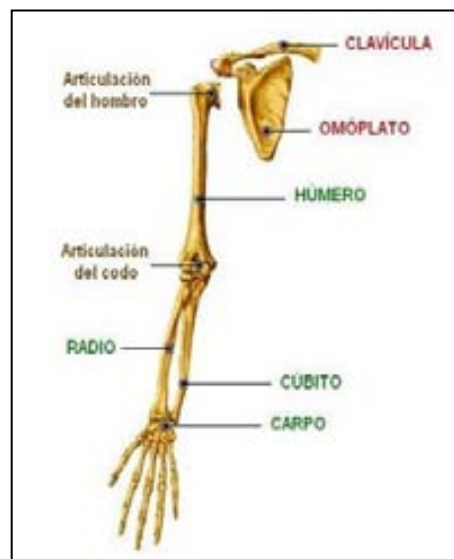
- Miembros superiores:

- + Hombro: Esterno-clavicular, Acromio-clavicular. Escápulo-humeral.

- + Codo: Húmero-radio-cubital.

- + Muñeca: Radio-cubital, Inferior, Interósea, Carpianas, Carpianas propias, Carpo-metacarpianas.

- + Mano: Intermetacarpianas, Metacarpofalángicas, Interfalángicas.



Articulaciones brazo⁴⁴³

- Miembros inferiores:

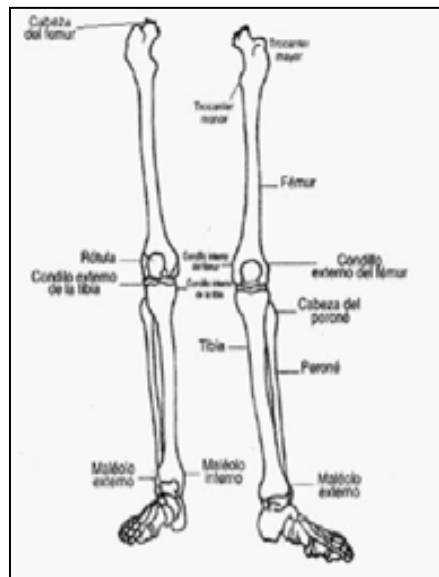
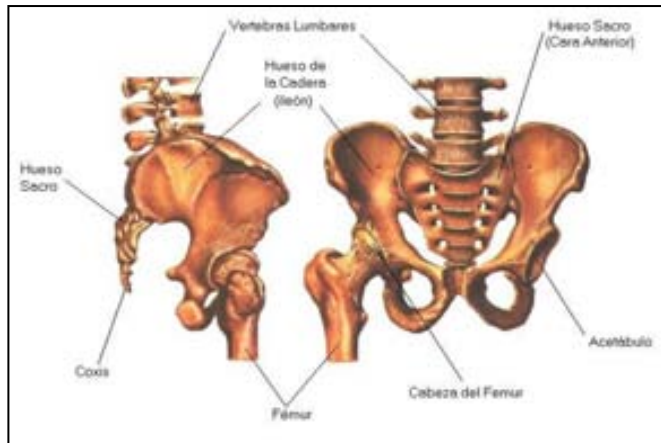
- + Cadera: Sacro-ilíaca, Pubiana, Coxo-femoral.

- + Rodilla: Femoro-rótulo-tibial.

- + Tobillo: Peroneotibial, Tibiotarsiana, Tarsianas propias, Tarso-metatarsianas.

- + Pie: Inter-metatarsianas, Metatarsofalángicas, Interfalángicas.

⁴⁴³ Articulaciones brazo en [http://: www.pam0001.blogspot.com](http://www.pam0001.blogspot.com) [Acceso 7/3/2011]



Articulaciones inferiores⁴⁴⁴

⁴⁴⁴ Articulaciones inferiores en <http://www.pam0001.blogspot.com> [Acceso 7/3/2011]

5.2.2. LA SEGMENTACIÓN DEL MOVIMIENTO

El tiempo en la actuación adquiere características diferentes al tiempo de la vida real. Según YOSHI OIDA, es importante que el actor trabaje con la condensación del tiempo, de lo contrario obtendremos simplemente un pedazo de vida sacado de la realidad y expuesto en escena y esto no resulta interesante a nivel artístico ni creativo. Tal y como afirma OIDA:

*La gente ve la vida cotidiana todos los días y no necesita ir al teatro para ver eso. Si va al teatro es para ver algo más*⁴⁴⁵

LABAN y DECROUX conciben el tiempo como un elemento más a la hora de construir la actuación; juegan con el tiempo y lo manipulan, de manera que lo ponen al servicio de la actuación y adquiere un valor expresivo. DECROUX planteaba dividir el movimiento en diferentes unidades, en *Attitudes* que son el elemento compositivo del movimiento. De la misma manera que la lingüística descompone un texto en frases y palabras, DECROUX propone descomponer una frase de movimiento para llegar a la unidad básica y utilizarla para componer otras frases o movimientos con otras intenciones dramáticas. La "Acción Simbólica"⁴⁴⁶ de la que habla LABAN se puede relacionar, en cierta medida, con la segmentación de la acción en *Attitudes* que plantea DECROUX. Según LABAN, el cuerpo humano es capaz de expresar mediante acciones simbólicas lo que no puede expresar con palabras; no se trata de imitaciones ni representaciones de acciones cotidianas. Se emplean los mismos movimientos de la vida cotidiana, pero ordenados en secuencias que tienen una forma y un ritmo propio, es decir, se cambia la sintaxis. Esta idea se refleja en la siguiente afirmación de LABAN:

*Man uses the same actions in working and in dancing but rhythms and shapes in the latter have their own life*⁴⁴⁷

-El hombre utiliza las mismas acciones en el trabajo y en la danza, pero los ritmos y las formas en esta última tienen su propia vida-

⁴⁴⁵Oida, Yoshi; *El actor invisible* (Barcelona: Alba, 1997) p.181

⁴⁴⁶Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988) p.88

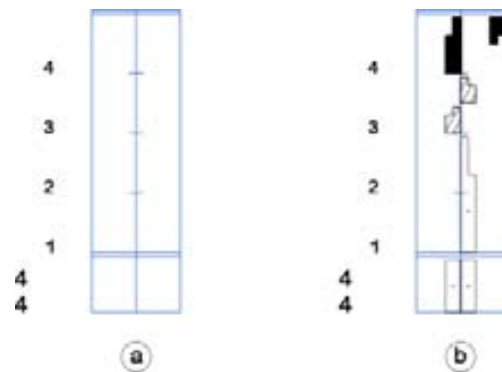
⁴⁴⁷Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988) p.87

La importancia del principio de segmentación de la acción es notable en el caso del sistema de Análisis del Movimiento de LABAN: los movimientos solos o sencillos son como palabras del lenguaje, no transmiten un mensaje o una idea coherente. Las ideas se expresan en frases que en el caso de la danza y el mimo se convierten en secuencias de movimientos que realmente transmiten los mensajes que surgen desde el mundo del silencio: LABAN se plantea si es posible entender y ordenar estas secuencias de movimiento y si este conocimiento supone mayor ventaja para el actor/bailarín. Se trata de conocer a fondo el procedimiento técnico de la creación de un lenguaje concreto; el lenguaje del movimiento. El artista de movimiento tiene que ser capaz de dividir y segmentar la acción hasta llegar a la unidad más básica y después combinarlas en secuencias que tengan un ritmo y forma definido capaz de simbolizar una idea. Es la combinación inusual de movimientos lo que los hace interesantes para el público. Según LABAN, esta sería la clave de una nueva forma de actuar, no basada en la imitación cuya base podemos encontrar en las formas de actuación de nuestros ancestros o en los pueblos primitivos⁴⁴⁸. LABAN y DECROUX se centran en la búsqueda de un nuevo lenguaje del cuerpo: la herramienta es la misma, el cuerpo humano y los movimientos empleados son los mismos que se emplean en la vida cotidiana; lo que pasa es que tanto el mimo como el bailarín, como artistas del movimiento, analizan y segmentan las acciones hasta llegar a las unidades básicas de movimiento y las combinan de manera inusual y no cotidiana, de forma que transmiten el mensaje deseado. El planteamiento de LABAN y DECROUX coincide; se trata de cambiar la sintaxis cotidiana y utilizar el cuerpo de forma diferente para producir formas expresivas artificiales pero creíbles para el espectador⁴⁴⁹.

LABAN traduce la segmentación de la acción en términos de notación: un trazo vertical indica “cualquier acción” realizada por el cuerpo entero o una de las partes. El trazo vertical se estira según el tiempo invertido para realizar la acción, por lo que acción y tiempo se relacionan directamente. Un doble trazo horizontal indica tanto el inicio como el final de la acción, como podemos observar en la siguiente ilustración. Existe la posibilidad de marcar la correspondencia con el acompañamiento musical, si es que lo hay, haciendo que las barras horizontales se correspondan con las barras del compás de la música. La segmentación de la acción se da en la práctica en el caso de la gramática de DECROUX, aunque no lo tradujo de manera tan analítica como lo hizo LABAN mediante la notación.

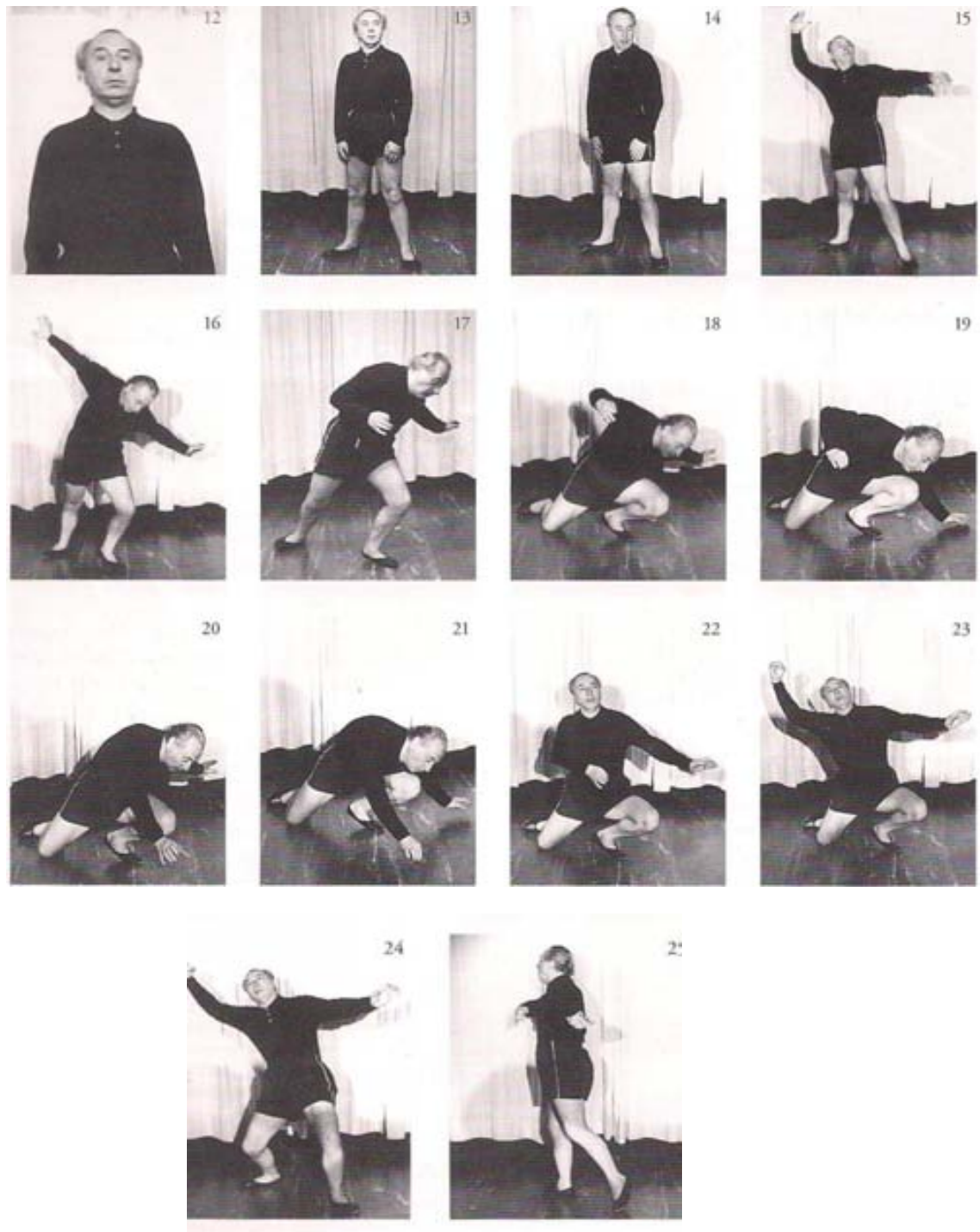
⁴⁴⁸ Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988)p.88.

⁴⁴⁹ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p.143

Notación Laban⁴⁵⁰

En palabras de JORGE GAYON, la *Attitude* de la que hablamos en el caso del Mimo Corporal, sería la *Inmovilidad* en términos labanianos, comparable a la *Inmovilidad Móvil* de la que habla la Antropología Teatral: se trata de la acción mínima, aunque no haya movimiento aparente, construidas en base de tensiones opuestas. Existe una relación directa entre la segmentación de la acción se y el principio de oposición: el hecho de que cada acción esté claramente individuada, permite ponerla en oposición con otra acción, creando la tensión opuesta necesaria para la construcción de un cuerpo extracotidiano. En la siguiente secuencia de imágenes DECROUX interpreta la recogidad de una flor de manera extra-cotidiana. Podemos comprobar cómo una acción se puede segmentar en el tiempo o dicho de otra manera, cómo se puede construir una secuencia encadenando acciones básicas o *Attitudes*.

⁴⁵⁰ Notación Laban en [http://: www.studiopulto.org](http://www.studiopulto.org) [Acceso 9/12/2011]



DECROUX recogiendo una flor⁴⁵¹

En definitiva, tal y como podemos comprobar de manera gráfica en el sistema de notación de Laban y en la secuencia de fotos de DECROUX, la segmentación de la acción – cuando hablamos de movimiento expresivo- es la segmentación del tiempo, y esto permite elaborar el ritmo, que analizaré a continuación.

⁴⁵¹ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.196

5.3. RITMO

El ritmo es uno de los conceptos más difíciles de explicar a través de palabras ya que se basa en la experiencia. Cuando hablo de ritmo, no me refiero a las cuentas que acostumbran a llevar los bailarines: las cuentas son una forma de organizar el tiempo y las dinámicas en unidades contables, pero el ritmo es mucho más que eso. Normalmente asociamos el ritmo al tiempo, pero se puede hablar de ritmo del tiempo, ritmo del peso, ritmo del flujo o ritmo del espacio. Me gustaría hacer una aproximación al concepto de ritmo, en términos generales, antes de analizarlo en el contexto del trabajo de LABAN y DECROUX. En el cuerpo humano existen ritmos regulares: el latido del corazón, la respiración, el caminar, etc. También ritmos irregulares, según la acción que realizamos, sean gestos, emociones o discurso. El ritmo es el flujo de movimiento controlado o medido y en general, se relaciona con cualquier movimiento que se repite con regularidad en el tiempo. El ritmo está muy presente en los diferentes ciclos de la naturaleza como pueden ser el día y la noche o las estaciones, e incluso en nuestro propio cuerpo, por ejemplo, la frecuencia cardiaca. Además, el ritmo es una característica básica de todas las artes y está muy asociado a los estados de ánimo.

VALERIE PRESTON-DUNLOP clasifica distintos tipos de ritmo⁴⁵²; he considerado necesario definirlos a continuación, ya que están estrechamente ligados al trabajo del mimo y el bailarín:

- El **ritmo orgánico**, muchas veces mencionado por maestros de danza y de interpretación, se consigue a través de la conexión de un movimiento con el siguiente, siguiendo el patrón natural de preparación-acción-recuperación. Un movimiento actúa como preparación del siguiente, a la vez que su recuperación constituye la preparación para un tercer movimiento. Cada movimiento contiene el potencial para más de una conexión orgánica. Tomemos el ejemplo de una *pirouette* clásica: el primer paso es la preparación, después viene el giro y la recuperación, que puede ser una parada o una preparación para el siguiente movimiento. En piezas de mimo corporal, sobre todo las relacionadas con algún tipo de trabajo manual como pueden ser “La Lavandlere”⁴⁵³ o “Le menuisier”⁴⁵⁴, se pueden apreciar estas fases con claridad.

⁴⁵² Preston-Dunlop, Valerie; *Looking at dances: a choreological perspective on choreography* (Ightam: Verve, 1998) p.110

⁴⁵³ *Estudio de “la Lavandera” de Etienne Decroux*, por Leabhart Thomas en <http://www.youtube.com/v/S-UXn9NIYXs&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 23/8/2011]

⁴⁵⁴ “Le menuisier” interpretada por Jorge Gayon (Toulouse: Septiembre de 2010) <http://www.youtube.com/v/JnDdJqscAfM&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 15/12/2011]

- **Ritmo arbitrario:** no es el ritmo natural de una persona que respira y siente sino el que surge al intentar derivar el movimiento a nuevas conexiones interrumpiendo el flujo natural de energía. Se intentan dejar de lado la respiración y la compensación natural, de manera que surgen movimientos no predecibles. Muchas veces se relaciona el ritmo arbitrario con el ritmo de la acción, que es el ritmo que surge de una serie de acciones arbitrarias. A través de las acciones y el ritmo arbitrario, el bailarín o el actor se transforma en una especie de instrumento, y su cuerpo en el material de trabajo para poder llegar a expresar de una manera extra-cotidiana. Este tipo de ritmo está relacionado con la idea de DECROUX del cuerpo humano como instrumento, como una especie de teclado que se articula con fines expresivos.

- **Ritmo métrico:** los ritmos métricos son aquellos en los que el tiempo se corta en unidades medidas. El compas es la base de la construcción de los distintos ritmos, es la unidad que contamos y lo que se siente como el pulso. El ritmo métrico tiene los mismos ingredientes que el ritmo de la respiración y el ritmo del esfuerzo, pero está cuantificado y medido, constreñido por cuentas y compases.

La tendencia del bailarín, en general, es la de intentar sentir el ritmo externo e intentar ir con él. El peligro de los bailarines es que se pueden convertir dependientes de la música, de modo que el arte de la danza queda relegado a un segundo plano: acostumbran a basar su movimiento en la energía, el flujo y los acentos que transmite la música y son incapaces de comenzar sin la intervención de la música. De esta manera, los intérpretes no pueden encontrar su propia energía, sus esfuerzos, su flujo característico ni su tiempo. Esta tendencia a seguir un ritmo impuesto desde el exterior, empezó a difuminarse a principios del siglo XX, con los primeros creadores de la danza moderna, entre ellos LABAN, que empezaron a experimentar la danza sin la intervención de la música. En cuanto a DECROUX, también se mostraba reticente a la hora de incluir música en sus piezas. En el capítulo 'Dansa i mim' que incluye en *Paraules sobre el mim*⁴⁵⁵ y distingue el movimiento del mimo del movimiento de la danza, DECROUX señala el acompañamiento musical de la danza como elemento de contraste con el mimo corporal; hay que subrayar que DECROUX se refiere a la danza clásica en todo momento, porque en la danza moderna ya se había empezado a experimentar el movimiento en ausencia de acompañamiento musical. Por lo tanto, un elemento que sirvió a DECROUX para distinguir el mimo de la danza clásica no es aplicable en el caso de la danza moderna ni en el de las creaciones de LABAN.

LABAN analiza a fondo el concepto de ritmo; considera que el ritmo es un lenguaje, que comunica sin necesidad de utilizar palabras. Pone como ejemplo la comunicación mediante tambores entre tribus primitivas⁴⁵⁶: diferentes tribus son capaces de comunicarse y enviarse mensajes entre ellas mediante el sonido rítmico de los tambores, sin que ni siquiera hablen el

⁴⁵⁵ Decroux, Etienne; 'Dansa i mim' en *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)

⁴⁵⁶ Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1988)

mismo idioma. Esto ocurre gracias a que el sonido del tambor provoca en el oyente la visión de la persona que lo toca y el oyente visualiza y entiende los movimientos que utiliza la persona que está tocando el tambor. Al fin y al cabo, lo que se comunica mediante el ritmo sonoro, es el esfuerzo que emplea el cuerpo para realizar los movimientos, es. Se trata de un lenguaje del cuerpo que en occidente se ha perdido⁴⁵⁷. Siguiendo esta idea de LABAN, deduzco que el concepto de ritmo no está únicamente ligado al concepto de tiempo, también tiene relación con el espacio: cualquier traslado del cuerpo o partes del mismo en el espacio requiere un tiempo concreto, además de la forma, un movimiento se caracteriza por la longitud del tiempo que requiere⁴⁵⁸. Dicho de otra manera, el movimiento comienza en un punto concreto en el espacio, tiene una trayectoria hasta que se detiene en el punto final y esta trayectoria requiere una extensión en el tiempo. LABAN lo traduce a símbolos en su método de notación, mediante una línea vertical que indica la duración de la acción. El ritmo temporal es de gran importancia en el sistema de Análisis de Movimiento de LABAN; el tiempo que toma un movimiento se relaciona con el tiempo que toma otro movimiento que le precede o le sigue, y se refleja en el sistema de notación. El ritmo consiste en dos o más lapsos de movimiento consecutivos y en notación, las acciones se colocan de manera consecutiva. LABAN al analizar el ritmo distingue entre:

- Unidades de tiempo
- Tiempo-ritmo: Consiste en la combinación de diferentes longitudes de las unidades de tiempo. Son independientes del tiempo de la secuencia de movimiento.
- Tempo: Se trata del tempo de la secuencia entera de movimiento. El tempo puede variar sin que se cambie la longitud proporcional de cada unidad de tiempo.

RITMO Y RESPIRACIÓN

En mi opinión, es importante hablar de respiración cuando hablamos de ritmo y cuando hablamos de actuación. Si no hay respiración no hay vida: la respiración es aquello que más nos caracteriza como seres humanos, por lo tanto, es imprescindible para crear vida escénica. Tal y como afirma LEAH BARTAL "Life means rythm. With its breath the new-born baby enters into the rythm of life, exhaling-giving, inhaling-taking, the perpetuum mobile of life"⁴⁵⁹ (La vida significa ritmo. Con su respiración, el bebe recién nacido entra en el ritmo de la vida, exhalando-dando, inhalando-tomando, el perpetuum mobile de la vida-)

⁴⁵⁷ Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1988) p.82.

⁴⁵⁸ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.96

⁴⁵⁹ Bartal, Leah y Ne'eman, Nira; *Movement awareness and creativity* (Hampshire: Dance books, 1975)p.39

En unas condiciones naturales, el ser humano ejercía una respiración natural correcta gracias al constante movimiento al aire libre en el que se basaba la mayor parte de su vida. Con el cambio de vida que produjo la revolución industrial a principios del siglo XX, las circunstancias comienzan a cambiar: la mayoría de la gente pasa gran parte de su vida encerrada en habitaciones mal ventiladas, en posiciones poco saludables durante muchas horas, realizando movimientos repetitivos en su trabajo, etc. Lo cual se traduce en una mala alineación de cabeza y cuello, hombros caídos, pechos hundidos y un modelo respiratorio poco saludable ya que se restringe la capacidad pulmonar. Una mala postura influye en una mala respiración y viceversa. LABAN y DECROUX defienden el regreso a los hábitos de vida del ser humano primitivo: muchas de las actividades que propuso LABAN se realizaban al aire libre (Por ejemplo la escuela de *Monte Verità* en Ascona) con los cuerpos de los participantes desnudos, de manera que reivindicaba un regreso a lo natural y primitivo. Por su parte, DECROUX se considera un militante del movimiento, en contra del mundo que permanece sentado; de esta manera defiende el retorno a la actividad física primitiva del ser humano. Percibo una especie de nostalgia por el movimiento en ambos autores, y un deseo común por volver a la actividad física del ser humano primitivo.

Está claro que cualquier cambio genera ritmo y éste se refleja en la respiración del actor; el ritmo respiratorio del ser humano cambia con los estados emocionales y las diferentes actividades que realiza. Normalmente la respiración es un acto reflejo, pero se puede controlar de manera voluntaria. Sin un flujo libre de la respiración, no puede haber una circulación libre y fluida de la energía a través del cuerpo; la respiración es un elemento esencial en cualquier actividad que implique el uso del cuerpo y el movimiento y LABAN y DECROUX la tomaban muy en cuenta. La respiración es un proceso orgánico regulado por el sistema nervioso, pero tal y como ya he señalado, se puede intervenir en la respiración de manera voluntaria. Por una parte, el ritmo respiratorio es modificado constantemente por nuestros cambios emocionales: según PHILLIPE CAMPIGNION⁴⁶⁰, el diafragma es el primer músculo afectado por nuestras emociones; está claro que emociones como la alarma, el miedo, la rabia, el terror etc. afectan a nuestra respiración. Pero este proceso también se puede dar de manera inversa, es decir, que mediante cambios en la respiración podemos provocar la generación de nuevos estados emocionales.

⁴⁶⁰Campignon, Phillipe; *Respir-acciones* (Lencina-Verdú, 1996) p.89.

EL RITMO COMO FUERZA SOBERANA

Para LABAN, el ritmo es algo esencial y domina la vida del ser humano; al igual que DALCROZE y RUDOLF STEINER, LABAN creía en “El ritmo como fuerza soberana”⁴⁶¹ y en las posibilidades de mejora o transformación de la vida humana a través del ritmo. He observado que en la gramática de DECROUX, el ritmo cobra cada vez más importancia según se va elaborando y completando; es al final de su carrera cuando DECROUX acuñó el término “Dinamo-ritmo” y experimentó con diversos ritmos inspirados en la naturaleza, aplicándolos a las piezas de mimo corporal dramático y a los ejercicios.

En este punto, cabe hablar de la *Euritmia*, que influyó mucho en el trabajo de LABAN y también en DECROUX: el filósofo austriaco RUDOLF STEINER retomó el concepto de *Euritmia* en 1911 y lo definió como un arte; se trata de moverse de manera armoniosa buscando la belleza, a la vez que se expresan los estados de ánimo. La meta de la *Euritmia* es relacionar el sentimiento personal con el entorno. En contraposición a la gimnasia que trabaja con las fuerzas físicas de la gravedad, la euritmia trata de dar forma a las leyes del lenguaje y la música en su experiencia anímica a través del movimiento corporal. Para DALCROZE, la *Euritmia* se basa en la capacidad de llegar a la armonía psico-física a través del ritmo. Esta idea tomó mucha importancia a principios del siglo XX: muchos autores del mundo de la danza, la interpretación y la música empezaron a entender el ritmo como el motor principal que mueve la creación artística. DALCROZE y LABAN coinciden en que el ritmo ha de entenderse a través del cuerpo; es necesario moverse y experimentar a través del movimiento para entender qué es lo que aporta la armonía rítmica que está estrechamente ligada al ritmo de la naturaleza. LABAN buscaba las correspondencias rítmicas de la naturaleza a través de danzas nuevas. La conexión naturaleza-ritmo también se da en el caso de DECROUX, que se inspiró en los ritmos naturales a la hora de crear los Dinamo-ritmos.

El ritmo es un elemento esencial en la cadena de emisión-recepción, y por lo tanto, es fundamental para la comunicación. Es evidente la importancia que adquiere el ritmo tanto para LABAN como para DECROUX a la hora de establecer una comunicación con el público. El ritmo se transmite de una persona a otra en la medida que genera una pulsación que surge desde el centro del intérprete y es en su centro donde las recibe el receptor. Los impulsos o acentos esenciales que pueden ser de dos maneras:

⁴⁶¹ Àvila, Raimon; *Moure I commoure. Consciència corporal per a actors, músics i ballarins* (Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, 2011) p.258

FASES DE MOVIMIENTO

FASES DE NO MOVIMIENTO
O SILENCIOS

De la combinación de estos dos tipos de impulsos, surge el ritmo. En términos de notación, LABAN tomaba en cuenta las fases de movimiento (Incluyendo signos que indican la intensidad más o menos grande de los movimientos) y también las fases de no movimiento (Incluyendo distintos signos; pausa en el cuerpo, pausa en el espacio y pausa en el lugar)⁴⁶². Para LABAN una tensión súbita o que vaya en aumento puede producir stress a un movimiento importante rítmicamente. La ubicación del acento provoca un ritmo concreto que está relacionado con la expresividad del movimiento. LABAN, basándose en los ritmos de las danzas griegas, clasificó seis tipos básicos, directamente relacionados con la expresividad⁴⁶³. Todos los demás ritmos son variantes de estos ritmos básicos:

- a. *Trochee*: es un ritmo tranquilo, plácido, calmado (o x)
- b. *Iambus*: Es un ritmo más agresivo, a menudo utilizado como contraste del *Trochee*. Se trata de un ritmo enérgico sin llegar a ser rudo ni beligerante (x o)
- c. *Dactylus*: Es un ritmo grave y serio, utilizado en procesiones o ocasiones solemnes (oxx)
- d. *Anapestus*: Es un ritmo de marcha que indica avance (xxo)
- e. *Peon*: Expresa excitación y se utiliza en danzas de guerra (oxo)
- f. *Ionian* : Expresa agitación violenta o , en contraste, depresión profunda (ooxx/xxoo)

Los griegos asociaban la expresividad del movimiento a estos ritmos basados en la combinación de los elementos de Tiempo (Corto/largo) y Peso (Acentuado/no acentuado) presentes en los esfuerzos. LABAN, al tomarlos como base, presta una especial atención a la acentuación del movimiento y su relación con la expresividad. Lo mismo ocurre con el Mimo Corporal; basta con observar cualquier figura o pieza de DECROUX, para comprobar la importancia que tiene el ritmo y la acentuación de las frases de movimiento y cómo influye en la expresión. El ritmo del movimiento está en base a las distintas posibilidades de combinación de tiempo y peso; estas combinaciones se hacen posibles gracias al flujo. Por otra parte, como ya he señalado, el ritmo está muy relacionado con la respiración en su sentido más amplio: no se trata sólo de la respiración regular del ser humano, también incluye la suspensión, los saltos, la relajación, las caídas etc.

⁴⁶² Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010) p.84

⁴⁶³ Newlove, Jean; *Laban for actors and dancers* (New York: Routledge, 1993) p.109

RITMO Y SEGMENTACIÓN DE LA ACCIÓN

En el caso de DECROUX, concepto de ritmo está estrechamente ligado a la segmentación de la acción: como ya he señalado, el mimo divide la acción en unidades de movimiento -*Attitude*-. Al encadenar estas unidades, entra en juego el factor tiempo y esto permite crear diferentes ritmos, añadiendo expresividad a la frase de movimiento creada. También LABAN procede dividiendo la acción en unidades básicas; tal y como se refleja en su sistema de notación, cada acción de movimiento se separa de la otra, y esto da la opción de combinarlas en base a diferentes ritmos. Las *Attitudes* de las que habla DECROUX pueden traducirse en unidades de acción, que para LABAN son los *Esfuerzos*. Según LABAN, pocas veces se producen esfuerzos aislados, normalmente están conectados con otras acciones que les preceden o les siguen. Casi todas las acciones expresivas o de trabajo siguen una estructura que consiste en una fase de preparación, uno o varios esfuerzos principales y una terminación y dentro de esta estructura se distinguen diferentes ritmos de esfuerzo, según la combinación de los mismos.

El arte del movimiento depende de la unidad rítmica, que al mismo tiempo depende de la relación entre esfuerzo y forma. En opinión de LABAN, el bailarín de danza moderna compone, en primer lugar, la forma y el esfuerzo y después adapta el ritmo o la música a este movimiento, por lo tanto, el ritmo sería una cuestión subsidiaria, conectada directamente al proceso de creación. Como ya hemos visto, LABAN fue pionero en romper con la concepción clásica de la coreografía dependiente del ritmo impuesto desde el exterior, por lo que consideraba la posibilidad de coreografías sin ningún acompañamiento musical. LABAN relaciona el ritmo, con la forma que dibuja el cuerpo en el espacio y el esfuerzo que requiere dicho movimiento, pero para llegar a esto, es necesario que el movimiento esté dividido en acciones o esfuerzos básicos. Tal y como LABAN señala “Las cualidades distintivas de los ritmos en la danza dependerán de la relación específica de esfuerzo y forma que se manifiesta en el cuerpo”⁴⁶⁴.

Para LABAN, otro elemento importante al hablar de ritmo es la repetición; el ser humano cuando algo le resulta agradable, tiende a repetirlo. Mediante la repetición, surge el goce y el deseo de continuar el movimiento, trasladarlo en el espacio y llegar a crear una secuencia de movimiento; de esta manera se estimula la imaginación del bailarín para la creación del movimiento. He observado que en el caso del mimo corporal, la repetición no es un recurso demasiado utilizado, es más, diría que DECROUX en sus piezas evitaba la repetición: el mimo puede realizar movimientos parecidos, pero siempre dentro de una progresión en la

⁴⁶⁴ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.120

que cada vez cambia alguna característica. Por ejemplo, en la pieza “Le menuisier”⁴⁶⁵, hay un momento en el que el mimo realiza movimientos parecidos al golpear un clavo con un martillo. En una observación más precisa detectamos que en cada uno de los movimientos el brazo que golpea baja más, porque se supone que el clavo está cada vez más adentro. Me atrevería a decir que el mimo corporal evita la repetición, mientras que en la danza, tal y como señala LABAN, la repetición es un elemento recurrente relacionado con el ritmo. Cuando LABAN habla de repetición, señala el goce que provoca en el ser humano. Sin embargo, el mimo corporal no está relacionado con el goce, al contrario, ya hemos visto que es en el malestar donde el mimo se encuentra cómodo. Como asegura en la siguiente cita, para DECROUX, el arte, y por lo tanto, el mimo, son narradores de la desgracia y, por supuesto, esto se traduce en un tipo de ritmo característico:

Allò que l'home introdueix en l'art és la inharmonia que troba a la vida: síncope, contratemps, encavalcaments, vacil·lació (vacil·lació en el vals).

Allò que introdueix a la vida és l'harmonia que veu en l'art: ritme, equilibri (vals en la vacil·lació).

*La taula d'harmonia, horitzontal i plana, serveix per presentar millor l'accident, per ensenyar millor bony i forat*⁴⁶⁶.

Cuando DECROUX cita el *vals*, se refiere al movimiento de vaivén característico de la danza moderna que trataré de manera más profunda en el capítulo referente a la calidad de movimiento, y en cierta manera, está relacionado con la repetición. Éste movimiento de vaivén es el que el Mimo Corporal corta, provocando un tipo de movimiento sincopado que influye directamente en el ritmo y es característico de su calidad de movimiento. En la misma cita hace referencia al concepto de armonía, directamente ligado a la segmentación; la segmentación es la premisa principal para llegar a la armonía, la cuestión es llegar al segmento mínimo y después poder combinarlo de manera que resulte en un movimiento armónico.

⁴⁶⁵ “Le menuisier” interpretada por Jorge Gayon (Toulouse: Septiembre de 2010) <http://www.youtube.com/v/JnDdJqscAfM&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 15/12/2011]

⁴⁶⁶ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)p.100

RITMO INTERNO Y RITMO EXTERNO

Ambos maestros distinguen entre ritmo interno y ritmo externo; cuando hablan de ritmo externo, se refieren al acompañamiento musical o sonoro, que ni para LABAN ni para DECROUX resulta necesario, como ya hemos comprobado. Ya he hablado de LABAN como uno de los primeros coreógrafos en prescindir de un acompañamiento musical en sus piezas. En opinión de DECROUX, la música externa puede resultar un elemento tiránico ya que el mimo corre el peligro de querer adaptar sus movimientos a este ritmo externo, descuidando su propio ritmo y el ritmo interno de la acción. DECROUX quiso eliminar toda música que no fuese hecha por los actores, de sus piezas; por ejemplo, en “L’usine”⁴⁶⁷, son los propios actores situados fuera de escena, quienes realizan los sonidos que acompañan la pieza. En estos casos la música sigue el ritmo de la acción, es decir, que el ritmo surge de la coreografía. Primero está la acción y después se determina el ritmo con el que se va a ejecutar, es a partir de la acción que se realiza el sonido. El mimo construye su movimiento en base a su ritmo interno, al igual que lo hace el bailarín de danza moderna; la música no es necesaria, y además puede afectar claramente al contenido expresivo de la pieza, ya que es fácil que una melodía concreta pueda inducir a un estado de ánimo específico. LABAN y DECROUX hablan de un ritmo interno, propio del mimo o del bailarín que hace que se mantenga el cuerpo en vida y es esencial para la construcción de un cuerpo pre-expresivo. Aun así, ninguno de los maestros descarta la música del todo: tal y como hemos visto, LABAN, considera la opción del acompañamiento musical, pudiendo llegar a relacionar el pentagrama de movimiento con los acordes de la música en su sistema de notación. Además, la música o la percusión fueron un elemento importante en sus ejercicios e incluso en algunas de sus coreografías. En cuanto a DECROUX, aunque en un principio rechazó por completo el acompañamiento musical (En cierta medida por su esfuerzo en distinguir el Mimo Corporal de la danza clásica) al final de su carrera aceptó la música como el único arte ajeno al que podía recurrir el Mimo Corporal. Creo que el *rechazo* inicial que muestra DECROUX hacia la música se ha de entender en el contexto de creación y consolidación del Mimo Corporal como arte autónomo.

En el mimo, es la necesidad dramática la que dicta el ritmo, y no un sonido o una música externa. En el capítulo ‘Dansa i mim’⁴⁶⁸ DECROUX dice que el ritmo de la danza se basa en la regularidad, y el del mimo en la irregularidad: en su opinión, la regularidad del movimiento perjudica la expresión. Las sensaciones e ideas nunca son regulares, por lo tanto, el mimo busca la expresión de dichas ideas mediante la asimetría, la variación y la sincopación, siguiendo el movimiento natural del cuerpo. Ya hemos visto que el mimo corporal no busca la repetición que provoca goce, al contrario de lo que ocurre en la danza. DECROUX habla del “Motor del movimiento”, que no es más que el impulso inicial que crea el ritmo interno y provoca el movimiento del cuerpo. Este impulso inicial es comparable a un esfuerzo básico de

⁴⁶⁷“L’Usine”, Dir. Etienne Decroux (1961) en <http://www.youtube.com/v/preoY7QDouk&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 24/8/2011]

⁴⁶⁸Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) ps.83-100

LABAN, que también define como un impulso interno por el cual se origina el movimiento. Los ritmos de las acciones corporales pueden ser monótonos o variables pero siempre han de estar llenos de vida; el mundo interior del bailarín entabla una relación armoniosa con los elementos externos que dan la forma, a través del ritmo. Mediante ritmos que aumentan y disminuyen, se realiza la participación interna del bailarín en el movimiento. En definitiva, ambos maestros se basan en el ritmo interno del actor/bailarín a la hora de construir una secuencia de movimiento. Un ritmo exterior, puede acompañar después la composición, pero no es indispensable.

ANNE DENNIS relaciona el ritmo interno del intérprete con la respiración: el ritmo no tiene que imponerse desde el exterior, sino que el actor tiene que buscarlo dentro de su cuerpo siguiendo los dictados de su respiración⁴⁶⁹. En mi opinión, la respiración es un elemento esencial a la hora de marcar el ritmo interno, y aunque a nivel teórico ni DECROUX ni LABAN le hayan prestado demasiada atención, creo que es un elemento a tomar en cuenta a la hora de analizar el movimiento y el ritmo.

LA PAUSA

La pausa es un momento esencial en el Mimo Corporal: es el momento en el que se concentra y se condensa la expresión al igual que en las diferentes tradiciones clásicas asiáticas como el *Kabuki*, *No*, *danzas Odisi*, *Katakali* etc. El movimiento, que sigue un orden rítmico y bien definido, es sólo la transición de una pose a otra. En la pausa, el movimiento exterior se detiene, pero no la danza interna del actor que mantienen una serie de tensiones que hacen que su cuerpo se mantenga vivo a nivel expresivo. En la vida cotidiana y en el mundo real, no existe la parada total, el movimiento es continuo. Sin embargo, en el arte, es posible detener el tiempo y capturar el movimiento en el espacio, como ocurre en una pintura o una escultura. Lo mismo ocurre con el mimo, en cuanto a escultor del espacio: sus medios son el espacio y el tiempo, su paradoja es que tiene que trabajar simultáneamente en el momento y en lo eterno. Para LABAN también es necesario que se mantenga este ritmo interno incluso en los momentos de inmovilidad⁴⁷⁰; cualquier acción corporal puede ser sostenida durante un periodo de tiempo cuya longitud se puede medir con las mismas unidades de tiempo que medimos el movimiento⁴⁷¹. Ya hemos visto que la *Inmovilidad* de la que habla LABAN es comparable al término *Attitude* de DECROUX, como unidad básica del movimiento⁴⁷². En el sistema de notación de LABAN, la pausa se considera una parada, una interrupción

⁴⁶⁹ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.123

⁴⁷⁰ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.121

⁴⁷¹ Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988) p.40

⁴⁷² Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

momentánea de una acción: La parada del cuerpo en una posición determinada se escribe con un pequeño círculo en la columna de transferencia y significa la parada del peso del cuerpo. Además, la noción de pausa en la gramática y la notación de LABAN, puede aplicarse para determinar diferentes relaciones entre gestos, entre las partes del cuerpo y en el espacio⁴⁷³:

- La pausa en el cuerpo: sirve para fijar una relación determinada entre las partes del cuerpo. Este signo sirve sólo para el movimiento concreto al que se aplica.
- La pausa en el espacio: mediante este signo se señala que la parte del cuerpo considerada se mantiene en una dirección espacial determinada, mientras que otras partes del cuerpo se mueven.
- Pausa en el lugar: el objetivo de este signo es fijar una parte del cuerpo en un lugar determinado, mientras que hay movimiento en otras partes del cuerpo.

Estos tipos de pausa que determina y clasifica LABAN con más precisión, están implícitos en el trabajo de articulación del Mimo Corporal. Cuando DECROUX habla de pausa, se refiere a la pausa en términos generales, la interrupción del movimiento del cuerpo entero, aunque el movimiento interior se mantenga, por lo tanto la inmovilidad móvil que menciona DECROUX.

ACENTO

Tal y como podemos comprobar en su libro *The Mastery of Movement*, LABAN otorga especial importancia a la acentuación del movimiento⁴⁷⁴: gracias a la acentuación se altera el ritmo del movimiento y adquiere una función expresiva. Por ejemplo, si acentuamos un paso de cada dos, de manera que el acento recae siempre en el mismo pie, la sensación que transmite el movimiento es de torpeza o incomodidad. En cambio, si acentuamos un paso de cada tres, alternando cada vez el pie del acento, el movimiento transmite comodidad y complacencia. En el contexto del análisis de movimiento de LABAN, los acentos marcan una acción breve y momentánea y enfatizan los atributos de las acciones específicas, dándoles especial relevancia en una secuencia de movimiento⁴⁷⁵. En notación, se utilizan los signos de acento para señalar movimientos en los que el grado de intensidad sobrepasa el grado de una ejecución normal. LABAN distingue cuatro tipos de acentos:

⁴⁷³ Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010)p.84

⁴⁷⁴ Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988) p.42

⁴⁷⁵ Beck, Jill y Reiser, Joseph; *Moving notation* (Amsterdam: Harwood, 1998) p.94



La asociación entre un acento fuerte y uno débil indica una elasticidad en el movimiento, y si esta asociación se inscribe dentro de un arco vertical en términos de notación (indicando la durabilidad de la intensidad) que indica un impulso en el movimiento.

DECROUX distingue los acentos de los impulsos del movimiento; al hablar de acento del movimiento, hay que nombrar el *Choc*; un elemento característico de la calidad de movimiento del Mimo Corporal. Se trata de una especie de sacudida muscular global, un movimiento explosivo que casi siempre surge del busto. El acento o *Choc* es un componente básico en la mayoría de Dinamo-ritmos que distingue DECROUX y es muy característico de la calidad de movimiento del Mimo Corporal:

- *Toc moteur o Saccade*: Al golpe o acento de movimiento le sigue una especie de resonancia.
- *Toc butoir*: en vez, de un solo *toc* se dan dos acentos y a estos les sigue la resonancia.
- *Toc global*: De un golpe de movimiento se mueve todo el cuerpo.
- *Antena de caracol*: movimiento de aproximación suave y lento al que sigue un movimiento brusco de contracción.
- *Puntuación*: es una forma de acentuar una posición de una parte del cuerpo en el espacio, pero influye en el ritmo del movimiento.

En la construcción del Dinamo-ritmo participan los siguientes componentes:

- Siguiendo el principio de segmentación corporal, la parte del cuerpo que queremos mover: brazo, mano, tronco, pierna, etc.
- Siguiendo el concepto de geometría espacial, el dibujo o la trayectoria que sigue la parte del cuerpo escogida.
- La velocidad con la que se ejecuta el movimiento que puede ser más o menos rápido.
- La fuerza con la que se ejecuta el movimiento: Es como la electricidad; no se ve pero sabemos que está presente, se siente.

Por lo tanto, los Dinamo-ritmos, para DECROUX, son una combinación entre fuerza y velocidad⁴⁷⁶, y se relacionan con los factores de movimiento de tiempo y peso. LABAN no habla directamente de Dinamo-ritmos, pero de alguna manera están presentes en las diferentes calidades de movimiento que surgen a través de las acciones básicas de esfuerzo: Presionar, Dar latigazos leves, Retorcerse, Dar toques ligeros, Hendir el aire, Deslizarse, etc.

⁴⁷⁶ *The Decroux sourcebook; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009) p.138*

5.4. GEOMETRIZACIÓN DEL ESPACIO

El mimo es un volumen que se mueve en el espacio. Para DECROUX la acción implica condensar una idea en el tiempo y en el espacio; es una cualidad física que emerge del momento dramático. El diseño de la acción es la imagen creada por el mimo en el espacio que ha de ser consciente de la imagen que ofrece tanto en el espacio como en el tiempo. En cuanto a LABAN, el espacio es el segundo elemento en importancia en su análisis y está ligado a las nociones de energía y forma. Las formas que dibujan los movimientos cambian constantemente; el paso de una forma a otra es lo que nos desplaza, establece la comunicación y la relación con los demás y con el espacio que nos rodea. El movimiento es para LABAN una herramienta de recuperación y comprensión del espacio armónico que constituyen los cuerpos y la relación de los mismos con el entorno: el movimiento del bailarín crea el espacio. LABAN no miraba el cuerpo del bailarín, sino las formas, las líneas y los patrones de esfuerzo que desarrollaba en el espacio. En palabras de JORGE GAYON:

Hay una gran diferencia, dentro del campo de la geometría o de un estudio geométrico del movimiento, entre la inscripción del movimiento en el espacio y entre la inscripción del cuerpo en el espacio, no es lo mismo, porque no es el mismo objeto: en un caso se trata del cuerpo, en el caso de Decroux, y en el otro se trata de movimiento, en el caso de Laban⁴⁷⁷

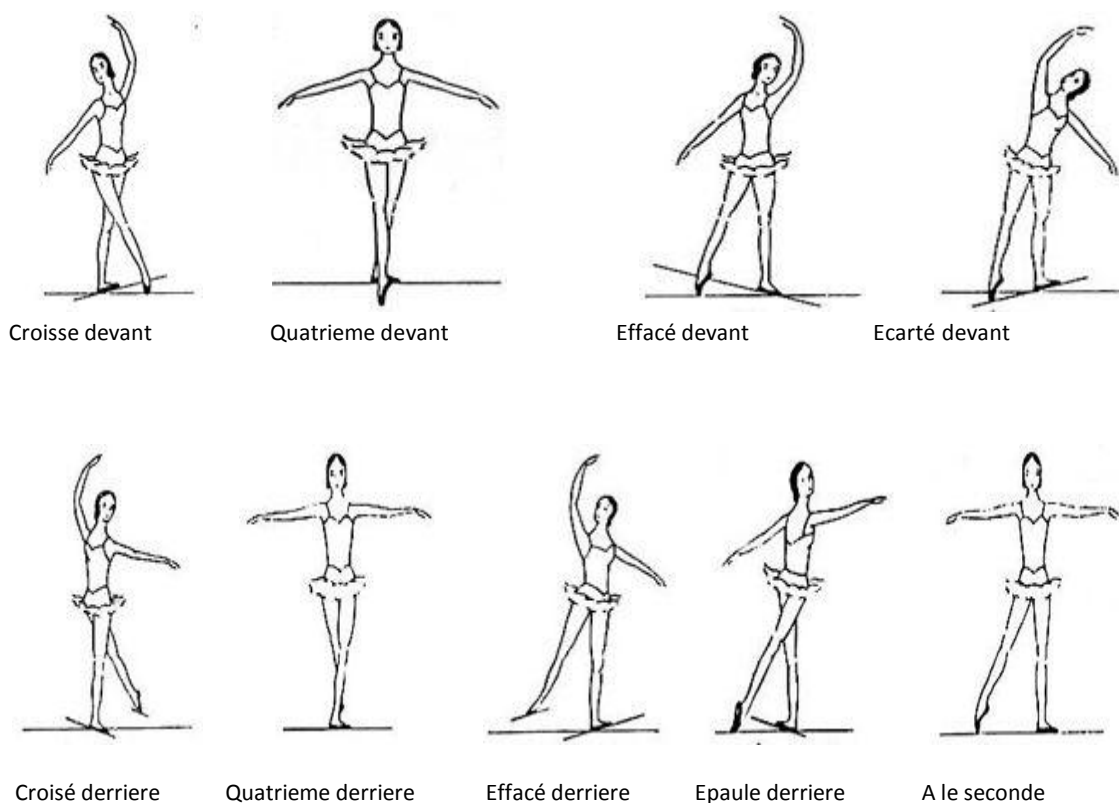
Para LABAN, bailar significa “Crear, transformar y disolver las formas dibujadas⁴⁷⁸”. Los impulsos del esfuerzo y las ideas o imágenes de la mente se transforman en movimiento corporal, y este movimiento dibuja formas en el espacio. La forma dibujada en el espacio, la estela que deja el movimiento, tiene mucha importancia para LABAN, y puede llegar a dar cierta inspiración, al igual que la melodía. DECROUX no se detiene tanto en la forma que pueda dibujar el mimo en el espacio, sino que se fija en la forma que adopta el cuerpo como volumen en el espacio. En mi opinión, el trabajo de LABAN insiste más en la relación del espacio personal con el espacio general; en cambio, el mimo de DECROUX se centra más en trabajar el espacio personal. Como resultado, LABAN sugiere una concepción pictórica del movimiento en el espacio, mientras que DECROUX inspira una idea más escultórica.

⁴⁷⁷ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

⁴⁷⁸ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.131

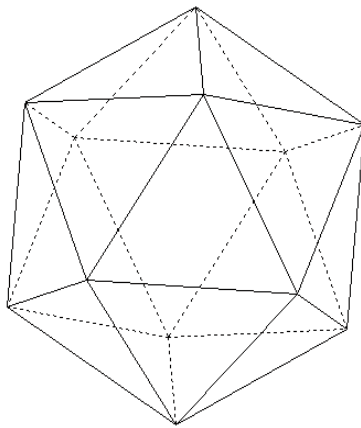
5.4.1. ORIENTACIÓN

Al hablar de espacio es importante hablar de orientación: antes de LABAN y DECROUX hubo maestros y coreógrafos como VAGANOVA, CECCHETTI y SETEPANOFF que se ocuparon de este asunto, pero considero que sus indicaciones en cuanto a orientación eran incompletas porque se limitaban al espacio escénico *a la italiana*, siempre tomando en cuenta el punto de vista del público y se ceñían a una sola técnica, la danza clásica. LABAN completó el trabajo de estos maestros y presentó la *Kinesfera* como una herramienta muy completa a la hora de analizar el espacio. LABAN heredó la tradición del ballet, que basaba la división espacial en el octaedro con seis direcciones: arriba-abajo en la vertical, adelante- atrás en el plano sagital e izquierda-derecha en lateral. Estas direcciones son, en el caso de la danza clásica, pasajes en el espacio que terminan en posiciones concretas y codificadas. Se trata de las líneas clásicas que guardan el equilibrio y la proporción. Para LABAN, estas líneas clásicas son insuficientes e incompatibles con su visión del renacer de la importancia del cuerpo y su concepción de la danza como arte contemporánea capaz de reflejar su época que consideraba caótica⁴⁷⁹. Las posiciones básicas que tradicionalmente han distinguido los métodos de enseñanza del ballet (VAGANOVA, CECCHETTI, BLASIS), se construyen en base a las líneas de orientación básicas que he citado: arriba-abajo, adelante- atrás e izquierda-derecha.



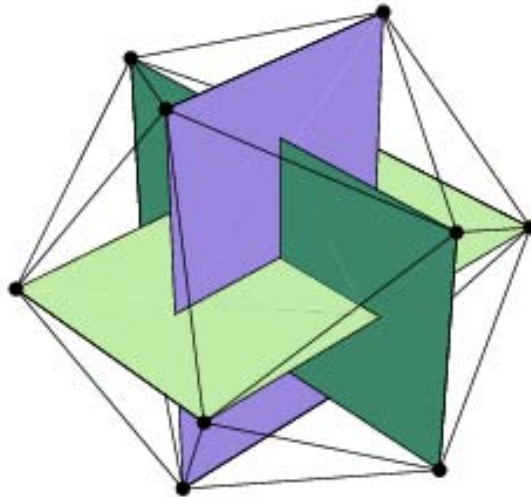
⁴⁷⁹Loupe, Laurence; *Traces of dance* (Paris: Dis Voir, 1994) p.118

LABAN observó que los movimientos de la vida cotidiana de su época raras veces se reflejaban en las seis direcciones clásicas del ballet y las expandió. Estos movimientos fueron idealizados en el *Icosaedro*, que consiste en direcciones espaciales más lábiles (direcciones diagonales y diametrales que forman curvas y ángulos) que las clásicas del ballet.



Icosaedro

Basándose en la *kinesfera* de doce direcciones, LABAN vio la posibilidad para una nueva teoría de la armonía aplicable a la danza, que reflejara la filosofía más libre del siglo XX. De igual manera, las direcciones que propone DECROUX para el mimo corporal van más allá de las líneas clásicas del ballet, llegando a adoptar las mismas direcciones que plantea LABAN mediante la *Kinesfera*.



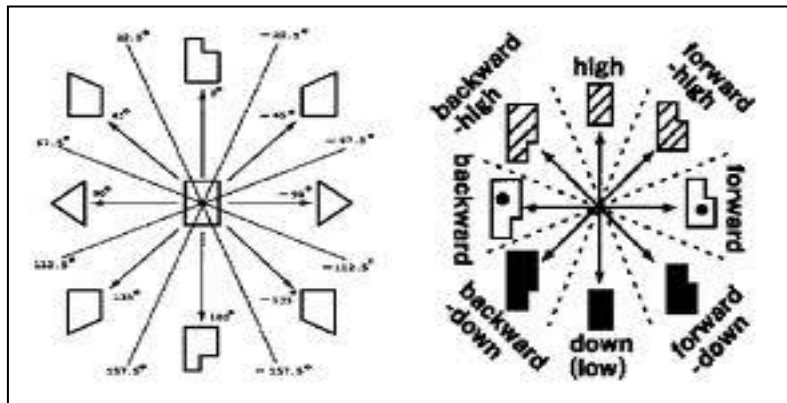
Kinesfera de LABAN⁴⁸⁰

Para LABAN, todo movimiento del cuerpo humano se caracteriza por la dirección hacia donde se ejecuta el movimiento, la duración y la parte de cuerpo que se mueve; la dirección del movimiento es un elemento esencial en su análisis. En el sistema de notación que propone el signo básico es el rectángulo, que una vez modificado, puede llegar a indicar la dirección, el nivel, la duración, la parte del cuerpo que se mueve, en qué momento empieza y acaba el movimiento⁴⁸¹. En notación, la dirección siempre se considera tomando en cuenta el bailarín, sea cual sea su posición en el espacio. Estas son las direcciones que se distingue mediante el sistema de notación:

- Adelante.
- Atrás.
- Izquierda.
- Derecha.
- Adelante izquierda.
- Adelante derecha.
- Atrás izquierda.
- Atrás derecha.

⁴⁸⁰ Kinesfera en <http://www.inthepomlife.blogspot.com> [Acceso 18/7/2011]

⁴⁸¹ Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010), p.29

Signos de dirección en Notación Laban⁴⁸².

5.4.2. TRIDIMENSIONALIDAD

El cuerpo humano es una figura tridimensional y la forma que dibuja mediante el movimiento en el espacio escénico tiene un carácter plástico, no es plana. LABAN y DECROUX toman en cuenta la tridimensionalidad del actor y del espacio de la actuación. Esta tendencia empezó a tomar fuerza en el ámbito de renovación teatral de principios del siglo XX. DECROUX realizó el estudio del triple diseño que tomando en cuenta la posición del cuerpo y cada parte del mismo respecto al espacio general. En esta misma línea, podemos decir que LABAN, en su análisis del movimiento tiene muy presentes las tres dimensiones, porque en todo momento el referente es el actor o el bailarín: es su propio cuerpo, su centro, el que se relaciona con el espacio. El cuerpo es tridimensional y el espacio también, por lo tanto, la relación entre ambos se da en las tres dimensiones. La danza de LABAN no toma como referente el frente del público, como lo hacía el ballet clásico, sino que establece las direcciones tomando como base al bailarín.

Ya he señalado que para LABAN la geometrización del espacio era una herramienta más para el análisis del movimiento. Cuando hablo de análisis, me gustaría matizar que el objetivo de LABAN no era analizar y valorar los resultados, sino entender la mecánica del

⁴⁸² Signos de dirección en Notación Laban en <http://www.notachoreogram.wordpress.com> [Acceso 8/9/2011]

comportamiento humano. LABAN definió como *Coreútica* el estudio del movimiento del cuerpo en el espacio y es precisamente en su libro *Choreuthics*⁴⁸³, escrito al final de su carrera y completado por LISA ULLMANN, donde plantea sus ideas en torno a la organización espacial. La armonía cinética evoluciona en el espacio en formas y trayectorias originando estructuras y proyecciones geométricas. La *Coreútica* permite al bailarín conectar el cuerpo de manera eficaz y armónica con el espacio; se trata de comprender y dominar técnicamente el espacio de manera que contribuye a la precisión del bailarín. El estudio de la Coreútica enseña a comprender el contenido de la forma en permanente cambio y aporta las siguientes herramientas:

- Desarrolla en el alumno el sentido del espacio.
- Permite practicar la relación entre espacio propio y espacio externo.
- Da conciencia de las formas y los diseños que el cuerpo produce al moverse.
- Da conciencia de las trayectorias del cuerpo en el espacio.
- Da conciencia de los cambios en la dimensión del gesto.

5.4.3. USO CONSTRICTIVO DEL ESPACIO

El espacio es un elemento fundamental a la hora de analizar el trabajo de LABAN y DECROUX: los dos coinciden en la utilización del espacio general y corporal de forma constrictiva; la constricción espacial obliga al actor a la disciplina corporal y contribuye a desarrollar una inteligencia relativa al cuerpo y a su utilización. Parece ser que la geometrización del espacio, en el caso de ambos maestros, no surge como una regla impuesta con anterioridad, sino que es el resultado de la experimentación. Según indica JORGE GAYON, en el caso de DECROUX primero creo las figuras y luego analizó las características concretas del movimiento para que sus alumnos pudieran realizarlas⁴⁸⁴; al mismo tiempo que desarrollaba un lenguaje, desarrolló una pedagogía para este lenguaje. En el caso de LABAN es más evidente porque él, en todo momento buscaba crear herramientas para construir la capacidad expresiva del cuerpo en escena y no un lenguaje escénico concreto. En el caso del Mimo Corporal es evidente la existencia de ciertas constricciones espaciales basadas en la geometrización destinadas a bloquear los reflejos cotidianos para que nazcan otro tipo de reflejos más útiles para la escena. En ejercicios de improvisación de Mimo Corporal que he conocido en el *Centro de Creación y de Formación Moveo*, se incita al actor a seguir unas direcciones concretas en el espacio, o a que su cuerpo adopte una forma concreta teniendo en cuenta estas direcciones. De esta manera se consigue que la geometrización del espacio marque unas pautas para la estilización de las acciones cotidianas de manera que las convierte en acciones expresivas.

⁴⁸³ Laban, Rudolf; *Choreutics* (London:MacDonald and Evans, 1966)

⁴⁸⁴ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

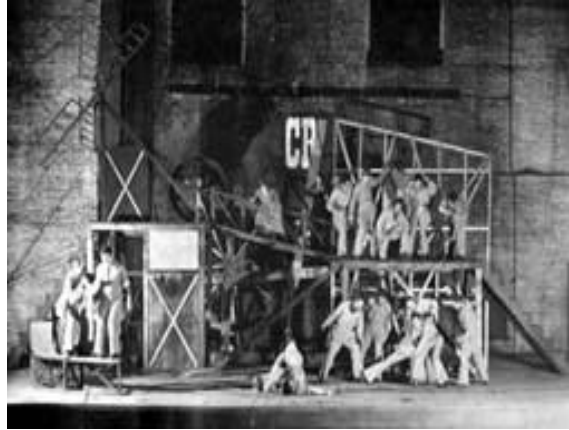
5.4.4. ESPACIO ESCÉNICO/ESPACIO CORPORAL

El movimiento tiene lugar al trasladarse el cuerpo o partes del mismo desde una posición en el espacio a otra, por lo tanto hay que tomar en cuenta el cuerpo y las partes del mismo en relación al espacio que le rodea. Para un análisis a fondo del espacio, es necesario distinguir entre:

- **Espacio corporal o personal:** La idea de espacio está ligada al cuerpo y a su desplazamiento. 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 ésta manera se forma una especie de poliedro o esfera en torno a la persona que marca las direcciones de sus movimientos o desplazamientos.

- **Espacio general:** Por lo general, LABAN y DECROUX apostaron por un espacio vacío, libre de escenografía; un espacio que la actuación del actor y el bailarín modela y modifica.

- **Espacio escenográfico:** A principios del siglo XX, dentro del movimiento de renovación escénica, surge un nuevo concepto de espacio para la actuación. Son importantes las propuestas de APPIA, CRAIG y MEYERHOLD tal y como he citado en el capítulo introductorio. Como ejemplo de esta renovación podemos citar las experiencias constructivistas de MEYERHOLD que ponían el dispositivo escénico al servicio del trabajo del actor. MEYERHOLD apostó por un lenguaje innovador en donde los actores comprometían el cuerpo, y en donde se prescindía de trucos escenográficos, de complicados accesorios de escena, limitándose a los más sencillos objetos al alcance de la mano. Para MEYERHOLD, el actor es el elemento principal y el arte de la puesta en escena debe estar al servicio de los actores. Podemos deducir la importancia de esta idea de la puesta en escena que llevó a cabo MEYERHOLD en el *“El Cornudo Magnifico”*, fruto del trabajo en el TIM en 1922.



“El cornudo magnífico” (1922)⁴⁸⁵

Para la puesta escena de “El Cornudo Magnifico” de CROMMELYNK, MEYERHOLD instala en un escenario desnudo un dispositivo de aparejos, los actores se convierten en trabajadores de la escena, el proceso de trabajo es puesto al desnudo ante el espectador, desmitificado, de cara al espectador. En escena hay solo lo que funcionalmente pueda servir al actor. Esta construcción escénica, despojada de decorados, da como resultado un hecho teatral nuevo e influye sobre la actuación. A diferencia de las propuestas de MEYERHOLD, lo que crean LABAN y DECROUX es un espacio no narrativo, de percepción. Ni LABAN ni DECROUX pusieron especial interes por la escenografía, es el actor o el bailarín el que crea el espacio en función de lo que haya. Por lo tanto, en este capítulo no trataré el espacio escenográfico y profundizaré en el tratamiento que dieron LABAN y DECROUX al espacio personal y al espacio general.

⁴⁸⁵ “El cornudo magnífico” (1922) en <http://www.meyerhold.org/vrml/cuckold.html> [Acceso 9/9/2011]

5.4.4.1. ESPACIO PERSONAL

LABAN y DECROUX tienen en cuenta el concepto de espacio personal y lo distinguen del espacio general. Tal y como he adelantado, LABAN utiliza el término *kinesfera*⁴⁸⁶ para referirse al espacio personal: se trata de la esfera de movimiento, una circunferencia imaginaria que puede alcanzarse con las extremidades extendidas, sin cambiar el punto de apoyo. Con las manos y las piernas pueden alcanzarse todos los puntos de su pared interna imaginaria. El ser humano nunca sale de su *kinesfera*, la lleva siempre consigo a modo de caparazón: en el momento que da un paso fuera de ella, esta se traslada en el espacio. Fuera de la *kinesfera* está el espacio general, el ser humano puede trasladar su *kinesfera* a otro lugar en el espacio general.



Ejercicios con la kinesfera⁴⁸⁷

Los gestos del bailarín se dirigen y orientan dentro de la *kinesfera* siguiendo diferentes direcciones. Los puntos en los que se cruzan las direcciones forman las cúspides de un icosaedro –el poliedro regular más cercano a la esfera-. Las diagonales del icosaedro coinciden con la estructura anatómica del cuerpo humano y su simetría. De esta manera el icosaedro permite al ejecutante situar el punto a partir del cual se desplaza o hacia el cual se desplaza y así definir con exactitud el movimiento en el espacio. El interés de LABAN se centra en lo que el bailarín hace con su cuerpo y la relación a través de su propio centro con el espacio exterior, en este sentido, las relaciones no cambian porque cambia el espacio exterior. Así lo expresa GAYON:

⁴⁸⁶ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.89

⁴⁸⁷ Ejercicios con la kinesfera en <http://www.othali.blogspot.com> [Acceso 19/9/2011]

La influencia que ejerce el espacio que queda fuera de la kinesfera, puede ser emocional, psicológica o intuitiva, pero todos estos aspectos no son concretos; cuando hablo de concretos estoy hablando de mi propio peso, mi propia fuerza muscular, mi frente, mis direcciones, mi lado izquierdo, mi lado izquierdo, frente a mí, a través de mí, hacia el cielo, hacia la tierra...es la base de lo que llama Laban la kinesfera y lo que Decroux llama la esfera de cristal dentro de la cual se mueve el actor⁴⁸⁸.

Para LABAN, los movimientos que se dan dentro de la *kinesfera* son *gestos*; se trata de movimientos en el espacio que no suponen un desplazamiento de peso. Los movimientos que suponen un desplazamiento de la *kinesfera* en el espacio general, son *pasos*; al trasladarse la persona, traslada su propia *kinesfera*. DECROUX nos da la imagen del cuerpo del mimo debajo de una campana de vidrio; cuando el mimo se desplaza, lleva encima esta campana de vidrio imaginaria, comparable a la *kinesfera* de LABAN. Tal y como DECROUX afirma en referencia al mimo corporal:

És una estàtua grega que canvia de forma sota una campana de vidre⁴⁸⁹

Al igual que LABAN, DECROUX también toma en cuenta el espacio personal y lo divide: marca una circunferencia alrededor del cuerpo (en plano frontal, sagital y transversal) y la divide en octavos que señalarán la dirección concreta de cada movimiento o desplazamiento. Estas direcciones ponen en contacto el espacio personal con el espacio general; es el punto en el que se relacionan la segmentación corporal y la división del espacio general. Aunque DECROUX no distingue como tal la cruz tridimensional, ni las direcciones diagonales y diametrales, su división en octavos coincide con las direcciones marcadas por LABAN.

La geometría puede ayudar a crear una imagen tangible del espacio tanto personal como general; sin geometría el espacio puede resultar, en cierta medida, inmensurable⁴⁹⁰. Como hemos visto, LABAN y DECROUX recurren a la organización geométrica del espacio. La organización espacial surge del análisis del movimiento y puede convertirse en un elemento que el bailarín, el actor o el mimo pueden controlar y utilizar de manera consciente para crear nuevos movimientos. Es así como la geometría adquiere un carácter constrictivo y se convierte en una herramienta esencial para el actor/bailarín, a la hora de construir su presencia escénica.

⁴⁸⁸ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

⁴⁸⁹ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.76

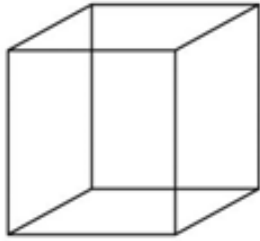
⁴⁹⁰ Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004) p.23

El interés de LABAN por la cristalografía puede tener sentido en este apartado: LABAN estudió cristalografía e intuyó la conexión entre las formas cristalinas matemáticas y el cuerpo humano y en ello se basó para la práctica de la danza y el movimiento en general. Podemos basar la relación del cuerpo humano con los cristales en el hecho de que ambos están compuestos de moléculas en continuo movimiento. LABAN imaginaba el cuerpo humano moviéndose dentro de cada forma cristalina, intentando llegar a los extremos de la forma geométrica. Propuso los cinco cristales como andamios, dentro de los cuales el movimiento humano podía tener cierta precisión: utilizando la forma de los cristales a modo de mapa, el bailarín podía conseguir un movimiento más preciso y expresivo en el espacio. Tal y como ya he señalado anteriormente, este tipo de ejercicios se basan en establecer ciertas constricciones espaciales al bailarín, para romper con sus automatismos y movimientos cotidianos. La constricción espacial no es sólo el resultado del análisis del movimiento, también tiene su aplicación a nivel técnico, creativo y expresivo. Puede parecer que en estos ejercicios basados en las formas cristalinas propuestos por LABAN, el movimiento que deriva siempre ha de ser anguloso, pero no es así: podemos dibujar círculos o curvas dentro de la forma cristalina, pero siempre manteniendo en mente la forma geométrica, lo cual nos ayuda a mantener la orientación y las cualidades expresivas del movimiento. JEAN NEWLOVE que trabajó como asistente para LABAN, ha recopilado ejercicios⁴⁹¹ propuestos por el maestro, basados en la exploración de las formas cristalinas. En ellos, propone explorar la superficie interna del cristal utilizando las manos en diferentes direcciones, sin mover ni trasladar la posición de los pies. No importa si la mano no llega a “tocar” la superficie del cristal, es la intención y la dirección espacial lo que cuenta. La mano tira del cuerpo y moviliza el peso del mismo, pudiendo llegar al desequilibrio; es en este momento cuando entra en acción el mecanismo de contrapesos que crea la tensión necesaria para la construcción de un cuerpo extra-cotidiano. Las formas cristalinas que propuso explorar LABAN son las cinco propuestas por Platón en su libro *Timaeus*. Cada una de ellas tiene características diferentes que influyen en el tipo de movimiento creado a partir de ellas, pero tenemos que ser prudentes con este tipo de descripciones, porque creo que sólo a través de la experimentación puede llegar una persona a definir características precisas de un tipo de movimiento. Las formas propuestas por LABAN son:

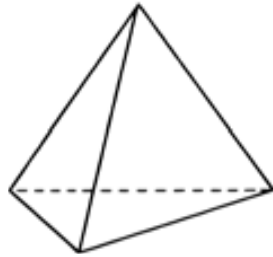
- El cubo: Es la más estática de las formas, porque tiene una base estable.
- El tetraedro: Es el más pequeño de los cinco cristales y el más afilado e inestable.
- El octaedro: Es la forma más afilada después del tetraedro se relaciona con el cubo porque sus seis vértices corresponden a los centros de los seis planos del cubo.
- El dodecaedro y el icosaedro: Son parecidos pero mientras el dodecaedro permite movimientos más pequeños, estables y dirigidos hacia el interior, el icosaedro remite a movimientos más grandes con una cualidad más inestable; por esto, LABAN prefería el icosaedro desde el punto de vista de movimiento. La grandeza y la inestabilidad de los

⁴⁹¹Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004) p.27

movimientos creados a partir del icosaedro, ayudan a construir un cuerpo pre-expresivo. En este sentido coinciden LABAN y DECROUX; Este último, se refiere en uno de sus textos a la grandeza del movimiento⁴⁹²: los movimientos grandes llevan al ejecutante a la inestabilidad y el desequilibrio, y entran en acción los contrapesos necesarios para evitar la caída.



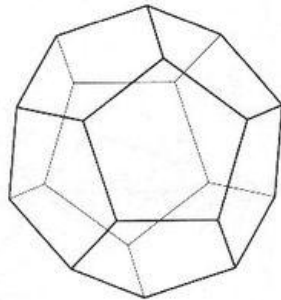
Cubo



Tetraedro



Octaedro



Dodecaedro

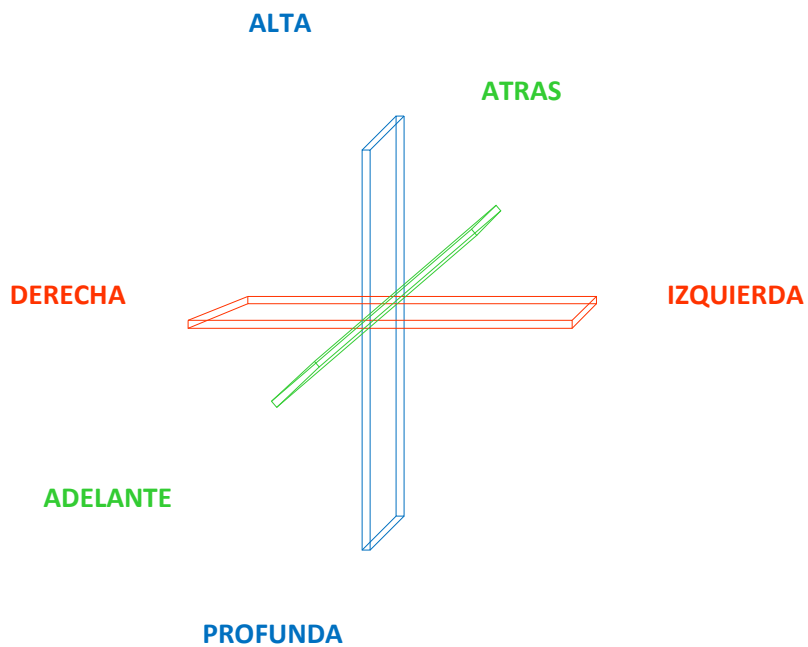


Icosaedro

⁴⁹² Decroux, Etienne; 'Primacia del cos sobre el rostre i els braços: La grandiositat és físicament gran' en *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.105

LABAN fue capaz de ver la complejidad del movimiento humano, analizarlo y simplificarlo en lo que llamó, cruz dimensional; marca las tres dimensiones básicas del espacio y es la base de todo su trabajo⁴⁹³:

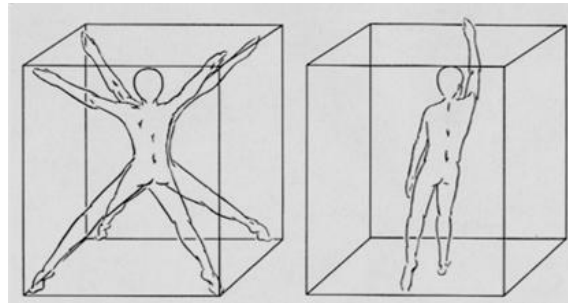
- Alta, y su opuesta, profunda.
- Derecha y su opuesta, izquierda.
- Hacia adelante y su opuesta, hacia atrás.



Cruz dimensional

⁴⁹³Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004) p.49

Estas direcciones irradian del centro de la esfera de movimiento que coincide con el centro de nuestro cuerpo. Como dice JEAN NEWLOVE “La cruz tridimensional puede ubicarse en un cubo imaginario dentro de la propia esfera personal, donde su centro coincide con los del cubo y el cuerpo”⁴⁹⁴.



Cubo, espacio personal⁴⁹⁵

En la división espacial en octavos que hace DECROUX existen estas direcciones, pero no son más importantes que los demás octavos. DECROUX, utilizando términos de su Mimo Corporal, denominaría la cruz tridimensional de la siguiente manera:

- En profundidad: Dos octavos arriba y su opuesto, dos octavos abajo.
- Lateralmente, dos octavos a la derecha y su opuesto, dos octavos a la izquierda.
- Adelante, tomando en cuenta la posición frontal del cuerpo y atrás (o lo que sería lo mismo cuatro octavos hacia la izquierda o hacia la derecha).

LABAN a través de la cruz tridimensional, y DECROUX a través de la división del espacio en octavos, intentan recrear la complejidad del movimiento humano a través de la estilización del movimiento en relación al espacio. En escena, se omiten algunos elementos, para destacar otros; en relación con el tema del espacio, se selecciona un número concreto de acciones que después se montan y cada una de ellas sigue una dirección precisa, en relación a la cruz dimensional, en el caso de LABAN o en relación a los octavos, en el caso de DECROUX. Mediante esta selección de direcciones es posible crear un equivalente del comportamiento

⁴⁹⁴ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.91

⁴⁹⁵ Cubo con persona dentro en <http://www.mudanx.nl> [Acceso 15/9/2012]

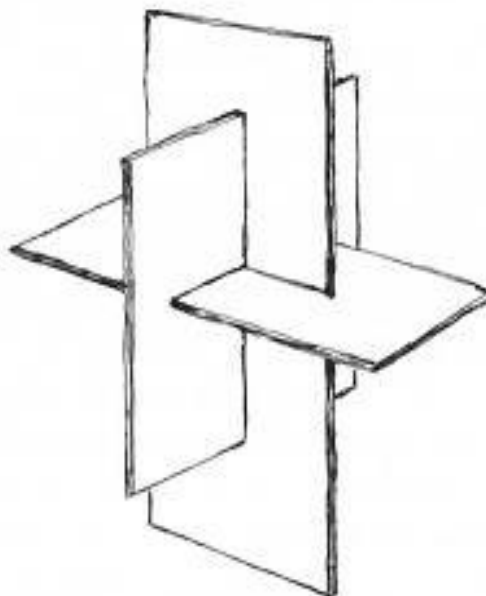
cotidiano, una organización espacial esquematizada, teniendo en cuenta la siguiente afirmación de BARBA: “La equivalencia, que es lo contrario a imitación, reproduce la realidad a través de otro sistema”⁴⁹⁶.

Se puede decir que la cruz tridimensional es la norma; cualquier otra trayectoria que se salga de sus coordenadas, es una desviación. LABAN aceptaba estas desviaciones en los ejercicios de improvisación y creación, sin embargo, en el proceso pedagógico, es necesario tener clara la noción de la cruz tridimensional y respetar las direcciones básicas, antes de atajar otras. Ocurre lo mismo en el mimo de DECROUX; se marcan ciertas direcciones en el espacio, valiéndose de los octavos, que no dejan de ser una referencia a la hora de improvisar, pero no se trata de direcciones obligatorias. En ambos autores se repite el concepto: el bailarín o el mimo han de tener claras unas normas básicas, una estructura mental del espacio geométricamente organizado, para luego poder improvisar con libertad pero con conciencia espacial. La constricción espacial pertenece al proceso pedagógico que tiene por objetivo construir un cuerpo inteligente con capacidad para estructurar el movimiento; después en la improvisación se deja volar libremente esta inteligencia corporal que es sinónimo de conciencia corporal. Así pues, la constricción espacial no es un obstáculo para la expresión, sino todo lo contrario, obliga a que el cuerpo del actor-bailarín siga una disciplina, cosa que contribuye en la construcción de un cuerpo pre-expresivo que después fluirá con libertad en un nivel expresivo.

Además de las tres direcciones básicas de la cruz dimensional, LABAN distingue tres planos:

- **Plano puerta:** Se da una tensión u oposición arriba-abajo. Este plano divide el espacio adelante y detrás de nuestro cuerpo.
- **Plano rueda:** Se da una tensión ente adelante y atrás. Mediante este plano dividimos el espacio en derecha e izquierda. En este plano se da una mayor sensación de rotación que con los otros dos.
- **Plano mesa:** Se da una tensión de lado a lado. Mediante este plano, separamos la mitad superior de nuestro cuerpo de la mitad inferior.

⁴⁹⁶ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.139



Los tres planos ⁴⁹⁷

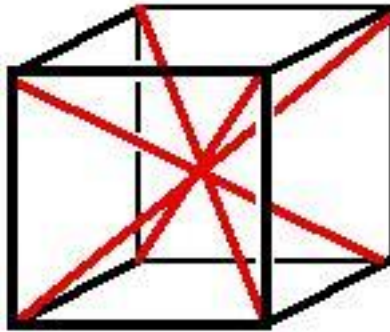
Los planos marcan en el icosaedro doce puntos de referencia y permiten la división del espacio personal en áreas. Los tres planos que divide LABAN, coinciden con tres planos en la división espacial en octavos que realiza DECROUX, aunque este no les diera un nombre específico. En ambos casos, las dimensiones adquieren cualidades propias de expresión: una vez más se ve la lógica pre-expresiva de ambos autores, que buscan construir la capacidad expresiva del movimiento, partiendo de una división geométrica del espacio.

Además, LABAN distingue direcciones diagonales y diametrales tal y como definiré a continuación:

- **Direcciones diagonales:** LABAN distingue cuatro diagonales espaciales que van de una esquina del cubo imaginario a la opuesta y su intersección ocurre, al igual que en el caso de la cruz tridimensional, en el centro de la esfera de movimiento. Se distinguen las siguientes direcciones:

⁴⁹⁷ Los tres planos en [http://: www.bodyinmovement.se](http://www.bodyinmovement.se) [Acceso 7/11/2011]

- Alta, derecha y adelante y su opuesta; profunda, izquierda y atrás.
- Alta, izquierda y adelante y su opuesta, profunda, derecha y atrás.
- Alta, derecha y atrás y su opuesta; profunda, izquierda y adelante.
- Alta, izquierda y atrás y su opuesta; profunda, derecha y adelante.

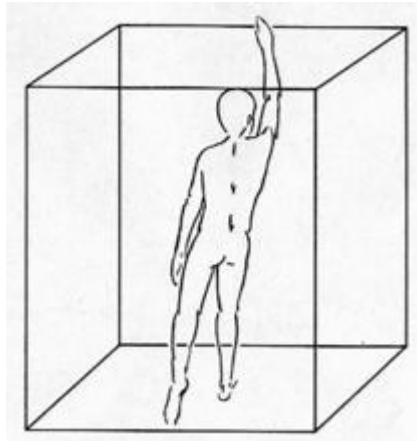


Direcciones diagonales

En la división en octavos de DECROUX también existen estas direcciones, y ocurre, como en el caso de la cruz tridimensional que no se distinguen de los demás octavos.

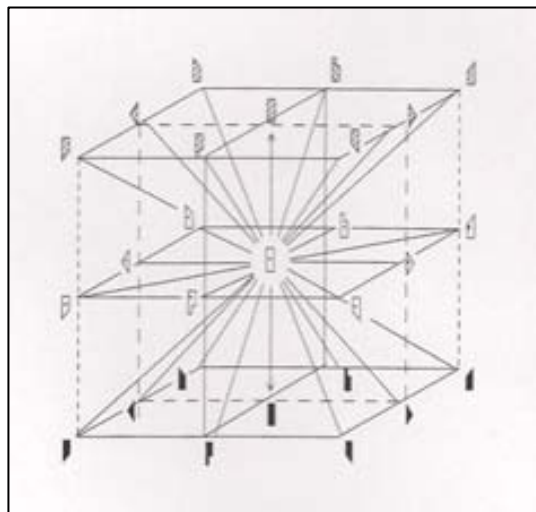
•**Direcciones diametrales:** Son líneas oblicuas que van desde el centro del cubo hacia el punto central de los bordes del cubo. Podemos reconocer las siguientes direcciones:

- Alta, derecha y su opuesta, profunda, izquierda.
- Derecha y adelante y su opuesta; izquierda y atrás.
- Profunda, adelante y su opuesta; alta, atrás.
- Profunda, derecha y su opuesta, alta, izquierda.
- Derecha y atrás y su opuesta; izquierda y adelante.
- Profunda, atrás y su opuesta; alta, adelante.



Experimentando con direcciones diametrales

Sintetizando, LABAN divide el espacio en relación a un cubo imaginario dentro de la esfera personal de movimiento. La cruz tridimensional, las direcciones diagonales y las diametrales suman 26 direcciones espaciales que irradian desde el centro espacial, que LABAN consideraba el punto de orientación número 27. El bailarín ha de tener en cuenta el tipo de relación que guardan las distintas partes de su cuerpo entre sí, con el suelo y en relación con la *kinesfera*.



Direcciones definidas por LABAN

LABAN también habla de niveles y distingue tres tipos de bailarines en relación al nivel en el que tienden a moverse; nivel alto, central y bajo. En opinión de LABAN, el bailarín, mediante el entrenamiento puede llegar a adoptar calidades de energía en relación a estos tres niveles. Es clara la diferencia con la danza clásica, en la que los bailarines tienden a un movimiento dirigido al nivel alto; este hecho determina un tipo de movimiento concreto que influye en un físico preciso del bailarín clásico. Ni para LABAN, ni para el mimo corporal de DECROUX es preciso un tipo de físico concreto: cada persona, dentro de sus posibilidades de movimiento, puede construir su propia capacidad expresiva. LABAN planteaba como ejercicio trazar trayectorias en el espacio personal⁴⁹⁸. En este tipo de ejercicios, he observado que LABAN da más importancia a las extremidades y al diseño que realizan estas en el espacio que DECROUX. Para DECROUX, el tronco es el motor de todo movimiento y al hablar de diseños espaciales, no toma en cuenta el dibujo que pueda realizar una extremidad en el espacio, sino la *calle* espacial que ocupa el tronco y el movimiento que se da como consecuencia: DECROUX diseñó unas calles en el espacio que son las que permiten que el tronco adquiera una forma concreta. Por supuesto, LABAN no descuida ni el tronco ni las demás partes del cuerpo, la correcta colocación del tronco y las piernas es necesaria para que los brazos puedan realizar estos diseños espaciales. Según LABAN:

*Algunos movimientos solo pueden ejecutarse contorsionando el cuerpo de manera considerable. Sin embargo, no hay ninguna secuencia o combinación que no pueda ejecutarse si el tronco está apropiadamente inclinado y retorcido, y las piernas lo suficientemente flexionadas o estiradas*⁴⁹⁹

La diferencia entre el planteamiento de ambos maestros es sutil, pero importante: el bailarín de LABAN dibuja formas geométricas con sus brazos en el espacio, para lo que es necesaria la colaboración de tronco y piernas: es como si el movimiento dejara una especie de rastro o estela a su paso, unas líneas imaginarias en el espacio que dan como resultado diferentes formas. En el caso del mimo de DECROUX, es el tronco el que adopta una posición en el espacio ocupando una *calle* concreta: la masa del tronco empuja el espacio, lucha contra él, lo moldea y las extremidades prolongan este impulso inicial. Es de suponer, que el movimiento de las extremidades también diseña formas concretas en el espacio, como en el caso del bailarín de LABAN, pero es la forma que dibujan a partir de la posición que toma el tronco en el espacio. LABAN se centra más en el diseño aéreo, en cambio, DECROUX resalta el diseño de la masa del cuerpo con relación al espacio. El mimo, tal y como lo define DECROUX,

⁴⁹⁸ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.94

⁴⁹⁹ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.96

es comparable a una estatua griega, cuya parte más expresiva es el tronco⁵⁰⁰; esta estatua ha de ser capaz de seguir un dibujo simple a través de las líneas espaciales y además, asumiendo la idea de segmentación, mover un órgano y mantener el resto del cuerpo inmóvil, lo cual supone ir en contra de lógica del comportamiento cotidiano y provoca el desequilibrio.

Los puntos de orientación que definen ambos maestros dentro del espacio personal, son los mismos. Sin embargo, creo que LABAN parte de una estructura más exterior que podemos definir como arquitectónica; el cuerpo del bailarín se adapta a unas direcciones que vienen marcadas por una estructura geométrica imaginaria. El bailarín trata de hacer suyas unas formas dibujadas que se presentan desde afuera, respondiendo por medio del movimiento y confiriendo a estas formas una expresión física personal. El bailarín busca una composición espacial, intenta que los esfuerzos e impulsos internos tomen una forma en el espacio, y trata de responder a ellas desde su interior⁵⁰¹. Este procedimiento no siempre se da en sucesión; primero la forma y después la respuesta, sino que ambas van alternándose. Sin embargo, creo que la construcción del movimiento en LABAN sigue criterios más arquitectónicos de los que plantea DECROUX para su mimo, basado en el impulso interior a la hora de construir el movimiento. DECROUX presta más importancia a la forma que adopta el tronco o el cuerpo del mimo en el espacio que a la forma que puedan llegar a dibujar las extremidades. En el caso de DECROUX, creo que el punto de partida es el cuerpo del mimo; define una especie de esfera y la divide en diferentes octavos que ayudan al mimo a orientarse en el espacio, pero el mimo pone más atención en la relación de las diferentes partes de su cuerpo. Por ejemplo, LABAN habla de la dirección diagonal alta, derecha y adelante; en la división en octavos que realiza DECROUX existe esta dirección, pero pone más énfasis en el movimiento y las direcciones que tienen que seguir los diferentes órganos del cuerpo para llegar a esta dirección: el mimo, realizando un triple diseño que incluye rotación a la derecha, inclinación lateral a la derecha y inclinación hacia arriba en profundidad, llegaría al mismo punto.

Resumiendo, LABAN y DECROUX distinguen el espacio personal y el espacio general y diseñan una división geométrica. Ambos buscaban una forma de organizar y entender el espacio y para ello escogieron la esfera o el icosaedro. Si analizamos la división en octavos que realizaba DECROUX para el mimo corporal, coincide con la *kinesfera* de LABAN. La división geométrica que realizan tanto LABAN como DECROUX, es el resultado de un análisis y el objetivo es que sea una herramienta pedagógica: gracias a la organización geométrica del espacio, consiguen marcar unas direcciones que seguirán el mimo y el bailarín, contribuyendo en la limpieza y claridad del movimiento, que es lo que buscaban ambos maestros. Fijan posiciones, puntos y líneas en el espacio que el mimo y el bailarín han de respetar y tomar en cuenta y esto les obliga a mantener una atención y una tensión que contribuye en la

⁵⁰⁰ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.76

⁵⁰¹ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.131

construcción de un cuerpo pre-expresivo. A niveles expresivos, una dirección espacial clara ayuda a la contundencia de la intención.

5.4.4.2. ESPACIO GENERAL

En primer lugar, hay que distinguir el espacio general o escénico de la escenografía; Entiendo como espacio general, el espacio que queda fuera de la *kinesfera*, hablando en términos de LABAN o el espacio que queda fuera de la “campana de vidrio” en términos de DECROUX⁵⁰². El espacio escénico es un espacio artificial diferente al cotidiano, es el espacio de la actuación, de la acción. El público lo que ve son cuerpos en el espacio y todo lo que el actor o el bailarín puedan hacer en el mismo tiene importancia porque es visto e interpretado. Para FABRIZIO CRUCIANI el espacio artificial del teatro es una convención cultural que se convierte en un elemento activo en la expresión artística⁵⁰³. Tanto el mimo como el bailarín tienen que trabajar su atención espacial y tener en cuenta el espacio general, dentro del contexto del espacio escénico.

LABAN habla de trasladar la esfera personal de un sitio a otro en el espacio mediante un número de movimientos⁵⁰⁴: la transferencia se puede realizar siguiendo una trayectoria recta, curva o saltando. Además la *kinesfera* puede rotar en relación con el espacio exterior; al dar media vuelta cambian el frente de la persona, y por lo tanto, todas las direcciones de su esfera de movimiento. La importancia de las direcciones en el espacio general, se refleja en el sistema de notación de LABAN, siendo los signos de dirección elementos importantes en este sistema: mediante los signos se representa la dirección hacia donde se ejecuta el movimiento, la duración de la acción y la parte del cuerpo que se mueve. Por lo tanto, los signos engloban los conceptos de espacio, ritmo y segmentación. Tal y como ya he señalado, en el sistema de notación de LABAN, la dirección siempre se tiene en cuenta en referencia al bailarín y no en referencia al público⁵⁰⁵; “adelante” es siempre adelante del bailarín, “atrás” es atrás del bailarín, “Derecha” es el lado derecho del bailarín, etc. Hay que tomar en cuenta que LABAN fue uno de los primeros maestros que rompió con la frontalidad de la escena a principios del siglo XX, que influenciados por las teorías y experimentaciones de CRAIG y APPIA revolucionaron el concepto anterior en el que el frente principal era siempre el del público ,

⁵⁰² Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.76

⁵⁰³ Cruciani, Fabrizio; *Lo spazio del teatro* (Roma-Bari Laterza, 2005) p.4

⁵⁰⁴ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.96

⁵⁰⁵ Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010) p.30

principal y casi única referencia. DECROUX también forma parte de este grupo que empieza a tomar en consideración la tridimensionalidad de la escena.

Para DECROUX, el espacio tiene mucha fuerza expresiva; está lleno de pensamientos, intenciones y sentimientos, no se trata de un espacio vacío. El mimo tiene que trabajar la atención espacial, tiene que ser capaz de ver con todo el cuerpo y no sólo con los ojos. Según LABAN, no hay espacio sin movimiento ni movimiento sin espacio. En opinión de ambos maestros, cualquier gesto o movimiento tiene la capacidad de cambiar el espacio. Es posible relacionar las trayectorias del bailarín en escena con valores expresivos intrínsecos, y en mi opinión se han de tomar en cuenta al analizar la expresividad del movimiento escénico. En esta valoración entran en juego factores culturales, históricos e incluso subjetivos, pero me ha parecido interesante analizar estos valores expresivos aunque sea de forma resumida, ya que DECROUX y LABAN los tuvieron en cuenta:

- **Círculo:** Para LABAN, posee un componente mágico y propiedades místicas, ha sido utilizado desde tiempos remotos para rituales. Si nos fijamos, cada movimiento del ser humano crea un arco o círculo: el movimiento del dedo dibuja un arco porque se fija en un punto concreto en la mano, el movimiento de la mano dibuja un arco porque se fija en la muñeca...y así con todas las articulaciones del cuerpo. Esta idea se relaciona con el punto fijo que define DECROUX en referencia a la segmentación del cuerpo: para DECROUX, una parte del cuerpo se mueve en relación a otra que permanece inmóvil; en relación a este punto fijo, la parte del cuerpo que se mueve crea un arco o círculo. DECROUX llegó a plantear translaciones en línea recta de diferentes partes del cuerpo en relación con un punto fijo – por ejemplo, traslación de la cabeza en relación al cuello- : en mi opinión, DECROUX trataba de marcar una intención pero este tipo de movimiento no se consigue del todo, y siempre se dibuja una especie de arco, por pequeño que sea.
- **Trayectoria perpendicular:** relacionada con el discurso.
- **Trayectoria paralela:** remarca la separación del espectador.
- **Zigzag:** Transmite incertidumbre.
- **Espiral:** Relacionada con el éxtasis. Un claro ejemplo son las Danzas de los monjes Derviches que tanto impactaron a LABAN.

LABAN y DECROUX, llegan al simbolismo a través del movimiento. No es una conexión intuitiva ni intelectual. La conexión intelectual viene cuando el objeto es intelectual y se pasa a un símbolo en movimiento. Dentro del arte del movimiento lo que ocurre es lo contrario, es el movimiento que sugiere lo que está ausente, no es el movimiento que traduce lo que el intelecto quiere, sino que el movimiento propone al intelecto una relación. No es una cuestión de sentir, sino de cómo se mueve el actor o el bailarín ya que el hecho de sentir algo no garantiza que se pueda transmitir la expresión. El mimo y a la danza son artes de la actuación y como hemos visto, se desarrollan en un espacio concreto que es el espacio escénico. A la hora de crear focos o puntos de atención, existen lugares específicos y líneas concretas en el espacio escénico que ayudan a crear un foco más poderoso; son lo que ANNE DENNIS⁵⁰⁶ califica como “Warm points” y que tanto LABAN como DECROUX tenían en cuenta.

LABAN daba mucha importancia a la notación del recorrido de cada bailarín en cada coreografía, es decir, el dibujo que dejaba la trayectoria de este en el suelo; este dibujo es el resultado del análisis del movimiento y la trayectoria que sigue el bailarín, resultado de una sucesión de pasos, saltos y vueltas en el eje en cualquier dirección. Puede tener un trazado rectilíneo, un trazado rectilíneo cortado por ángulos vivos que marcan el cambio de dirección de los pasos o puede describir un círculo. En el caso de que el trazado dibuje un círculo, se han de tener en cuenta dos factores: la posición del bailarín respecto al círculo en el que se mueve y la dirección de los pasos respecto a sí mismo. Para indicar que la sucesión de pasos sigue una curva, existen signos y se precisa el grado del trayecto mediante otros signos. Es la misma idea que tiene DECROUX al distinguir en el espacio líneas, puntos, puntales y tubos: no son más que referencias imaginarias que ayudan a la organización geométrica del espacio. En el caso de DECROUX, estos elementos además de ser el resultado del análisis, pueden servir como elementos constrictivos del espacio: en Mimo Corporal se pueden plantear ejercicios en los que el actor tiene que seguir líneas concretas en el espacio, o un órgano concreto tiene que hacer el recorrido como si se hubiese introducido en un tubo o tiene que unir diferentes puntos en el espacio, etc. Estamos hablando, en este caso concreto, de elementos de organización espacial dados de antemano que favorecen la creación de un movimiento expresivo. En el caso del análisis de LABAN, las trayectorias dibujadas en el suelo, son el resultado del Análisis del Movimiento, y no se dan de antemano: sin embargo, en una coreografía ya hecha, sirven de base para guiar al bailarín; en este caso, cumplirían una función parecida a la de las líneas, puntos, puntales y tubos que distingue DECROUX para el mimo corporal, porque de alguna manera limitan el movimiento del bailarín, obligándole a ceñirse al recorrido dibujado.

⁵⁰⁶Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.141

El punto y la línea, elementos utilizados por DECROUX, son elementos que también están presentes en el análisis espacial de LABAN: en términos generales, el punto es la primera presencia de valor semántico que se sitúa en el entorno, establece un lugar y no tiene extensión. La línea es el segmento espacial determinado por dos puntos; la prolongación de un punto nos da una línea.



Aparte de estos elementos espaciales en los que coincide con DECROUX, ya he hablado de los planos que plantea LABAN, y se producen por la extensión de una línea. Cada plano tiene una longitud, una anchura, una forma, una superficie, una orientación y una posición determinada. Tal y como hemos visto, existen el plano frontal, el sagital y el horizontal y su intersección genera la cruz axial de la que ya he hablado

Como veremos a continuación, en el caso de LABAN, la dirección en los pasos y gestos es esencial:

- Tomando en cuenta las trayectorias del gesto, la inscripción del movimiento en el espacio, LABAN distinguía diferentes formas espaciales, sin necesidad de transferencias de peso⁵⁰⁷:

- **DROIT- Línea recta:** Es una forma unidimensional, la distancia más corta entre un punto y otro. El cuerpo humano tiende a realizar estas formas cuando realiza acciones funcionales.

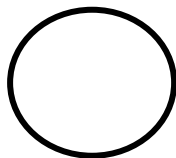


⁵⁰⁷ Olea Chandia, Jorge; *Aplicación técnico- práctica de la coreútica, principio de definición y orientación de la forma de la danza en el espacio* (Facultad de artes, Universidad de Chile) p.7.

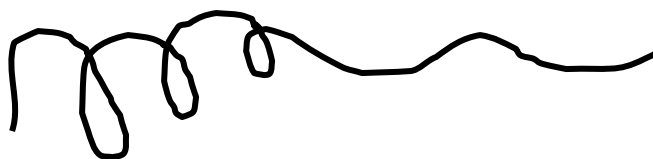
- **OUVERT- Línea curva:** Es una forma bidimensional. El gesto se desvía de la distancia más corta entre un punto y otro dibujando una curva.



- **ROND- Línea circular:** Es una forma bidimensional. El gesto dibuja una circunferencia parte de ella. El eje de la circunferencia se ubica en una articulación del cuerpo humano.



- **TORTILLÉ:** Es una forma tridimensional. El gesto dibuja un volumen. Es la trayectoria más larga entre un punto y otro.



Todos estos tipos de trayectoria se pueden encontrar en figuras y piezas de mimo corporal, así como en cualquier tipo de danza e incluso en acciones cotidianas.

- En cuanto a los *pasos*, LABAN habla de transferir la esfera de movimiento de un sitio a otro mediante un número concreto de movimientos; la trayectoria puede ser recta o curva y puede realizarse saltando. DECROUX mostraba un especial interés en los pasos y en la utilización de las marchas como elementos expresivos (Analizaré las marchas en profundidad en el apartado referente al equilibrio). Un movimiento de danza para LABAN, es el paso de una posición a otra, no es una sucesión de posiciones; en su opinión es en las transiciones entre diferentes posiciones donde se marca la diferencia entre estilos de danza. Coincide con

DECROUX en la forma de entender el movimiento como transición de una *Attitude* o pose a otra. Esta idea de movimiento coincide con la de los teatros clásicos asiáticos que empezaban a darse a conocer en Europa a principios de siglo XX.

Otro elemento a tener en cuenta al hablar de la organización espacial son los Niveles: LABAN distingue claramente tres niveles, el alto, el medio y el bajo, siempre tomando como referencia el cuerpo humano:

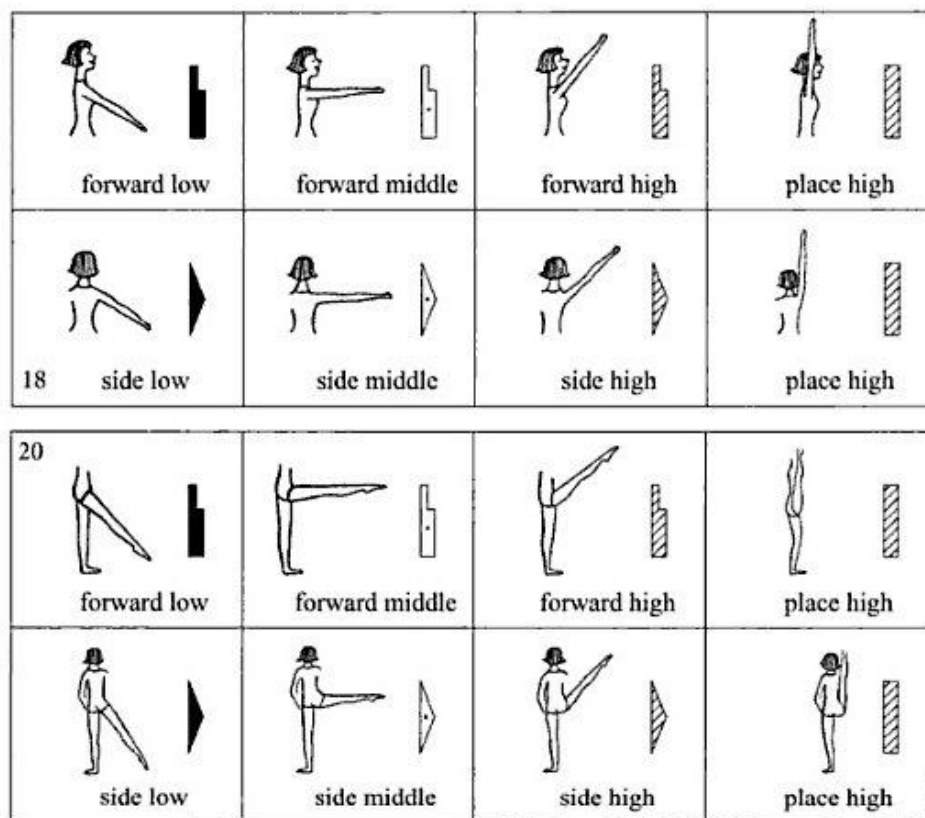
- En los gestos, cuando no hay transferencia de peso, se distinguen los siguientes niveles:

- En los gestos de piernas:

- Nivel medio: La pierna levantada forma un ángulo de 90 grados con el suelo.
- Nivel Alto: La pierna elevada forma un ángulo de entre 90 y 180 grados con el suelo.
- Nivel bajo: La pierna elevada forma un ángulo de entre 0 y 90 grados con el suelo.

- En los gestos de brazos:

- Nivel medio: Los brazos extendidos quedan al nivel de los hombros
- Nivel alto: Los brazos extendidos quedan por encima de los hombros, formando una V.
- Nivel Bajo: Los brazos extendidos quedan por debajo de los hombros.

Distintos niveles de brazos y piernas⁵⁰⁸.

En el Mimo Corporal existe un trabajo de piernas importante que DECROUX decía haber tomado prestado de la danza clásica. Sin embargo, el mimo no tiende a realizar un trabajo de piernas en los niveles más altos. Según mis observaciones, el mimo está más enraizado a la tierra, sus piernas son una base potente para el tronco, que es el que realiza el trabajo expresivo, y normalmente se mantienen en un nivel bajo, aferradas a la tierra. Este mismo enraizamiento, limita el número de saltos que tiende a realizar el mimo. Por ejemplo, si analizamos la pieza “La Meditation”⁵⁰⁹ de DECROUX observaremos que muy pocas veces el intérprete levanta las piernas del nivel del suelo. En otras piezas, como en el “Le menuisier”⁵¹⁰, las piernas se elevan a un nivel medio en momentos concretos, pero nunca a un nivel alto. “Combat Antique”⁵¹¹ es una pieza en la que las piernas de los intérpretes trabajan en un nivel bastante alto, en comparación de otras piezas de mimo corporal de DECROUX, y es considerable y poco común el número de saltos que realizan los intérpretes.

⁵⁰⁸ Distintos niveles de brazos y piernas en [http://: www.arpc167.epfl.ch.g](http://www.arpc167.epfl.ch.g) [Acceso 12/12/2011]

⁵⁰⁹ “La meditation” interpretado por Steven Wasson, en <http://www.youtube.com/v/ioOR0whGi5w&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 12/6/2011]

⁵¹⁰ “Le menuisier” interpretada por Jorge Gayon (Toulouse: Septiembre de 2010) <http://www.youtube.com/v/JnDdJqscAfM&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 15/12/2011]

⁵¹¹ “Combat antique” en <http://www.youtube.com/v/BuZH5e0E87g&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 17/4/2011]

Tal y como he señalado con antelación, DECROUX tomó en consideración distintos niveles a la hora de trabajar los brazos, y especificó sus nombres:

- Nivel medio: lo llamó “nivel de agua”
- Nivel alto: lo llamó “V”.
- Nivel bajo: lo llamó “nivel de tejado”.



El trabajo de brazos en diferentes niveles se puede observar la pieza de Mimo Corporal “Les arbres”⁵¹², creada en 1946: esta pieza de DECROUX representa el ciclo de la vida que nos remite al ciclo de la vida del ser humano. En ciertos momentos de la pieza, los actores juegan con los distintos niveles de brazos de manera que estos representan las ramas de los árboles y sus movimientos. Pero no solo en esta pieza, en muchas otras es evidente el trabajo de brazos, como podemos comprobar en la siguiente fotografía perteneciente a la pieza “L’usine”. En cuanto a LABAN; el trabajo de brazos se hace muy evidente en la coreografía “Orchidee”⁵¹³.

⁵¹² *The man who preferred to stand*, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD].

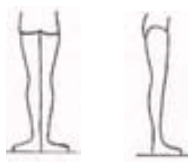
⁵¹³ *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928*; Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres, 1992 [DVD]



“Les arbres” de DECROUX⁵¹⁴

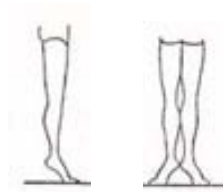
- En los pasos, es decir, cuando hay transferencia de peso, LABAN distingue los siguientes niveles:

- Medio: La marcha habitual. Comparable a la *marcha neutra* del mimo corporal.

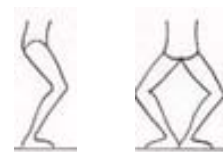


⁵¹⁴ “Les arbres” en <http://www.mime.be> [Acceso 3/6/2010]

- Alto: Marcha sobre las medias puntas, talones levantados. Comparable a la *Marcha sobre las nubes* del mimo corporal.



- Bajo: Marcha con las piernas flexionadas, talones tocando a tierra. *Comparable a la marcha de deporte* del mimo corporal.



Además de los traslados por el espacio general, LABAN toma en cuenta otro aspecto del movimiento físico: se trata de las acciones de expandir y contraer el cuerpo. Este movimiento surge al extenderse el cuerpo o una parte del mismo desde un centro en cualquier dirección. Pero el centro no cambia de ubicación, no se traslada y por lo tanto no diseña ninguna línea ni forma en el espacio. Se trata de contracciones y extensiones mínimas del cuerpo que dan la sensación de crecer y contraerse en relación al espacio. En referencia al tema de la expansión-contracción, JORGE GAYON apunta lo siguiente:

*Hablar de movimiento quiere decir hablar del espacio. Cuando Laban habla de contracción-expansión habla de diferentes intenciones espaciales dentro del movimiento del artista de la escena, bailarín o actor. Está hablando de una intención centrífuga, del centro, o una intención centrípeta en la que el movimiento va hacia el centro, o una expansión lateral, o una expansión de la columna vertebral...Todas estas formas se dan en el mimo corporal y de igual manera en Laban. La diferencia es que Decroux habla de la tercera dimensión del músculo, y habla de hoyos y de colinas, de cóncavo y de convexo; se refiere al volumen que ocupa el músculo, relajado tiene un cierto volumen y cuando está contraído tiene un volumen diferente*⁵¹⁵

⁵¹⁵Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

El movimiento de contracción está relacionado con el principio de absorción del movimiento: la misma energía que se utiliza para realizar movimientos grandes de expansión, se comprime en movimientos contenidos, restringiendo el espacio de la acción ¿Podemos hablar del efecto de dilatación de la presencia del que habla la Antropología Teatral en el caso de la expansión y contracción del movimiento? EUGENIO BARBA llama dilatación a un efecto perceptible para el público, no a algo concreto; en todo caso, se puede decir que si hay equilibrio precario, si hay juego de tensiones opuestas, el resultado será la dilatación, pero es la dilatación de la presencia, no se trata de dilatación corporal ni del movimiento. Este efecto de dilatación del que habla BARBA puede conseguirse aun cuando hay una oposición en el cuerpo, en el espacio y en el movimiento hacia el centro, en una fuerza centrífuga, se produce una reducción o contracción y lo que provoca es dilatación: por ejemplo, si el intérprete contrae los músculos de la mano, el público mirará la mano, porque el intérprete dilató su presencia mediante esta contracción.

En el sistema de notación de LABAN, los movimientos de extensión y contracción de las diferentes partes del cuerpo se traducen en signos de amplitud: todo movimiento se puede ejecutar de manera más o menos amplia respecto a la que se considera normal. Los signos de amplitud también se aplican a los pasos y se utilizan cuando los pasos son más cortos o largos que lo normal (la normalidad depende del individuo). En los gestos de piernas, estos signos indican los diferentes grados de flexión o extensión de la pierna y lo mismo ocurre con los grados de flexión y extensión de los brazos.

5.4.5. LAS ESCALAS DE MOVIMIENTO

En opinión de LABAN existen formas de organizar el espacio y moverse por el mismo que resultan armónicas porque ciertas combinaciones y organizaciones resultan más agradables que otras. LABAN compuso Escalas de Movimiento que seguían distintas formas geométricas; estas escalas debían ser practicadas por los bailarines para alcanzar el dominio del movimiento. A la hora de construir las escalas de movimiento, LABAN ponía atención en el ritmo, la intención espacial (las direcciones o puntos en el espacio que utiliza la persona que se mueve) y las observaciones geométricas de dónde ocurre el movimiento, en términos de énfasis en la dirección, emplazamiento en el espacio etc. Las escalas son ejercicios que se plantean, entre otras cosas, para obtener un mayor control del cuerpo del actor/bailarín en su relación con el espacio. No dejan de ser ejercicios preparatorios, dentro del proceso pedagógico, que ayudan a adquirir consciencia corporal y espacial. LABAN diseñó muchas escalas de las que podemos destacar las más importantes:

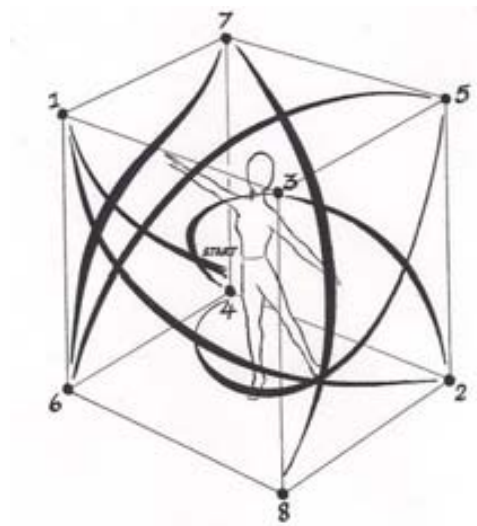
- **La escala dimensional:** también llamada escala *estable* porque resulta fácil mantener el equilibrio, o escala *de defensa*, porque se basa en seis posiciones que cubren las seis áreas más vulnerables del cuerpo humano.



Escala dimensional⁵¹⁶

⁵¹⁶ Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004) p.68

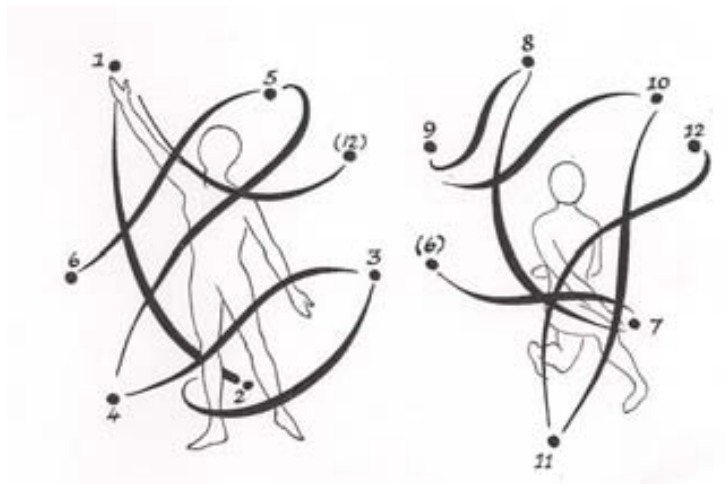
• **La escala diagonal:** es más inestable que la anterior, porque cada punto que buscamos lleva al cuerpo a su posición más extrema. El cuerpo se mueve simultáneamente en tres dimensiones, está en continuo desequilibrio, pero la fuerza de la gravedad ejerce una tensión que vuelve a situarlo en el equilibrio. LABAN recalca la importancia que tenía el hecho de seguir la dirección de las diagonales, más allá de lo que alcanza nuestro propio cuerpo. Coincide con la idea de *acabar la frase* de la que hablaba DECROUX: la dirección que marca un movimiento es una especie de promesa a seguir; la dirección se mantiene hasta el punto que el cuerpo no puede más y se desequilibra: en este momento entran en acción una serie de tensiones opuestas de las que hablo en el capítulo dedicado al principio de oposición.



Escala diagonal⁵¹⁷

• **La escala A:** compuesta por las transversales que conectan los 12 puntos o vértices de los tres planos (plano puerta/plano mesa/plano rueda). Son trayectorias que atraviesan el icosaedro sin pasar por el centro. Al realizar esta escala, una parte del cuerpo guía el movimiento en una nueva dirección espacial, mientras que el pie contrario se mantiene en la posición de partida, manteniendo el peso del cuerpo: este pie ejerce una tensión opuesta a la dirección espacial que toma el cuerpo.

⁵¹⁷ Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004) p.78



Escala A⁵¹⁸

• **La escala B:** Es más dinámica que la escala A y requiere más fuerza y resistencia: Tal y como ocurre en la escala A, el pie que guía el movimiento transfiere momentáneamente el peso al otro pie, antes de moverse en otra dirección.



Escala B⁵¹⁹

⁵¹⁸ Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004) p.89

⁵¹⁹ Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004) p.98

Para LABAN, las tres diagonales de las escalas A y B tienen un papel activo, mientras que la cuarta diagonal es la que marca el carácter expresivo, y actúa como eje, distinguiendo una escala de otra. En la escala A, es la diagonal que va desde el punto derecha/arriba/atrás al punto Izquierda/abajo/adelante: el carácter expresivo de esta diagonal, es moderado y suave. En la escala B la diagonal expresiva es la que va desde el punto izquierda/arriba/adelante al punto derecha/abajo/atrás, y resulta más fuerte y dinámica. Queda claro que una organización espacial clara y concreta repercute a niveles expresivos, y tanto LABAN como DECROUX fueron conscientes de este hecho. JOGE GAYON advierte de la importancia de llegar a este tipo de conclusiones y descripciones solo después de un periodo de experimentación personal:

Después de años de experimentación podría uno concretar si esta escala es más suave que la otra, o esta es más defensiva, etc. Esto se encuentra escrito en algunos libros de Laban, o sobre Laban, pero creo que es necesario hacer las pruebas necesarias para comprobarlo personalmente⁵²⁰

DECROUX también planteó escalas de movimiento como ejercicio, mas centradas en la articulación y la segmentación del cuerpo del mimo y en la interrelación entre diferentes órganos, aunque de la misma manera que LABAN, también toma en cuenta la relación con el espacio exterior. Estas son algunas de las escalas que planteaba DECROUX:

• **Escala básica lateral:** Las posiciones de partida son normalmente la primera o la segunda posición y la escala se realiza de manera frontal. Inclina primero hacia el lado derecho y después hacia el izquierdo los siguientes órganos de manera que la inclinación de un órgano se suma al siguiente:

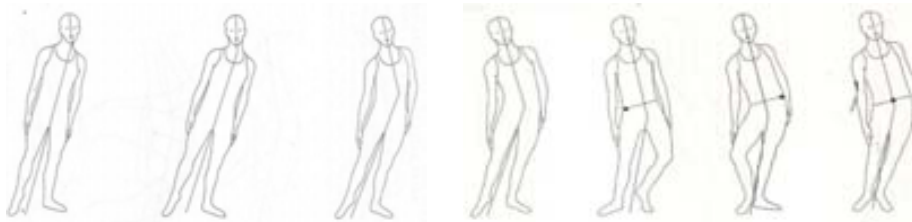
- Cabeza.
- Martillo: Cabeza más cuello.
- Torso.
- Cintura.
- Tronco *conforme*: se flexiona la pierna del lado de la inclinación,
- Tronco *contraire*: Se flexiona la pierna del lado contrario de la inclinación.
- Tronco doble: se flexionan las dos piernas.

⁵²⁰ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

- Torre Eiiiffel: se inclina todo el cuerpo en bloque hacia el lado de la inclinación, de manera que el cuerpo abandona la línea vertical o la de plomada y crea una nueva vertical inclinada.

• **Escala básica en profundidad:** La posición de partida normalmente suele ser una cuarta posición y la escala se realiza hacia un octavo en el espacio. Los órganos se suceden en el orden de inclinación como en la escala anterior, pero en vez de inclinarse hacia los lados, lo hacen hacia adelante en profundidad y hacia atrás.

• **Escala en contradicción:** mediante esta escala, podemos llegar a experimentar el principio de oposición. La cabeza se inclina hacia la derecha, pero el cuello se resiste a seguir el movimiento. Cuando finalmente el cuello cede y sigue la inclinación hacia la derecha, la cabeza cambia la dirección de la inclinación y se dirige hacia la izquierda oponiéndose al cuello. Al final el cuello cede y sigue la inclinación que le marca la cabeza, pero entonces encuentra la resistencia del torso que se inclina en dirección opuesta, hasta que cede y sigue la dirección que le marca el cuello, y así sucesivamente con todos los órganos. En cada movimiento de esta escala está muy presente la oposición: los órganos cercanos tienden a direcciones contrarias creando una fuerza que hace que el cuerpo entero esté en tensión que repercute a niveles expresivos. Esta escala se puede realizar hacia la derecha, hacia la izquierda, en profundidad hacia adelante o hacia atrás.



• **Escala en tres dimensiones:** el movimiento de cada órgano se puede desarrollar siguiendo tres planos. El triple diseño es la combinación de estos tres movimientos:

- Rotaciones: consisten en movimientos circulares paralelos al suelo que se realizan con el cuerpo, las piernas, los brazos o antebrazos. Cada órgano puede rotar hacia la derecha o hacia la izquierda.

- Inclinaciones laterales: La cabeza, el cuerpo, las manos y los pies pueden inclinarse hacia la derecha o hacia la izquierda, tomando como referencia una línea vertical.

- Inclinaciones en profundidad: se trata de oscilaciones adelante y atrás de la cabeza, nuca, cuello y torso hacia el plano perpendicular del suelo.

LABAN buscaba algo diferente con cada escala, se puede decir que son complementarias: dan mucha más movilidad que las escalas de DECROUX, que son mucho más claras respecto al espacio y más fáciles de comprender. En el caso de ambos maestros, las escalas se plantean como entrenamiento puro y duro, si ningún objetivo expresivo. Las escalas forman parte del nivel pedagógico, son herramientas o instrumentos que permiten ampliar la paleta de expresión del actor o el bailarín. JORGE GAYON define la función de las escalas de la siguiente manera:

En lugar de tener blanco y negro, tenemos 16 niveles de gris, o millones de colores a medida que podemos profundizar en esta paleta. Podemos profundizar la paleta de expresión a través de las escalas, utilizando el movimiento como materia artística, en este sentido, las escalas de movimiento si tienen como objetivo la expresión⁵²¹

⁵²¹ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

5.5. PRINCIPIO DE OPOSICIÓN

Me gustaría introducir el capítulo referente a la oposición con las siguientes citas de LOUIS JOUVET y EUGENIO BARBA:

*Actor, amigo, hermano mío, tu vives sólo de contrariedades, de contradicciones y constricciones. Tú vives solamente en la contra*⁵²²

*El cuerpo del actor revela al espectador su vida en una mirada de tensiones de fuerza contrapuestas*⁵²³.

Al igual que EUGENIO BARBA, muchos maestros coinciden a hora de describir las oposiciones como aquello que genera y pone en visión la energía del actor⁵²⁴ y creo que en el caso de la gramática corporal de DECROUX y en el sistema de análisis de movimiento de LABAN se cumple esta premisa. Todos los actores utilizan el principio de oposición, aunque muchas veces sea de forma inconsciente. En algunas técnicas este principio es más evidente, como en el caso del teatro Nô japonés, en el que encontramos la idea del *Hippari hai*; el actor debe imaginar un aro colocado justo encima que ejerce una fuerza de atracción y él tiene que ofrecerle resistencia para mantenerse con los pies en el suelo.



⁵²² Jovet, Louis en Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.46

⁵²³ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.44

⁵²⁴ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.51



Hippari Hai en el teatro Nô⁵²⁵

La oposición es la acción antagónica que está presente en el Mimo Corporal de DECROUX; también LABAN la tuvo en cuenta en su Análisis del Movimiento. En términos de la Antropología Teatral, la oposición cumple una función importante a la hora de dilatar el cuerpo del actor. Por ejemplo: cuando extendemos un brazo en la vida cotidiana, actúa una sola fuerza, que es la de extensión. En cambio en la técnica extra-cotidiana de la actuación hay una fuerza de contracción que se opone al movimiento de extensión del brazo y le ofrece resistencia, de esta manera el cuerpo se dilata y adquiere presencia. LABAN habla de la tensión, que significa que todos los sentidos están alerta, trabajando juntos y conectados; por una parte, la tensión es la lucha contra la fuerza de la gravedad, por otra, es la forma de sujetar resistencias externas e internas. A su entender, La fuerza de la tensión es el núcleo de la expresión tanto intelectual, emocional como física. La tensión es necesaria pero ha de ser la justa para cada tarea u ocasión, en caso contrario el cuerpo puede aparecer o demasiado laxo o hipertenso.

⁵²⁵ Hippari Hai en el teatro Nô en <http://www.bartjapanworld.blogspot.com> [Acceso 9/9/2012]

Este mismo concepto de tensión del que trata LABAN se puede traducir como “Drama muscular” en terminología de DECROUX: aplica el mismo concepto de drama que se utilizaba en el teatro de texto al trabajo del cuerpo en movimiento. Se trata de un juego de tensiones físico, oposiciones que se dan en el cuerpo del mimo, que son capaces de reflejar el estado, convirtiéndose en movimiento o inmovilidad móvil expresiva. El malestar es un indicador de las oposiciones: una serie de percepciones físicas, un malestar o “dolor” indica al actor que hay una serie de tensiones no habituales, extra-cotidianas, en su cuerpo. Maestros de danza Buyo, de danzas balinesas, de la Ópera de Pekín e incluso de ballet clásico, hacen referencia al “dolor” como una especie de sensor interno que permite verificar si una posición es correcta o no⁵²⁶. Para DECROUX, el malestar es una característica del Mimo Corporal; en su opinión, el mimo se siente a gusto en el malestar. La lucha constante contra la fuerza de la gravedad se traduce en un plano físico y en el caso del mimo corporal, en un malestar que no intenta disimular. DECROUX escogió para el mimo el sufrimiento como tema principal y además, la incomodidad es un síntoma claro de que se está dando el juego de oposiciones, y por lo tanto un elemento básico para su búsqueda: DECROUX reivindica el “Derecho al malestar” del mimo corporal, que encuentra su comodidad en la incomodidad⁵²⁷. El malestar del mimo corporal no solo surge de la oposición, sino que es la consecuencia de llevar todo al límite; un trabajo muscular, el equilibrio o cualquier tipo de trabajo llevado al límite, hace que el actor sea consciente y diga algo al público. LABAN no menciona la idea de malestar aplicada a la danza ni al movimiento expresivo, pero es una realidad en su trabajo ya que busca los límites en muchas ocasiones. LABAN habla de la danza como liberación del movimiento contenido en un cuerpo, que produce el goce en el ser humano y no el malestar. Creo que LABAN se refiere, en estos casos, a la danza natural o espontánea; si nos referimos a la danza como arte de la actuación, es probable que ciertos movimientos o posturas resulten incómodos para el bailarín o pongan en juego su equilibrio, que busque los límites. Lo podemos comprobar fijándonos en las constricciones espaciales que obligan al bailarín a adoptar posturas *forzadas* basadas en el juego de la oposición que suponen un esfuerzo fuera de lo cotidiano. En las escalas de movimiento que plantea LABAN, se puede comprobar este juego de oposiciones; la búsqueda de los límites lleva al bailarín a experimentar tensiones opuestas que hacen que su cuerpo esté preparado para expresar. Hay una sutil diferencia entre la forma de tratar este *malestar*; DECROUX propone no esconderlo. Sin embargo, en el caso de LABAN, aunque la búsqueda de límites lleve al bailarín a posiciones y situaciones incómodas, no hace hincapié en enseñarlo. Sin embargo, tampoco trata de ocultarlo o disimularlo como lo había hecho la danza clásica.

⁵²⁶ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.46

⁵²⁷ Decroux, Etienne; ‘El dret a la desgracia’ en *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.96-100

5.5.1. CONTRAPESOS

El contrapeso físico es una compensación muscular, es el mecanismo que tiene el cuerpo para encontrar su equilibrio cuando los diferentes órganos se mueven comprometiéndolo. JEAN DORCY define el contrapeso como “Un sistema de respuesta muscular condicionado por el esfuerzo”⁵²⁸. Aparte del contrapeso básico que supone la lucha contra la gravedad, existe una gran variedad de contrapesos: según DECROUX, estos contrapesos están presentes en el trabajo manual y es necesario que el trabajador los conozca para poder realizar su faena. En el simple hecho de tomar posición antes de empezar cualquier ejercicio preparamos el cuerpo y la mente y tomamos consciencia de la vertical; en esta posición, sencilla a primera vista, ya existe una ligera tensión del cuerpo que tira hacia arriba en contra de la fuerza de gravedad. En las clases prácticas de Mimo Corporal que he tenido la oportunidad de seguir en Moveo⁵²⁹, se le da mucha importancia a la adquisición de consciencia del peso en esta posición, sobre todo en los alumnos principiantes, ya que es la base para realizar cualquier ejercicio. La tensión que ejercemos puede variar: es ligera si empujamos ligeramente el peso del cuerpo hacia la punta de los pies, levantando imperceptiblemente los talones; es una tensión más fuerte si tiramos fuertemente hacia arriba de nuestro cuerpo, como si quisiéramos romper con la fuerza de la gravedad.

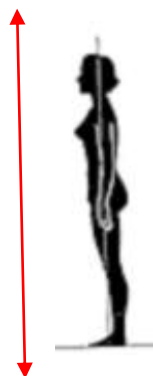
La posición neutra o de base es el punto de partida de cualquier trabajo relacionado con el uso del cuerpo y el movimiento. La posición correcta no es un concepto estático, es necesario que participen las diferentes partes del cuerpo; los huesos, relativamente pasivos, se mantienen en una relación correcta gracias a la intervención de los músculos. Es necesario que los músculos, que trabajan en grupos antagónicos, guarden un tono, de manera que se contraen o relajan en función de la necesidad. Es importante considerar la postura desde un punto de vista dinámico; cualquier posición equilibrada y estable es una sucesión de posiciones que crean juntas movimiento. Por lo tanto, es importante encontrar una correcta posición de partida: nuestros pies son el punto de contacto con la tierra y el peso de nuestro cuerpo tiene que estar bien distribuido en ellos. El peso se distribuye en tres puntos concretos del pie: el talón, el dedo gordo y el dedo pequeño, que forman una especie de triángulo, siempre empujando el peso del cuerpo hacia arriba y un poco hacia adelante. Los pies están paralelos y abiertos a la altura de nuestra propia cadera, los brazos cuelgan a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia adentro. La articulación de la cadera debe estar ligeramente rotada hacia adelante, en un estado de suspensión dinámica, preparada para el movimiento. Este es uno de los conceptos más difíciles de entender para los alumnos principiantes, ya que en la vida cotidiana no prestamos atención a la rotación de la cadera de

⁵²⁸ Dorcy, Jean; *A la rencontre de la mime et des mimes Decroux, Barrault, Marceau* (Nevilly-sur-Seine: Les cahiers de danse et culture, 1958)

⁵²⁹ *Centro de formación y creación Moveo*

manera consciente. Se debe colocar la columna vertebral en su máxima elongación, buscando el espacio natural entre cada vértebra: es necesario prestar atención a la relación entre cabeza y cuello, hombros, y la parte inferior del cuerpo, es decir, pelvis y piernas. Para conseguir una sensación de ligereza, ayuda mucho pensar en alejar la espalda de las piernas y sobre todo, adquirir consciencia de una relación dinámica entre la cabeza, el cuello y el torso, tal y como se insiste en la técnica Alexander⁵³⁰.

El cuerpo y el sistema nervioso trabajan juntos en contra de la fuerza de la gravedad, de manera que el esqueleto puede mantenerse en pie, sin gastar energía. Si la posición inicial es incorrecta, los músculos se ven obligados a cumplir las acciones que normalmente realizan los huesos; de esta manera se gasta una energía innecesaria y además, los músculos están ocupados a la hora de realizar su propia función que es la de mover el cuerpo en el espacio. Un claro ejemplo es el ejercicio que DECROUX llamó "Lapin": partimos desde una segunda posición, con rodillas flexionadas y la parte superior del cuerpo totalmente relajada y abandonada a la gravedad. Poco a poco el cuerpo despierta y comienza a ejercer una fuerza antagónica a la gravedad. Como resultado se da una dilatación del cuerpo en el espacio, ya que crece en la vertical; la tensión empleada se traduce en la construcción del cuerpo pre-expresivo del que habla la antropología teatral. En su sistema de notación, LABAN separaba la posición inicial del personaje del comienzo del movimiento propiamente dicho; cuando no se especifica la posición inicial, se supone que es una posición neutra con pies juntos y piernas estiradas⁵³¹. Por lo que hemos visto, ya en la posición neutra de partida de la que hacen constancia LABAN y DECROUX, existe el contrapeso por muy sutil que sea.

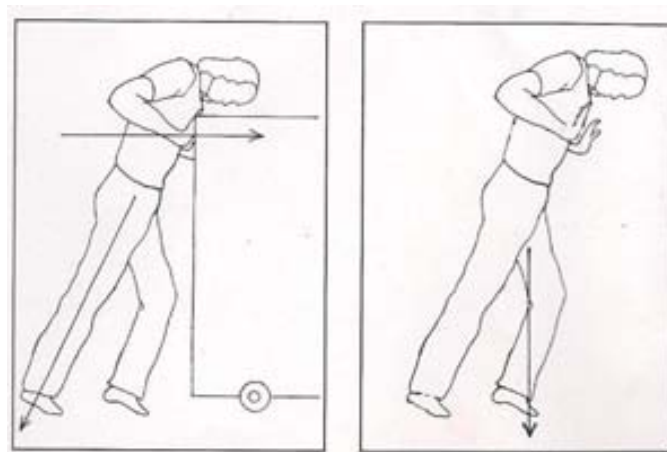


Posición neutra

⁵³⁰ Brennan, Richard; *El manual de la técnica Alexander* (Barcelona: Paidotribo, 1991)

⁵³¹ Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010) p.40

En el comportamiento cotidiano existen los contrapesos, son parte de nuestras acciones diarias, pero el mimo y el bailarín los amplifican y los utiliza con fines evocativos; no se trata de reproducir los contrapesos reales sino de construir equivalentes. Como hemos visto con anterioridad, DECROUX habla de “Drama muscular”⁵³² porque se altera la situación que se daría en la realidad. Pongámonos en la situación de que el mimo intenta empujar un objeto imaginario: el mimo, como artista dramático, debe imaginar el objeto, y además mantener el equilibrio cuando intenta poner su fuerza y su peso apoyado en el objeto inexistente. El contrapeso lleva al mimo al equilibrio inestable y si este no se controla, a la caída; el trabajo del mimo es ejercer la fuerza necesaria y colocar su peso en la dirección adecuada para evitar la caída.



Belle Curve⁵³³

En la primera imagen observamos que el mimo ejerce fuerzas opuestas a la hora de empujar un objeto en la vida real. En la segunda imagen, que representa una situación extra-cotidiana en la que el objeto real desaparece, el mimo sigue ejerciendo fuerzas opuestas, aunque desaparece la resistencia del objeto real: el mimo se tiene que crear su propia resistencia basada en la oposición de fuerzas para crear un cuerpo extra-cotidiano.

La utilización de los contrapesos es evidente en un plano físico, en el tipo o calidad de movimiento del mimo. Más allá del plano físico, DECROUX traslada los contrapesos al hecho de pensar o hablar, y a la lucha del ser humano contra sus problemas: se trata de *los “Contrapesos morales”*. Hay que tener presente que el mimo no puede mostrar contrapesos

⁵³² *The Decroux sourcebook; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009) p.144*

⁵³³ Belle Curve en Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990)

que resulten *no atractivos* para el público: por lo tanto tiene que controlar que el contrapeso tenga la inclinación y el equilibrio adecuado. En la línea de la Antropología Teatral, el contrapeso se considera un principio pre-expresivo llamado *Principio de oposición*. Al crear oposiciones, el actor crea resistencias que hacen que el movimiento se amplifique a la vez que el tono muscular del actor se intensifica. La oposición puede provocar una dilatación en el espacio que hace que la acción resulte más comprensible para el espectador, pero no necesariamente. LABAN y DECROUX distinguen los contrapesos que se dan en la vida cotidiana de los contrapesos existentes en escena. La diferencia está en que en escena, el contrapeso activa grupos musculares antagónicos que hacen que el cuerpo del actor, bailarín o mimo mantenga la tensión necesaria para la construcción de un cuerpo pre-expresivo.

El peso es esencial en la gramática del Mimo Corporal y también en el sistema de Análisis del Movimiento de LABAN. El peso puede estar relacionado con los siguientes elementos y en consecuencia el cuerpo adquiere diferentes grados de energía:

- A. **Peso en relación a la gravedad:** La lucha contra la gravedad puede considerarse un contrapeso: Para DECROUX, todo pesa; la gravedad es una condición insalvable que el mimo opta por asumir. En su opinión “El primer drama del ser humano es el peso”⁵³⁴ y para moverlo es necesario el esfuerzo. Es importante que tanto el mimo como el bailarín tengan consciencia de su peso: tienen que intentar empujar el suelo y enraizarse en el, a la vez que envían la energía de su cuerpo hacia arriba y hacia el exterior: es la energía que se traduce en el concepto *Hippari Hai* del teatro Nô del que he hablado con antelación. Un ejercicio interesante es el de intentar variar diferentes niveles de peso, mientras se mantiene el cuerpo enraizado en el suelo pero proyectado hacia arriba y hacia el exterior.

El factor de movimiento *peso* es fundamental en el análisis de movimiento de LABAN⁵³⁵: está relacionado directamente con la fuerza que ejerce la gravedad, que es una condición insalvable y por lo tanto, siempre está presente en el movimiento humano. Al contrario de lo que ocurría con la danza clásica, que intentaba vencer la gravedad y dirigir el cuerpo en la vertical, dando una sensación de ligereza, en la gramática de LABAN se asume la gravedad y el peso a la hora de construir sus movimientos. Según LABAN, el cuerpo humano no solo se mueve en el espacio y en el tiempo sino que lo hace con una calidad, según el grado de fuerza o intensidad, construyendo movimientos ligeros o pesados⁵³⁶. LABAN destaca que desde que un

⁵³⁴ *The Decroux sourcebook; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009) p.146*

⁵³⁵ Winearls, Jane; ‘Laban’s analysis of movement’ *en Choreography, the art of the body*, (London: Dance books 1990)

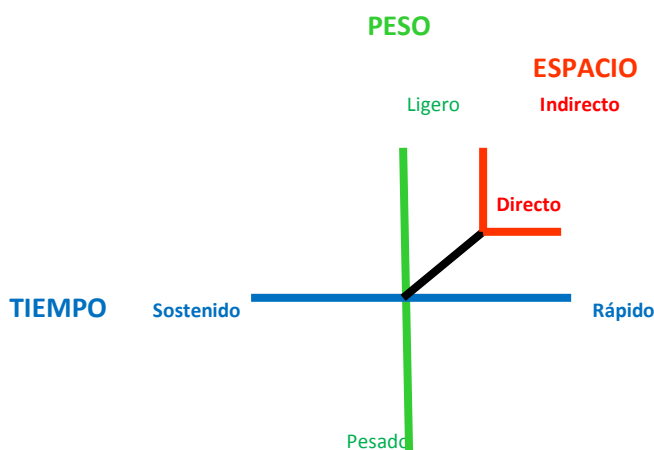
⁵³⁶ Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001) p.183

niño comienza sus primeros pasos está en lucha constante contra la gravedad, intentando alcanzar el equilibrio entre las partes de su cuerpo para poder llegar a la verticalidad. El tema de la verticalidad resulta fundamental en la gramática del mimo corporal; DECROUX habla de la *línea de plomo o plomada* que marca una vertical que va desde la cabeza hasta el suelo totalmente perpendicular a este⁵³⁷. Tal y como hemos visto, esta vertical se puede relacionar con la línea vertical de la cruz dimensional que plantea LABAN para su análisis.

El cuerpo del mimo puede oscilar en relación a esta vertical como ocurre en la posición de torre Eiffel inclinada. DECROUX consideraba que cualquier movimiento podía ser reducido a una inclinación; cada parte del cuerpo se puede inclinar en relación a la línea vertical. Por ejemplo, el ejercicio de la escala lateral propuesto por DECROUX se basa en inclinaciones de partes diferentes del cuerpo (Cabeza, martillo, busto, torso, tronco, torre Eiffel) por separado.

Tal y como he dicho anteriormente, el factor peso es fundamental para LABAN; es a partir del peso que diseña la cruz tridimensional que está formada por las siguientes líneas:

- Gravedad
- Espacio
- Tiempo



⁵³⁷ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.95

En el caso de la línea de la gravedad, un extremo representa la lucha contra la gravedad mientras el otro extremo es indulgente con la gravedad. El bailarín puede usar el peso a favor de la gravedad, hacia abajo o producir una elevación hacia arriba de manera que crea un centro de gravedad en la parte baja del cuerpo y un centro de levitación en la parte superior. La misma distinción de movimientos a favor o en contra de la gravedad también la realiza DECROUX al clasificar los contrapesos de manera escolástica, como veremos a continuación:

- Contrapesos en complicidad con la gravedad: *La supresión de soporte y la caída sobre la cabeza.*
- Contrapesos en contra de la gravedad: *La sissone y la cardadora.*

Queda claro que la gravedad está directamente relacionada con el peso, que tanto LABAN como DECROUX consideran el elemento fundamental del movimiento.

- B. **Peso y fuerza cinética en movimientos del cuerpo:** podemos hacer movimientos ligeros o más fuertes en cualquier dirección en el espacio. La tensión que ejercemos está relacionada en cierta medida con la amplitud del movimiento en el espacio y la dimensión y el peso de la parte del cuerpo que movemos: no es igual la tensión ligera que utilizamos al señalar hacia la derecha con un dedo de la mano y la tensión mucho más fuerte que tenemos que emplear si queremos lanzar una patada hacia adelante con nuestra pierna.
- C. **Peso y fuerza estática:** Podemos variar desde una fuerza estática ligera para contrarrestar una tensión ligera a una fuerza estática fuerte, a menudo utilizada en posiciones de retención de energía. La retención de energía podemos comprobarla claramente en el ejemplo de *improvisación de la espera*⁵³⁸ que incluyo en el anexo de ejercicios.
- D. **Peso y resistencia externa:** el objeto que resiste puede ser más ligero o más pesado y, por lo tanto, la tensión que ejercemos en contra de ellos es proporcional. Al intentar empujar un objeto imaginario, es el actor quien tiene que construir las dos tensiones, la que empuja y la que ofrece resistencia, tal y como hemos comprobado en el ejemplo de la *Belle Curve*.

⁵³⁸ Centro de formación y creación Moveo.

A continuación, veremos cómo interviene el principio de oposición en cada una de las acciones básicas que describe LABAN:

- **Presionar:** Al presionar o apartar un objeto con la mano, el peso del objeto realiza la resistencia a nuestra acción: Si se elimina el objeto, como ocurre la mayoría de las veces en el mimo corporal, y se realiza la misma presión, entra en juego otro grupo de músculos que ofrece resistencia; en caso contrario, perderíamos el equilibrio y nos caeríamos. Tomando en cuenta la acción de presionar, DECROUX pone el ejemplo de un ser humano que quiere empujar un carro con la intención de moverlo horizontalmente; el problema es que no dispone de un soporte perpendicular al suelo, para poder apoyarse. El punto de apoyo es el suelo, que el ser humano presiona, inclinando sus piernas: cuanto más se acerquen las piernas al plano horizontal, más presión puede ejercer⁵³⁹. Todo esto ocurre, si el peso que empujamos es real; si eliminamos el objeto real, el mimo tiene que ser capaz de crear al mismo tiempo la resistencia que ofrecería el objeto y la fuerza que necesita para empujarlo. Es necesario que entren en juego una serie de músculos que impidan la pérdida de equilibrio y la consecuente caída, idea en la que coinciden LABAN y DECROUX.

- **Dar latigazos leves:** Si realizamos la acción contra un objeto o contra el suelo, la superficie del objeto ofrece resistencia a nuestra acción; al realizar la acción en el aire, entra en juego otro conjunto de músculos. En este tipo de movimiento, la presión que ejerce el contrapeso es insignificante.

- **Dar puñetazos o arremeter:** Si el blanco del golpe es un objeto real, encontramos una resistencia: Golpear sin tener un objeto como blanco exige una tensión opuesta de los músculos antagonistas; de no existir esta tensión, la persona se puede caer en dirección del golpe.

- **Flotar o volar:** Es posible ejecutar movimientos de flotación en relación a un objeto, por ejemplo, agitar ligeramente un líquido; en este caso el objeto ofrece una resistencia. Si no existe el objeto externo, surgen tensiones en grupos especiales de músculos que ayudan a vencer el peso del cuerpo o el miembro que flota, como por ejemplo, al revolotear en el aire durante el salto. En este tipo de movimiento se dan una serie de tensiones opuestas leves y multilaterales que producen un tipo especial de sustentación suave.

⁵³⁹ *The Decroux sourcebook; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009) p.144*

- **Retorcerse:** Al escurrir un objeto, como por ejemplo un trapo, ofrece resistencia. En cambio, retorcer el cuerpo o una de sus partes sin ningún objeto exige que entren en juego ciertos grupos adicionales de músculos que ejecutan el movimiento opuesto necesario: la tensión que se produce se extiende por todo el cuerpo. Incluso cuando se retuerce solo con las manos se produce una tensión contraria en piernas, tronco y cuello.

- **Dar toques ligeros:** Al dar toques ligeros sobre un objeto real, se percibe una resistencia. Al dar toques ligeros en el aire, la resistencia se produce por grupos específicos de músculos. El movimiento repercute en todo el cuerpo: al dar toques ligeros con un solo dedo se experimenta una tensión opuesta en tronco, piernas, cuello, etc.

- **Hendir el aire:** Al hendir el aire con un objeto, este ofrece resistencia a la acción, pero al hacerlo a través del aire, el movimiento es muy libre en su fluidez y debe ser frenado por grupos específicos de músculos. Si no lo hacen, el movimiento de hendir el aire impulsa al cuerpo al desequilibrio y a la caída. Las tensiones opuestas están muy presentes en este tipo de movimiento: se trata de tensiones fuertes y multilaterales que producen un tipo de fluidez flexible; decimos que es un movimiento fluido porque casi no cuesta esfuerzo detenerlo.

- **Deslizarse:** Al deslizarse a lo largo de una superficie, esta misma ofrece resistencia: Al deslizarse por el aire sin objetos que se interpongan, entran en juego grupos específicos de músculos para proporcionar la tensión contraria que puede experimentarse por todo el cuerpo. Estas tensiones opuestas dan la sensación de una sujeción controlada. La esencia del deslizamiento es la lucha contra el espacio y se desarrolla un gran control del esfuerzo: se produce un tipo de conducción diferente a consecuencia de la sostenida delicadeza de la tracción unilateral de las tensiones opuestas. Se trata de un tipo de movimiento conducido; el esfuerzo predominante es el de la disposición a detenerse que se produce gracias a la participación de movimientos antagónicos que hacen que la acción esté permanentemente controlada.

Dentro del capítulo dedicado a los contrapesos, es interesante mencionar los contrapesos morales del Mimo Corporal: tal y como explico el capítulo dedicado a la gramática de DECTROUX, se trata de acciones de coger, mover, empujar y tirar, aplicados al pensamiento. El ser humano, cuando piensa, lucha contra sus ideas tal y como lucha contra lo material: ya que los pensamientos no se pueden tocar, lo mejor es hacer un trabajo material que implique la inteligencia en el que los movimientos serán el eco de la misma, así entendemos que las contradicciones del pensamiento se traducen en contradicciones físicas. Las acciones básicas de esfuerzo que describe LABAN – presionar, dar latigazos leves, arremeter, flotar, retorcerse, dar toques ligeros, hendir el aire y deslizarse – están presentes

en cualquier forma de expresión mental o espiritual. En su opinión, la proyección externa de un esfuerzo puede revelar un estado mental⁵⁴⁰; en este caso, son comparables las acciones básicas de LABAN con los contrapesos morales de los que habla DECROUX que estudió los contrapesos a nivel físico y trasladó este concepto al ámbito del pensamiento. La pieza de mimo corporal “*La Meditation*”⁵⁴¹ es un claro ejemplo de contrapesos morales, retrato del acto mismo de pensar. Tal y como he señalado en alguna ocasión, esta pieza de DECROUX es muy parecida a “*Marotte*”⁵⁴², tanto a nivel temático como a nivel de calidad de movimiento.

RESISTENCIA

Cuando hablamos de resistencia, hablamos de una tensión entre fuerzas opuestas; un claro ejemplo de resistencia es la caminata básica del teatro Nô Japonés: el actor de teatro Nô, HIDEO KANZE decía que su padre y maestro le enseñaba a caminar reteniéndole las caderas; para vencer la resistencia, el torso se inclina, se flexionan las rodillas y los pies, en vez de levantarse a cada paso, resbalan por el suelo. La energía surge como consecuencia de una tensión entre fuerzas opuestas⁵⁴³.



Posición de flexión en el teatro Nô⁵⁴⁴

⁵⁴⁰ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.59

⁵⁴¹ “*La meditation*” interpretado por Steven Wasson, en <http://www.youtube.com/v/ioOR0whGi5w&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 12/6/2011]

⁵⁴² “*Marotte*” en *Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928*; Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres, 1992 [DVD]

⁵⁴³ BARBA, E. y SAVARESE, N. (2009), *El arte secreto del actor, Diccionario de antropología teatral*, Escenología, México.

⁵⁴⁴ Posición de flexión en el teatro Nô en <http://www.japonenmadrid.blogspot.com> [Acceso 12/8/2012]

He hablado en varias ocasiones del término *Hippari Hai* del teatro *Nô* Japonés que literalmente significa tirar hacia sí a alguien o algo que se esfuerza por hacer lo mismo: se trata de la lucha entre dos fuerzas opuestas aplicable al cuerpo del actor, pero en términos más generales también se puede referir a la relación actor- orquesta, que intentan alejarse el uno de la otra; la fuerza de oposición es el ligamento entre ambas.

TIPOS DE OPOSICIONES

Tomando en cuenta las coordenadas espaciales y temporales, las oposiciones pueden ser:

- A. Oposición en el tiempo o sucesiva:** En la Opera de Pekín, todo el sistema codificado del actor está erigido sobre el principio según el cual todo movimiento debe iniciarse en la dirección opuesta a la que uno se dirige. MARCO DE MARINIS⁵⁴⁵ habla de la necesidad de segmentar continuamente la acción para componer en escena acciones reales que el espectador no sea capaz de prever; normalmente se trata de segmentar continuamente la acción mediante pequeñas acciones de características opuestas. MEYERHOLD también hace uso de este principio cuando dice que la técnica *Otkaz* (rechazo) es un movimiento contrario al que se quiere llegar y que precede inmediatamente a este último para acentuar la expresión⁵⁴⁶.

⁵⁴⁵ De Marinis, Marco; *“Al trabajo sobre las acciones físicas : la doble articulación”* en Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.249

⁵⁴⁶ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (Mexico: Escenología, 1990) p.235



Ejercicios de biomecánica: *Otkaz*⁵⁴⁷



Opera de Pekin⁵⁴⁸

En el repertorio de DECROUX podemos citar como ejemplo de este tipo de oposición el principio de “Combate antiguo”⁵⁴⁹, donde uno de los actores primero hace un movimiento en dirección contraria antes de dirigir su mirada y su cuerpo hacia su adversario: es como una respiración del cuerpo, una preparación antes del enfrentamiento.

⁵⁴⁷ Ejercicios de biomecánica: *Otkaz* en <http://www.otka3a.wordpress.com> [Acceso 30/8/2012]

⁵⁴⁸ Opera de Pekin en <http://www.elmercuriodigital.net> [Acceso 4/7/2012]

⁵⁴⁹ “Combate antiguo” en <http://www.youtube.com/v/BuZH5e0E87g&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 17/4/2011]

B. Oposición en el espacio o simultanea:

B.1. Divergente: Una fuerza se dirige en una dirección y la otra que actúa al mismo tiempo en la dirección contraria: hablamos, por ejemplo de la lucha del actor contra la fuerza de gravedad. Estaríamos hablando, en términos generales de *tirar*.



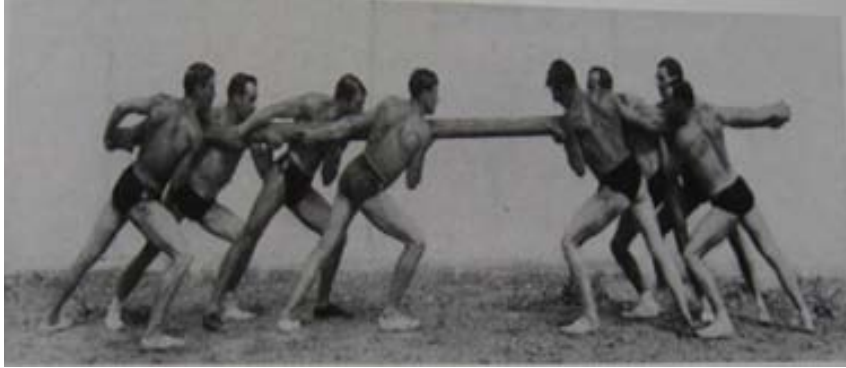
Oposición divergente ⁵⁵⁰

En la gramática de LABAN, la línea vertical de la cruz dimensional se puede relacionar con este tipo de oposición: un extremo de esta línea ejerce una fuerza hacia abajo, la fuerza de la gravedad, mientras que el otro extremo lucha contra esta fuerza, ejerciendo una fuerza en dirección contraria. En el caso del Mimo Corporal, DECROUX toma en cuenta la lucha contra la gravedad que ejerce el mimo en el simple hecho de mantenerse en pie: la línea de plomada de la que habla DECROUX, es comparable a la vertical de la cruz dimensional de LABAN. Además de este tipo de oposición básica, DECROUX define distintos tipos de contrapesos entre los cuales están *La sissone* y *La cardadora*, basados en la fuerza divergente que ejerce el cuerpo del mimo en contra de la gravedad:

- **La sissone:** El mimo levanta el pie y al volver a apoyar la pierna, se re-establece en oblicuo, provocando una pequeña caída.
- **La cardadora:** el peso del cuerpo se levanta. El cuerpo adopta la forma de un arco, cuando la cuerda del arco tira hacia atrás en relación a un punto central ocurre el despegue. Este movimiento recuerda el de una cuchara; el cuerpo baja, flexionando las rodillas para entrar debajo del peso o el objeto (imaginario) que quiere levantar.

⁵⁵⁰ Sierra, Sergio; 'El equilibrio y la oposición; una relación de complementariedad en la práctica de Motions' (Tesina no publicada, Institut del Teatre, 2010)

B.2. Convergente: Se trata de la oposición por repulsión de fuerzas.



⁵⁵¹ Oposición convergente

⁵⁵¹ Oposición convergente en *Le théâtre du geste. Mimes et acteurs; Dir. Lecoq* (Paris: Bordas, 1987) p.61

LA CONTRADICCIÓN

La búsqueda de la oposición es una forma de quitarle al cuerpo la obviedad cotidiana para evitar ser un cuerpo condenado a parecerse a sí mismo, de esta manera, es posible romper con los automatismos de las acciones cotidianas del cuerpo. A KATSUKO AZUMA su maestra le obligaba a romper la tendencia de unir automáticamente el gesto con el ritmo del habla o el de la música; se crea una tensión o una resistencia para que no coincida el flujo de las palabras con las acciones, o impedir que los movimientos de danza se sincronicen con la cadencia musical⁵⁵². En esta misma línea, el mimo se sirve de compensaciones y contradicciones físicas para expresar contradicciones emocionales. En este sentido, es comparable a la dualidad de la que habla LABAN: opina que el drama empieza con el conflicto entre dos personas o entre dos polos de un individuo, en este último caso, la dualidad de los polos se hace visible en movimientos que surgen de tensiones internas. La dualidad de la que habla LABAN se ve claramente en el Mimo Corporal, a un nivel puramente físico pero también expresivo, ya que el mimo traduce las contradicciones morales a movimiento corporal. Como ejemplo podemos citar una escala en contradicción en la que la cabeza quiere ir en una dirección, pero el cuello en contradicción, se resiste, se da una lucha y una tensión que refleja la tensión interna, hasta que el cuello cede y acompaña la dirección de la cabeza. Las tensiones internas se traducen físicamente de manera que se hacen visibles para el espectador y toman un significado. Este proceso sería imposible sin que antes se hubiese dado la segmentación de la acción y la segmentación corporal, fundamentos esenciales de la gramática de DECROUX y de LABAN.

Las contradicciones o las fuerzas antagónicas están presentes en las escalas de movimiento que planteaba LABAN como ejercicios: podemos tomar como ejemplo la escala dimensional de lado izquierdo⁵⁵³ en la que podemos comprobar que cada posición adoptada se basa en la oposición de fuerzas opuestas que la tensión necesaria para evitar la caída del bailarín:

- Partimos de la postura inicial de pie y damos un paso con el pie izquierdo en *demi-pointé*; Todo el peso del cuerpo recae sobre este pie. La mano izquierda tira hacia arriba, y a esta fuerza se opone la tensión del pie derecho que tira hacia abajo, dando lugar a una tensión.

⁵⁵² Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.56

⁵⁵³ Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004) p.62

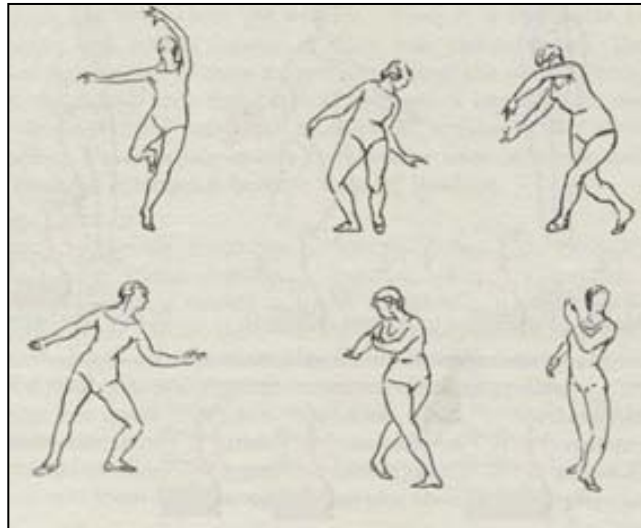
- Nos agachamos, y el peso del cuerpo vuelve a repartirse entre los dos pies. La mano derecha y la izquierda hacen una tensión hacia abajo, mientras que el tronco se contrapone, ejerciendo una tensión hacia arriba, en contra de la fuerza de gravedad (un claro ejemplo de oposición simultánea divergente).

- Volvemos a la posición de pie y el pie izquierdo da un paso hacia la derecha, cruzando por delante del pie derecho. La mano izquierda tira hacia la derecha por delante del tronco, y la mano derecha tira hacia la izquierda por detrás del tronco; es una oposición simultánea divergente, ya que los brazos tiran en dirección contraria; de esta manera se provocando una tensión horizontal. Esta tensión no provoca el movimiento del cuerpo en el espacio, pero es la necesaria para mantener un cuerpo pre-expresivo. Se trata de una posición bastante cerrada que transmite sensación de estrechez.

- El pie izquierdo da un paso hacia la izquierda; se da una transferencia y recae todo el peso del cuerpo sobre el pie izquierdo. Los dos brazos se abren hacia los lados, al contrario de lo que ocurre en la posición anterior; surge una tensión entre el brazo derecho que tira hacia la derecha y el brazo izquierdo que tira hacia la izquierda (otro tipo de oposición simultánea divergente). Con esta postura se consigue una sensación de libertad espacial y anchura.

- Pasamos fugazmente por la posición inicial y damos un paso hacia atrás con el pie izquierdo; la mano izquierda cruza por delante de la axila derecha. El pie y la mano derecha ejercen una fuerza hacia adelante, dando lugar a una tensión que evita que el cuerpo arqueado hacia atrás caiga. De nuevo comprobamos cómo las fuerzas opuestas crean una tensión que evitan la caída.

- Volvemos a la posición inicial y damos un paso hacia adelante con el pie izquierdo, sobre el que recae todo el peso. El pie derecho se mantiene atrás en posición horizontal en el aire: la mano izquierda tira hacia adelante, creando una oposición a la fuerza del pie derecho.

Escala dimensional del lado izquierdo⁵⁵⁴

Tal y como podemos comprobar, todas las posiciones de la escala dimensional del lado izquierdo se basan en una tensión creada por fuerzas que tienden a direcciones opuestas en el espacio. Esta tensión, aparte de evitar la caída, hace que la posición resulte expresiva. Al igual que ocurre con esta escala que he tomado como ejemplo, el principio de oposición se refleja con claridad en todas las escalas propuestas por LABAN. Las escalas eran para un planteamiento para entrenar; uno de los objetivos de la realización de las escalas era que el bailarín conociera y experimentara el juego de oposiciones en su propio cuerpo, para así poder ampliar su paleta de expresión. En concreto, en relación con el concepto de dualidad, LABAN lo que propone es utilizar las extremidades del cuerpo como si de miembros de un grupo de personas se tratara. Recordemos su frase “If we take a man by himself, he is, in spite of everything, a little bit like a group”⁵⁵⁵ – Si consideramos un hombre en su totalidad es, ante todo, como un grupo-. Tomando en cuenta que el drama comienza donde empieza la dualidad, lo que en una escena colectiva se traduce en un conflicto entre dos personas, al tratarse de una sola persona, se traduce en tensión entre diferentes partes del cuerpo, como hemos visto en el ejemplo anterior de la escala de movimiento. LABAN y DECROUX comparten la idea de mostrar las tensiones internas mediante contradicciones físicas, que a la vez construyen un cuerpo dilatado y pre-expresivo; recordemos el concepto de DECROUX de “Drama muscular”.

En mi opinión, hay una pequeña diferencia entre los dos maestros a la hora de aplicar la idea de la dualidad: LABAN otorga más importancia a las extremidades, mientras que DECROUX se centra más en las contradicciones que se puedan dar entre diferentes partes del tronco: El resultado es un movimiento más amplio en términos espaciales en el caso de la

⁵⁵⁴ Escala dimensional del lado izquierdo en <http://www.antarcticanimation.com> [Acceso 3/8/2012]

⁵⁵⁵ *The Decroux sourcebook*; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009) p.138

gramática de LABAN y un movimiento más contenido en el caso del Mimo Corporal de DECROUX. El principio de oposición no solo está presente en movimientos grandes, la energía no se corresponde necesariamente a movimientos en el espacio. Hasta en la inmovilidad, hay tensiones opuestas, casi imperceptibles dentro del actor, que hacen que su cuerpo se mantenga vivo y expresivo. BARBA ofrece un ejemplo clarificador: nuestros ojos miran normalmente 30 grados hacia abajo, al levantar la mirada 30 grados hacia arriba se crea una tensión en la nuca y parte alta del tronco, aunque no movamos la cabeza⁵⁵⁶. Esta tensión altera el equilibrio y pone en marcha los mecanismos de ajuste de peso, sin que sean necesarios movimientos visibles. Muchas tradiciones clásicas orientales (Kathakali, Ópera de Pekín, No...) cambian el ángulo de la mirada cotidiana de manera que crean una tensión casi imperceptible pero muy eficaz en un nivel pre-expresivo. En la posición de base del mimo corporal, el actor mira hacia la línea del horizonte, pero elevando un poco la mirada, formando una especie de parábola⁵⁵⁷, de forma que crea esta mínima tensión.



La mirada en el kathakali⁵⁵⁸

El concepto de absorción de la acción está relacionado con el principio de simplificación. Se trata de la omisión de algunos elementos, para destacar otros. Los comportamientos escénicos, aunque muchas veces parezca lo contrario, son más simples que los cotidianos, en la medida que se seleccionan un número concreto de oposiciones que después se montan. En la vida cotidiana no seleccionamos de forma consciente las tensiones y oposiciones que utilizamos a la hora de realizar cualquier movimiento, sin embargo, esta selección existe en el movimiento escénico. La danza, en general, es el resultado de una simplificación aunque la idea que nos da a primera vista es la contraria: en realidad, en la danza las oposiciones se muestran en su nivel más elemental. La simplificación conlleva al uso antieconómico del cuerpo: al contrario de lo que ocurre en la vida cotidiana donde todo se sobrepone, y se busca ahorrar tiempo y energía. Existen diferentes tipos de omisión: se puede omitir la complejidad del uso cotidiano del cuerpo de manera que se muestra su presencia a través de las

⁵⁵⁶ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.46

⁵⁵⁷ Centro de formación y creación Moveo

⁵⁵⁸ La mirada en el kathakali en <http://www.orientalfirefusion.blogspot.com> [Acceso 2/2 2011]

oposiciones fundamentales o también puede omitirse la realización de la acción en el espacio, en este caso estaríamos hablando de absorción de la acción.

La simplificación está presente en la gramática del Mimo Corporal y es un concepto que tiene en cuenta LABAN a la hora de realizar su análisis del movimiento. Tomemos como ejemplo la idea de segmentación: El Mimo Corporal divide el cuerpo en diferentes partes e intenta mover cada una de ellas de forma aislada, simplificando el movimiento cotidiano, de manera que cada movimiento sigue una dirección concreta y precisa. LABAN aplica el mismo principio, en su sistema de análisis de movimiento, la segmentación corporal es esencial; distingue con precisión las diferentes partes del cuerpo para después poder articularlas. Otro ejemplo de simplificación es el que realiza LABAN, reduciendo el análisis de la expresión corporal a cuatro elementos básicos; peso, tiempo, espacio y flujo. De las diferentes combinaciones entre estos elementos surgen los movimientos más complejos, que a la hora de analizarlos se pueden simplificar hasta llegar a la descripción de estos cuatro elementos básicos. Lo mismo ocurre con la estructura espacial que LABAN describe: parte de la simple representación de la cruz tridimensional, y de esta forma simple, nos lleva a una mayor sofisticación de la articulación geométrica llegando a las diferentes formas cristalinas descritas por Platón, que he citado anteriormente. Al marcar las direcciones dentro de la esfera de movimiento, el bailarín escoge direcciones concretas. Un movimiento cotidiano, sigue normalmente una trayectoria multidireccional y no queda tan claro. Siguiendo con la idea de absorción de la acción, podemos ver como las acciones grandes o macro-acciones pueden ser absorbidas por el tronco conservando la energía de la acción original; de esta manera se transforman en micro-acciones o impulsos de un cuerpo casi inmóvil pero vivo. Se intensifican las tensiones dentro del actor y el espectador las percibe independientemente de la amplitud espacial de esta acción. Se trata de comprimir la misma energía utilizada para realizar movimientos grandes, en movimientos contenidos. Para DECROUX, los movimientos que surgen en las articulaciones son pura gesticulación y por lo tanto no son movimientos vivos para la escena. Los movimientos de las extremidades solo son escénicamente vivos si se tratan de la prolongación de un impulso que surge de la columna vertebral. Este proceso se puede invertir, de forma que las macro-acciones realizadas por las extremidades, pueden ser absorbidas por el tronco conservando la energía de la acción original. Tal y como afirma EUGENIO BARBA:

*En este proceso de absorción, se restringe el espacio de la acción de manera que la oposición entre una fuerza que empuja a la acción y otra que la retiene se traduce en una serie de reglas que contraponen una energía usada en el espacio a una energía usada en el tiempo*⁵⁵⁹

⁵⁵⁹ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.52

Se trata de absorber en una acción limitada, es decir, comprimir en el espacio la energía necesaria para una acción más amplia. De esta manera, el actor es capaz de crear una calidad de energía que hace que su cuerpo esté vivo en escena. El *Raccourci* es una de los recursos de la gramática de DECROUX basado en la absorción de la acción: la palabra *Raccourci* literalmente significa *esbozo*, y en el caso del mimo, se refiere a condensación espacio-temporal. Se trata, en opinión de YVES LORELLE, del principio base del mimo contemporáneo. Mediante el *Raccourci*, la idea que quiere expresar el mimo se condensa en tiempo y en espacio y se nos ofrece aquí y ahora, rompiendo con las unidades clásicas de tiempo, espacio y lugar. Por ejemplo, el paso de un tiempo largo se puede representar mediante un sólo movimiento que no duró más de unos segundos; o una acción se puede ralentizar y dilatar en el tiempo; o se pueden representar diferentes lugares sin moverse del sitio, etc. El arte del mimo consiste en ser un maestro del aquí y del ahora, jugando con la elasticidad del tiempo y del espacio. Los antecedentes del *Raccourci*, aunque de forma embrionaria, ya se encuentran en el *Vieux-Colombier*: COPEAU trabajaba sobre pequeñas acciones mimadas en las que se daba una condensación en el tiempo. MARCEAU apunta que DECROUX pudo haberse inspirado en la elipsis cinematográfica a la hora de desarrollar este principio⁵⁶⁰.

⁵⁶⁰ Verriest-Lefert, Guy y Jeanne *Marcel Marceau ou l'aventure du silence* (Bélgica: Vanbraekel à Moscron, 1974)

5.6. EQUILIBRIO

El principio de equilibrio está muy relacionado con el punto anterior ya que el equilibrio no deja de ser un tipo de oposición: las fuerzas y tensiones opuestas internas en el cuerpo hacen posible que este se mantenga en equilibrio. El equilibrio está directamente relacionado con el elemento peso, la gravedad y la noción de centro corporal del actor. Los efectos de la gravedad en la tierra son siempre atractivos, y la fuerza resultante se calcula respecto del centro de gravedad de dos objetos. En el caso de la Tierra, el centro de gravedad es su centro de masas y su fuerza afecta a todos los cuerpos sobre su superficie, y por supuesto, al cuerpo humano, afectando de manera crucial al movimiento. La habilidad del ser humano para mantenerse erguido depende de la tensión que ejerce su cuerpo, en contra de la fuerza de gravedad, que lo atrae irremediamente hacia la tierra en una línea vertical. Por lo tanto, la lucha por mantener el equilibrio se enmarca en el contexto de las oposiciones que he tratado en el capítulo anterior. Concretamente, se trata de una oposición simultánea divergente, que coincide con la línea vertical. En palabras de DECROUX es la primera de las luchas que tiene que afrontar el ser humano en su existencia; el peso y la lucha contra la gravedad son el primer drama del ser humano.

Tanto DECROUX como LABAN fueron conscientes de la influencia de la gravedad en el movimiento a nivel físico y a nivel expresivo. Teniendo en cuenta que lo físico tiene un reflejo directo en la expresividad del cuerpo, la lucha contra la gravedad puede representar diferentes tipos de luchas y batallas que lleva a cabo un ser humano en su vida; luchas exteriores e interiores. La gravedad es una condición insalvable que el mimo opta por asumir, por lo que el estudio del peso y las transferencias del mismo son básicos en el desarrollo de la gramática del mimo corporal. El mimo, asume la fuerza de la gravedad e incluso enfatiza esta condición: este hecho se hace evidente si lo comparamos con la danza clásica que tiende a lo contrario, es decir, a combatir la gravedad mediante la *elevation*. La danza desde el punto de vista de LABAN, se acercan más al mimo corporal que a la danza clásica, ya que asume la fuerza de la gravedad y juega con el peso corporal. Esta es una observación hecha desde el punto de vista del espectador, ya que está claro que la gravedad existe de la misma manera para el bailarín clásico, el contemporáneo y el mimo; lo que cambia es la forma de afrontarla.

Es importante aclarar la importancia del concepto de Centro Corporal del actor/bailarín en un nivel pedagógico y en conexión con el equilibrio. El Centro actúa como punto de irradiación y proyección del cuerpo en el espacio, y es necesario que esté bien situado, en la zona pélvica. Es posible distorsionar la colocación de manera voluntaria, con fines expresivos (Por ejemplo, para generar desequilibrios en los personajes interpretados), pero siempre teniendo clara la manera de retornar al centro real, al punto de partida. Generalmente en las culturas occidentales se da la paradoja de que no coinciden el centro psicológico, situado en el

pecho y el centro real de gravedad del cuerpo humano, que está unos centímetros por debajo del ombligo. Esta separación, de origen cultural, influye en la vida cotidiana y, por supuesto, es fundamental en la actuación y a la hora de tratar las gramáticas corporales que abordo en mi estudio. He observado que en la cultura occidental se le ha dado una importancia excesiva a la zona del pecho y muy poca a la zona pélvica, esto ocurre tanto en la vida cotidiana como en el contexto de la actuación: en consecuencia nos encontramos con sobrecargas de tensión en la zona de la espalda y los hombros y falta de sensibilidad y consciencia en la cadera, piernas y pies. En cambio, en las culturas orientales, el centro corporal se ha mantenido en la zona pélvica y las tradiciones clásicas teatrales lo han reforzado, otorgándole gran importancia. Por ejemplo, el concepto *Hara* japonés designa un “estado del ser”, se refiere a este centro del que hablamos y su importancia es enorme en todos los aspectos de la actuación, pero también en la vida cotidiana, tal y como deduzco de la siguiente cita de YOSHI OIDA:

*El concepto “hara” japonés es más que una localización física: es el centro del ser en toda su totalidad. Es el centro de la fuerza, de la salud, de la energía y de la integridad de la persona y el punto de conexión entre el mundo y el universo*⁵⁶¹

Los chinos llaman a este punto energético “Tan-tien”, “Mar de chi” o “Centro de conciencia” y lo ubican a unos cuatro dedos por debajo del ombligo. Los hindúes lo llaman “Segundo chakra” y lo describen como un vórtice de energía que permite el acceso al goce. En tanto que los orientales conocen la importancia de este centro desde hace miles de años, los occidentales, por el contrario, nos hemos abocado al cultivo de la mente, perdiendo así la conciencia del centro e instalándonos en el cerebro y en la razón. LABAN y DECROUX coinciden en situar el centro de gravedad del cuerpo humano en la zona pélvica, de la misma manera que las disciplinas corporales orientales. Para LABAN, el centro de gravedad es el punto de encuentro de la resultante de las fuerzas que actúan sobre los diversos elementos del cuerpo. En el cuerpo humano este punto se sitúa en la región de la cintura pélvica – primera vértebra sacra, quinta vértebra lumbar -. Si el punto de proyección geométrico del centro de gravedad cae sobre el interior de la base del polígono de sustentación, el equilibrio del cuerpo se mantiene⁵⁶². En notación, el punto de equilibrio se representa mediante un punto negro, pero solo se indica en caso de que esté en juego el equilibrio del cuerpo, por lo demás se suele obviar.

En opinión de RAIMON ÀVILA, es importante restaurar el contacto con la tierra, el enraizamiento que han perdido los intérpretes occidentales a causa de llevar su centro a la zona del pecho. Tanto DECROUX como LABAN hacen especial hincapié en la toma de contacto con el suelo y el enraizamiento del actor-bailarín y en la necesidad de una buena base en la

⁵⁶¹ Oida, Yoshi; *The invisible actor* (Nueva York: A & C Black, 1997) p.10

⁵⁶² Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010) p.80

que sustentar el movimiento corporal. El contacto con la tierra proporciona seguridad, confianza y fuerza. Uno de los aspectos más característicos de la danza moderna, es la recuperación del suelo como referente para el movimiento a diferencia de la danza clásica, más ligada a la verticalidad, la elevación y el movimiento ascendente. Ya he citado el concepto de *Èlèvement*, que resulta fundamental de la danza clásica. El trabajo sobre puntas en ballet, surgió a principios del siglo XIX y se consolidó con el ballet Romántico⁵⁶³: para facilitar el trabajo sobre puntas, todos los movimientos deben proceder del eje vertical del cuerpo, por lo que todas sus partes deben estar correctamente centradas y alineadas para mayor estabilidad, lo cual influye en la perpendicularidad del torso. En danza clásica, el suelo no es para reposar ni acomodar el peso, sino que se usa como trampolín que estimula los músculos del pie y de las piernas; los movimientos que se acercan a suelo, como el *plié* o el *fondue*, no son para asentarse en ellos, sino para tomar impulso y separarse del suelo. Como hemos visto, el Mimo Corporal, en comparación con la danza clásica, es más terrenal y tiende hacia la horizontalidad: está bien enraizado al suelo, la gravedad y el peso toman importancia, el mimo los asume y los convierte en el punto de partida de su trabajo. La danza moderna cambia la relación con el suelo respecto a la danza clásica, acercándose al uso que hace el mimo corporal. Coreógrafos y bailarines como RUTH SAINT DENNIS, TED SHAWN, MARTA GRAHAM, JOSÉ LIMÓN y, por supuesto LABAN, fueron los pioneros en incluir el suelo en sus ejercicios y coreografías a principios del siglo XX. La idea del enraizamiento y el contacto con la tierra llevan al Mimo Corporal a un tipo de interpretación más estática; la base siempre tiende a estar fija, el movimiento de los pies es limitado y hay pocos desplazamientos y saltos. En cambio, en el repertorio de LABAN, las trayectorias por el espacio y los saltos son importantes, de manera que la base del bailarín no es tan estática como la del mimo corporal. Ambos autores toman en cuenta la importancia del contacto con el suelo, aunque lo trabajan de forma diferente.

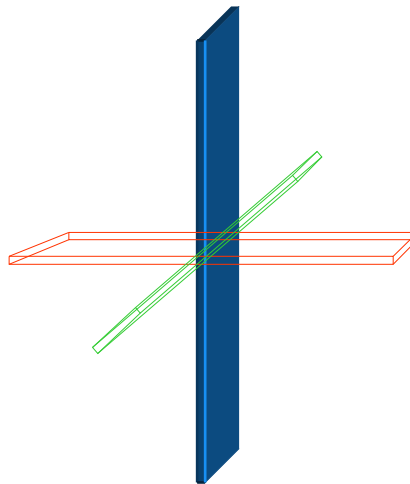
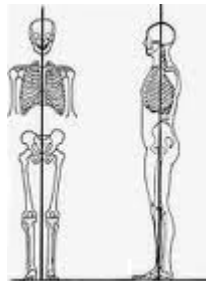
Otro aspecto a tener en cuenta al tratar el equilibrio es el concepto de verticalidad; el alineamiento del cuerpo alrededor de un eje vertical. Muchas veces se confunde el alineamiento del cuerpo con una postura recta, estática y fija, que no hace más que provocar tensiones y hábitos posturales incorrectos; es conveniente que el alineamiento sea flexible y tener claro que puede ser diferente en cada individuo. El hecho de organizar el cuerpo en base a una línea vertical hace que el juego de pesos y contrapesos esté mejor equilibrado gastando una energía mínima. El sentido de la verticalidad es importante ya que permite un uso del cuerpo bien organizado, haciendo que el movimiento resulte más fluido, armónico y eficiente. Además, ayuda a conseguir una buena pauta respiratoria, esencial para todo intérprete. Diversas escuelas del ámbito de la corporalidad, han tratado el tema de la verticalidad y todas ellas coinciden en citar cinco puntos básicos para la correcta alineación del cuerpo⁵⁶⁴:

⁵⁶³Shepard, Richmond; *Mime, the technique of the silence* (London: Visión, 1972)

⁵⁶⁴Àvila, Raimon; *Moure I commoure. Consciència corporal per a actors, músics I ballarins* (Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, 2011) p.149

1. Punto medio entre las dos orejas, en el centro del cráneo.
2. Punto medio entre la articulación de los hombros.
3. La cadera.
4. Las rodillas.
5. Los tobillos.

Tal y como ya hemos comprobado, el concepto de verticalidad es importante para LABAN y para DECROUX. En el caso de LABAN, la vertical es una de las direcciones básicas en la cruz dimensional que él define; el cuerpo y sus diferentes órganos pueden dirigir sus movimientos en referencia a esta línea –junto a la línea horizontal y las diagonales–, dando lugar a posiciones más inestables cuanto más se alejen de la misma. El mimo corporal también toma en cuenta la noción de verticalidad y juega con alterarla: tiene en cuenta dos líneas verticales, por una parte, la línea de plomada y por otra la línea mediana del cuerpo, que no siempre coinciden y este hecho le lleva al desequilibrio, es decir, que el cuerpo se desliga de la línea vertical y se instala en equilibrio inestable.



Si seguimos las ideas de la Antropología teatral, el *bios* del actor se basa en una alteración del equilibrio; todos los actores, aunque a veces de forma inconsciente, abandonan la técnica cotidiana del equilibrio y encuentran otro tipo de equilibrio, el equilibrio precario, que dilata las tensiones de su cuerpo y contribuye a la creación de un cuerpo pre-expresivo. El equilibrio es el resultado de una serie de tensiones musculares que cambian constantemente y crean una especie de danza interna. Ni siquiera en el simple hecho de estar erguidos estamos del todo inmóviles; el equilibrio perfecto no existe en el caso del cuerpo humano, a no ser que esté en una posición de total abandono, como tumbado en el suelo. En general, el peso del cuerpo se está ajustando continuamente y pasa de un lugar a otro de la planta del pie. Si ampliamos nuestros movimientos, nuestro equilibrio se ve amenazado y entran en juego una serie de tensiones antagónicas para impedir que caigamos. Es en este punto donde se pueden relacionar el principio de equilibrio con el de oposición; las fuerzas antagónicas que se crean en el cuerpo son fundamentales para mantener el equilibrio. El juego con el equilibrio precario

es un mecanismo más para hacer interesante el cuerpo, no por lo que representa sino por su forma y su *bios*. Ya he citado que una de las grandes limitaciones de la expresividad corporal es que el cuerpo se representa a sí mismo y no podemos cambiarlo ni prescindir de él; sin embargo, deformando el movimiento, es decir, alterando la sintaxis del mismo -idea en la que se basan tanto LABAN como DECROUX- podemos llegar a construir un cuerpo con capacidad expresiva.

La tradición del mimo corporal se funda sobre el *Déséquilibre* para dilatar la presencia escénica. Así mismo, LABAN plantea el juego con el equilibrio precario que tiene como resultado un cuerpo dispuesto, en alerta para evitar la caída en todo momento, lo cual se traduce en una determinada cualidad de presencia. A continuación veremos cómo el desequilibrio está relacionado con diferentes características de la gramática del Mimo Corporal que a su vez, coinciden con características que toma en cuenta LABAN en su análisis del movimiento:

a.- El mimo corporal elige el tronco como principal órgano expresivo:

El tronco es la parte más pesada del cuerpo humano y la que tiene mayor dificultad para moverse. Los movimientos del tronco comprometen más el equilibrio que los movimientos de las extremidades, ya que estas pesan menos y la relación peso-fuerza está más compensada. En el análisis del movimiento de LABAN el tronco también cobra especial importancia ya que es donde se da el primer impulso del movimiento la mayoría de las ocasiones, aunque encuentro que las extremidades adquieren más importancia que en el mimo corporal, ya que cumplen su tarea en el diseño de diferentes formas en el espacio. La elección del tronco como principal órgano expresivo es una de las características más importantes en la creación de la danza moderna a principios del siglo XX.

b.- DECROUX propone un tipo de movimiento continuado que repercute en el equilibrio:

Una de las cualidades de movimiento características del Mimo Corporal es el *fundido* que trata de cambiar de una actitud a otra de forma continua pero desapercibida, fundiendo un movimiento con el siguiente. El impulso para la transición, tanto en el *fundido* como en la *saccade*, surge en el tronco de manera que provoca cambios en sí mismo y en otros órganos, alterando la relación del cuerpo en cuanto a la

gravedad. En el análisis de LABAN encontramos características de este tipo de movimiento en acciones como *presionar* y *flotar*.

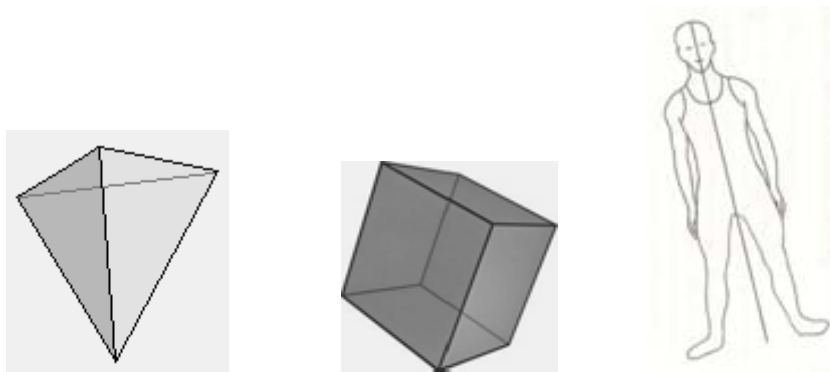
En este punto es necesario hablar del concepto de *Acabar la frase* del Mimo Corporal: partiendo de la idea de que el pensamiento no tiene peso, ignora el equilibrio precario y no ha de luchar en contra de la gravedad, el cuerpo puede pararse, continuar el movimiento y acabar la frase. El cuerpo tiene que imitar al pensamiento, y llevar el movimiento que comienza hasta el final, pero esto resulta imposible porque, tal y como afirma DECROUX, el cuerpo tiene órganos desiguales⁵⁶⁵: el mimo comienza un movimiento en una dirección concreta, es una especie de promesa a seguir, su idea es continuar más allá de las posibilidades de su cuerpo, hasta donde puede alcanzar el pensamiento. Esta idea del mimo hace que su centro de gravedad salga del eje vertical y el cuerpo pierda el equilibrio estable. No se trata de seguir una dirección concreta hasta el final, sino que el mimo hace paradas y cambios de dirección continuamente, pero no están relacionados con las limitaciones del cuerpo sino con los procesos mentales y los objetivos expresivos. La cara y los brazos tienen la ventaja de poder continuar o acabar el movimiento en cualquier momento, sin correr riesgo alguno. Sin embargo, el tronco solo puede hacerlo mediante esfuerzo y riesgo. En estas circunstancias, el rostro y los brazos se muestran más adecuados para acompañar al pensamiento en la vida cotidiana; el mimo corporal, ya que es un arte, otorga al tronco esta labor y el resultado es una alteración del equilibrio que activa los mecanismos pre-expresivos del cuerpo. Para hacernos una idea más clara del concepto de *Acabar la frase*, DECROUX compara la masa del cuerpo con un cubo que inclinamos de manera que todo su peso recaerá sobre el ángulo: el mimo ha de hacer lo mismo con su cuerpo, porque tiene el deber de acabar la frase, y es justamente aquí, en el punto de equilibrio precario donde se acaba, porque si va más allá, cae. *Acabar una frase* quiere decir principalmente no empezar la otra sin acabar antes la anterior; en este sentido, el análisis de LABAN permite saber cuándo se acaba una frase y cuando no. Se trata de notas del movimiento y gracias al análisis es posible ver cuando una nota está clara, y cuando una nota está mezclada con otra. En palabras de GAYON:

*No hay que olvidar que estamos hablando de comunicación visual: cuando dibujas una línea, la haces a propósito clara o difusa, no es entre clara y difusa. Haces un ángulo no haces otro, no haces un ángulo más o menos. Es cuestión de elegir. DECROUX lo dice claramente en su libro Palabras sobre el mimo; tienes que ponerte en una posición tal que el público sepa esa es la que querías y no quedarte a medias porque no puedes ir más lejos. Eso es terminar una frase*⁵⁶⁶

⁵⁶⁵ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.111

⁵⁶⁶ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

DECROUX compara el cuerpo del mimo con una pirámide: “La massa del cos, doncs, té raó de tenir por quan treballa en silenci per fer que la seva piràmide s’aguanti sobre la punta”⁵⁶⁷. Podemos comparar esta imagen con la posición de *Torre Eiffel inclinada*, donde el mimo inclina su cuerpo en bloque hacia un lateral, abandonando la línea vertical de plomada y saliendo de su eje; todo el peso del cuerpo se apoya sobre un solo pie, es decir, que se reduce la base, de la misma manera que ocurre en el caso de la pirámide que permanece sobre su punta. Todas estas imágenes nos remiten al desequilibrio:



c.- La reducción de la base:

La imagen de la pirámide inclinada que acabamos de ver, remite a la idea de la reducción de la base de la que habla DECROUX: Si inclinamos todo nuestro cuerpo sin deformarlo, como un bloque, reducimos la base, y al tener menos apoyo, desestabilizamos el cuerpo. En este tipo de inclinación, los diferentes segmentos del cuerpo no se articulan para tratar de compensar la pérdida de equilibrio, los músculos que normalmente se ocupan de mantener la estabilidad, están ocupados o paralizados: el mimo construye una forma con su cuerpo, en la que cada órgano tiene una posición concreta y no puede abandonar para ir a reequilibrar el cuerpo. De esta manera surge una tensión, y entran en acción músculos que apenas utilizamos en la vida cotidiana, ejerciendo fuerzas antagónicas. La reducción de la base es un concepto que también encontramos en el análisis de LABAN, como veremos a continuación:

⁵⁶⁷ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.115

- Cuando LABAN cita diferentes formas de comprometer el equilibrio⁵⁶⁸ habla de suprimir el punto de apoyo sin variar la posición del centro de gravedad; se trata claramente de una forma de reducir la base.

- En los gestos de las piernas: LABAN habla de la posibilidad de utilizar una pierna de soporte mientras que la otra realiza gestos. En este caso se da una reducción de la base porque del soporte habitual, que supone tener las dos piernas apoyadas en el suelo, se pasa a una sola pierna, de manera que se compromete el equilibrio y entran en juego grupos de músculos específicos para poder equilibrar el cuerpo.

- En los pasos: LABAN consideraba cada paso como una pequeña caída; cada vez que un pie se levanta del suelo para poder dar un paso en cualquier dirección se da una reducción de la base con la consecutiva pérdida de equilibrio.

- En las escalas de movimiento propuestas por LABAN, la base se ve reducida, ya que lo que busca a través de estas escalas es ampliar la gama de movimientos del bailarín; mediante las escalas, el bailarín juega con los límites y la reducción de la base resulta esencial a la hora de buscar los límites del equilibrio.

d.- Se altera el sentido de la verticalidad:

DECROUX distingue, por una parte la línea de plomada (la vertical en relación a la tierra) y por otra, la línea meridiana del cuerpo. Estas dos líneas van juntas en situaciones cotidianas, pero no tiene porqué ser así en los movimientos y las posiciones que adopta el mimo corporal. Tal y como hemos visto en la imagen de la Torre Eiffel inclinada, el mimo puede inclinar su cuerpo en bloque de manera que tiene estas dos líneas de referencia: el centro de gravedad no se encuentra en la misma línea vertical del punto de apoyo y entra en juego el desequilibrio y la serie de tensiones que desencadena y otorgan al cuerpo una cualidad pre-expresiva.

⁵⁶⁸ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.115

En la tradición teatral occidental, por lo general el actor actuaba en situación de equilibrio – o más bien de equilibrio controlado, si tomamos en cuenta la idea de que no existe el equilibrio perfecto- porque asimilaba el baricentro de su cuerpo a su centro de fuerza. Para LABAN, en un cuerpo que se encuentra en la posición erguida, coinciden el centro de la cruz tridimensional, el de la *kinesfera* y el centro del cuerpo de bailarín. La posición de base del bailarín está en equilibrio controlado y la tensión surge de la lucha con la gravedad por mantenerse erguido: pero en cuanto el bailarín comienza a moverse queriendo alcanzar los límites de su esfera de movimiento, se desplaza el centro de gravedad, provocando el desequilibrio. Lo mismo ocurre en el Mimo Corporal; en el momento que el baricentro y el centro de fuerza no coincide, se produce el desequilibrio y en consecuencia, la tensión necesaria para que la acción sea viva y eficaz a nivel de actuación.

Para LABAN, el equilibrio desempeña un papel de mucha importancia en el control del movimiento⁵⁶⁹. En opinión de LABAN “Las coordinaciones especiales del cuerpo muchas veces ocurren cuando el cuerpo tiene que contrarrestar una pérdida de equilibrio o restablecerlo”⁵⁷⁰. Con coordinaciones especiales, LABAN se refiere a acciones extra-cotidianas, que el cuerpo humano no acostumbra realizar en su comportamiento diario. El bailarín, como el Mimo Corporal, acciona de manera diferente al ser humano en la vida cotidiana. LABAN y DECROUX plantean el juego con el equilibrio precario para buscar estas coordinaciones especiales del cuerpo, que dan como resultado un movimiento expresivo. En sus escalas⁵⁷¹ LABAN incluye las seis direcciones clásicas del ballet (arriba-abajo, adelante-detrás, izquierda-derecha); se trata de direcciones espaciales muy estables que contrastan con otras direcciones que llevan al cuerpo a posiciones más inestables. De esta manera, incluye el juego con el desequilibrio en sus escalas ya que el bailarín pasa constantemente de una posición estable a una posición en desequilibrio. LABAN distingue dos maneras de alterar el equilibrio⁵⁷²:

- **Moviendo el centro de gravedad** en cualquier dirección espacial, mientras se mantiene el punto de apoyo firme. Podría poner muchos ejemplos de esta modalidad de comprometer el equilibrio que son parte de la gramática del mimo corporal: volviendo al ejemplo de la Torre Eiffel inclinada, observamos que cambia el centro de gravedad y por lo tanto, hay un traslado de peso, pero el punto de apoyo se mantiene firme.

- **Suprimiendo el punto de apoyo** sin variar la posición del centro de gravedad: En la terminología del mimo corporal, estaríamos hablando de una supresión de soporte.

⁵⁶⁹ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.113

⁵⁷⁰ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.115

⁵⁷¹ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987)p.104

⁵⁷² Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.115

El desequilibrio, muchas veces está relacionado con el malestar o la incomodidad porque toda la masa del cuerpo recae sobre un punto de apoyo reducido, que en situaciones de equilibrio no está acostumbrado a sostener tanto peso. Por ejemplo, en la posición de supresión de soporte que acabo de citar, el peso del cuerpo, que normalmente y en la posición de partida se distribuye entre los dos pies, recae sobre la punta de un solo pie, que no está acostumbrado a soportar tanto peso. Recordemos el *Derecho al malestar* que reclama DECROUX para el mimo corporal, que encuentra su bienestar en el malestar; en el ballet clásico y tantas tradiciones teatrales asiáticas que tienen el malestar o incluso el dolor físico pueden actuar como referentes de una posición bien adoptada, en el proceso de aprendizaje. LABAN, DECROUX y otros autores como ANNE DENNIS y RAIMON AVILA, plantean una serie de ejercicios muy interesantes para trabajar el equilibrio. He incluido estos ejercicios en el anexo; se trata de didácticas concretas y diferentes para trabajar un fundamento común, en este caso, el equilibrio.

PASOS

*Llevar un movimiento hasta más allá del equilibrio es provocar el desequilibrio, entrar en la caída, y para evitar esta caída inventamos la locomoción ¡Avanzamos!*⁵⁷³

Al igual que LECOQ, autor de la cita anterior, LABAN y DECROUX plantean el paso como una consecuencia del equilibrio inestable. Tal y como hemos visto, LABAN distinguía dos tipos de movimiento; por una parte, los gestos, que no implican transferencia de peso alguna, y por otro, los pasos, en los que sí se da la transferencia de peso de una parte del cuerpo a otra. En cuanto a las marchas, en su sistema de notación, se señalan las partes del pie que entran en contacto con el suelo en cada momento, sea el talón, la media punta o la planta del pie; para precisar qué parte se apoya, se utilizan los signos de apoyo, que se derivan de los signos de contacto. LABAN distingue entre:

- Apoyo sin soporte: Una parte del pie se apoya en el suelo sin que ejerza función alguna de soporte de peso del cuerpo. En esta categoría entran los movimientos de resbalar. Por ejemplo un *Rond de jambe à terre*; un pie apoyado sobre la punta pasa resbalando sobre toda la superficie de la planta hasta llegar adelante apoyando la punta, después el pie sigue trazando el arco hasta atrás manteniendo el contacto con la tierra.

⁵⁷³ Lecoq, Jaques; *El cuerpo poético* (Barcelona: Alba, 1997)

Podemos encontrar este tipo de apoyo en el mimo corporal de DECROUX, por ejemplo en los primeros pasos de la pieza “Combat antique”⁵⁷⁴.

- Apoyo con soporte: El pie o la parte del pie que se apoya soporta el peso. LABAN distingue distintos tipos de marcha, he aquí unos ejemplos:

- Marchar sobre los talones.
- Marcha bailada: primero se apoya la media punta, después el talón como ocurre en la marcha neutra del mimo corporal.
- Marcha prudente: Primero se apoya el talón, después la media punta.

También DECROUX tomaba en consideración los diferentes apoyos del pie a la hora de idear las diferentes marchas:

- El talón es lo primero que se apoya en el suelo, por ejemplo, en la *Marcha del Soldado Polaco*.
- La *Marcha sobre las nubes* es un ejemplo de apoyo sobre la punta.
- En la *Marcha de deporte* es toda la planta del pie la que se apoya.

LABAN plantea diferentes ejercicios para experimentar el equilibrio inestable y los movimientos del centro de gravedad⁵⁷⁵; como hemos visto, algunos de estos ejercicios consisten en dejarse caer al suelo en diferentes direcciones, de manera que comprobamos en nuestro propio cuerpo la fuerza que ejerce gravedad: llevando el movimiento al límite se produce la caída, que se puede evitar utilizando uno o más pasos. También DECROUX considera cada paso una pequeña caída. Ya he citado que una característica del Mimo Corporal es que tiende a enraizarse en el suelo, a fijar las piernas; desde el momento que el mimo se abstiene de caminar, cualquier movimiento del tronco le lleva al desequilibrio; siguiendo la premisa de *acabar la frase*, el mimo lleva el movimiento al límite del equilibrio, produciendo la caída si no es que se evita mediante una paso. En los escritos de DECROUX hay muchas imágenes que sugieren la importancia del equilibrio y la necesidad del mimo de vivir fuera del eje para construir un cuerpo expresivo: la pirámide sobre su punta, el cubo inclinado, enraizarse en el borde del precipicio y la torre Eiffel inclinada son algunas de ellas.

⁵⁷⁴“Combat antique” en <http://www.youtube.com/v/BuZH5e0E87g&fs=1&source=uds&autoplay=1>
[Acceso 17/4/2011]

⁵⁷⁵ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.115

Para LABAN, los pasos son parte del movimiento y no una entidad separada; una de las novedades de su Análisis del Movimiento es que no pensaba en danza en términos de cuentas y pasos, tal y como habían hecho la mayoría de sus antecesores y la danza clásica. Los pasos están directamente relacionados con la colocación del peso: para que el movimiento de una pierna sea considerado un paso tiene que ocurrir el traslado de peso; mover una pierna sin transferir el peso del cuerpo, sería un gesto y no un paso. LABAN distinguía diferentes niveles de pasos⁵⁷⁶:

- *Paso marcado*: se realiza con la rodilla flexionada y su característica es que da la sensación de que el cuerpo se inclina hacia el suelo.
- *Paso mediano*: se realiza a pie plano y la rodilla extendida.
- *Paso alto o vivo*: se realiza sobre las puntas de los pies y con las rodillas totalmente extendidas. Hablamos del *Relevè* del ballet clásico. Este tipo de pasos da la sensación de que el cuerpo se eleva hacia arriba.

En las marchas que plantea DECROUX encontramos ejemplos de todos estos tipos de pasos:

- Una de las características de la *Marcha de deporte* es el empleo de *Pasos marcados*; el pie adelantado se apoya con la rodilla flexionada que se extiende gradualmente mientras se transfiere el peso del cuerpo. Esta marcha da la sensación de pesadez y esfuerzo.
- La *Marcha neutra* es un ejemplo del *Paso mediano*.
- La marcha denominada *Paseo sobre las nubes* es un claro ejemplo del *paso vivo*: el pie que se adelanta se apoya sobre su punta, a modo de *piqué*, y durante unos instantes soporta todo el peso del cuerpo. Esta marcha transmite una gran sensación de ligereza, como si el cuerpo estuviese flotando sobre las nubes.

⁵⁷⁶ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.52.

Por otro lado, LABAN distinguía entre⁵⁷⁷:

- *Medio paso*: Partimos desde una posición cerrada, con los dos pies juntos, un pie se desplaza y aleja del otro, se apoya en el suelo y se traslada el peso que queda distribuido en ambas piernas que están en una posición abierta. Al acercar la pierna que ha quedado atrasada y juntar los dos pies, trasladando el peso del cuerpo, realizaríamos un segundo medio paso. Por lo tanto los medios pasos nos llevan de una posición cerrada a una abierta y de una abierta a otra cerrada.

- *Paso entero*: Se trata de los pasos que realizamos cuando caminamos normalmente. Un pie se adelanta, se apoya en el suelo y trasladamos el peso del cuerpo, a continuación el pie que ha quedado atrasado y libre de peso, se levanta, supera y adelanta al primero, se apoya en el suelo y volvemos a transferirle el peso del cuerpo. Pasamos de una posición abierta a otra abierta constantemente.

DECROUX en su pedagogía otorgaba mucha importancia al aprendizaje de diferentes tipos de marcha. Comenzó su investigación sobre los distintos tipos de marcha en los años treinta, y la continuó hasta el final de su carrera, creando unos 250 tipos de marcha, aunque más tarde rechazó algunas de ellas y mantuvo unas diez⁵⁷⁸. Podemos destacar los siguientes tipos de marcha entre los más importantes estudiados por DECROUX:

- *La marcha neutra*,
- *La marcha deportiva*: es la marcha que mejor representa el esfuerzo físico.
- *El paseo por las nubes*: el equilibrio precario está muy presente, porque cada paso se da sobre la punta del pie, por lo tanto sobre una base muy reducida que aguanta todo el peso del cuerpo
- *El paso de Ofelia*
- *La marcha de Shakespeare*
- *La marcha de Nueva York*
- *La marcha de Liverpool*.
- *Marcha polonesa*.
- *La marcha del soldado inglés*.

⁵⁷⁷ Newlove, Jean; *Laban for actors and dancers* (New York: Routledge, 1993) p.19

⁵⁷⁸ Soum, Corinne y Wasson, Steven en De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p164.

Las marchas son la base del desplazamiento en el espacio del mimo, por lo tanto son un elemento que pone al mimo en relación con el espacio. El mimo ha de tener una clara consciencia de las transferencias de peso, mientras se desplazan –todos los desplazamientos se basan en transferencias de peso continuas y el desplazamiento del centro de gravedad- pero también de la dirección espacial; el mimo camina en busca de algo, con intención de llegar a algún sitio, al contrario de lo que ocurre con la danza clásica, ya que el bailarín no tiene la finalidad de trasladarse entre dos puntos. Los pasos y las marchas están relacionados con la articulación del espacio general; mediante los pasos el intérprete crea distintos diseños y trayectorias en el suelo. La dirección de los pasos comienza a darle una movilidad externa a la condición aparentemente estática del equilibrio. Considero que esta relación es aplicable al Mimo Corporal y LABAN la toma en cuenta en su análisis del movimiento.

Sintetizando, puedo decir que es evidente que tanto LABAN como DECROUX recurren al equilibrio precario: de esta manera surgen una serie de tensiones en el cuerpo que hacen que intérprete adquiera presencia y se muestre alerta, en definitiva, permiten la construcción de un cuerpo pre-expresivo. Ambos maestros no solo coinciden en enfatizar la utilización del equilibrio precario, también coinciden en la manera de llegar al mismo –mediante la reducción de la base o el desplazamiento del centro de gravedad-. Por otra parte, he podido incluir el tema de los pasos y las marchas en este capítulo, porque ambos maestros coinciden en considerar cada paso como una pequeña caída.

5.7. LA CUALIFICACIÓN DE LA ENERGÍA: IMPULSOS

En este capítulo, me gustaría hablar de la importancia de la energía en la actuación, y de cómo LABAN y DECROUX construyen mecanismos para modelarla. En opinión de EUGENIO BARBA “Tener energía, para un actor, significa saber cómo modelarla”⁵⁷⁹: se trata de construir caminos, inventar reglas y constricciones para canalizar y aprovechar esta energía que permite construir un cuerpo pre-expresivo dispuesto a la actuación. En una relación actor-espectador de tipo cenestésico, los impulsos son muy importantes, ya que los espectadores *sienten* en su cuerpo los impulsos físicos que corresponden a los movimientos de la escena. Se trata de una especie de diálogo físico basado en la transmisión de impulsos, que no son visibles pero se ponen en visión a través del movimiento que pueden llegar a provocar.

DECROUX distingue los impulsos del movimiento y la acentuación:

a. Impulsos: Se trata de la energía inicial que genera el movimiento. Se incluyen movimientos de explosión, que sería el caso de la saccade, pero también de implosión, como es el caso de la inmovilidad móvil. Estos impulsos son la esencia del movimiento del mimo corporal.

b. Acento: Se refiere a la puntuación del movimiento, una matización a la que denomina *Toc*. Las paradas que realizan los bailarines pertenecen a este tipo de acentuación. Según JORGE GAYON, en cierta medida se puede relacionar el impulso inicial del movimiento del que habla LABAN con los tipos de acento de los que habla DECROUX⁵⁸⁰. En la siguiente frase, DECROUX define los acentos:

*Ara, les aturades en sec del ballarí, aturades en sec i brusques, no només són els punts del seu discurs sinó les percussions visuals que serveixen d'antítesi a la seva dansa*⁵⁸¹

Hay diferentes formas de acentuar un movimiento: dando peso a un instante del movimiento, utilizando la gravedad, aumentando el nivel de energía en contra de la gravedad,

⁵⁷⁹ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.87

⁵⁸⁰ Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

⁵⁸¹ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.88

afianzando el movimiento, acentuando un momento concreto, etc. El acento no siempre significa más fuerza o presión, se puede acentuar mediante la fuerza pero también mediante la delicadeza, mediante la extensión o mediante la ingravidez. El impulso es lo que pone en acción nuestra energía muscular mediante la cual cambiamos nuestra posición corporal. La fuerza que utilizamos para realizar la acción, está en relación al peso que se transporta (puede ser una parte del cuerpo o un objeto) o a la resistencia (producida por músculos antagónicos del mismo cuerpo o por objetos externos u otras personas) que se le ofrece. La resistencia puede comprender tensión muscular fuerte, normal o débil. El impulso es algo más que físico, no es sólo energía muscular, es también energía mental. BARBA habla de la *fuerza-pensamiento* en relación a la realidad psico-física del impulso. Por ejemplo la *Attitude*, no es solo cuestión de impulso físico, se trata de cómo canalizar la energía para reducir el movimiento y de esta manera hacer surgir la *Attitude*. Lo mismo ocurre cuando habla del *Sats* que compromete todo el cuerpo y es impulso y contraimpulso a la vez.

La siguiente cita de LOUIS JOUVET pone de manifiesto la importancia de los impulsos tanto físicos como psíquicos para la actuación:

*El actor al actuar percibe direcciones, siente ciertos cambios. Se siente orientado continuamente. En este sentido el rol es una sucesión de impulsos, de movimientos del sentir. Y es en la detención de estos movimientos como consecuencia de las réplicas del partenaire, donde se pone a prueba al actor*⁵⁸².

La idea de unión entre esfuerzo mental y físico está presente tanto en LABAN como en DECROUX: cuando DECROUX habla de los contrapesos morales, se refiere a expresar el mundo interior de una forma visible, hacer que el esfuerzo mental se traduzca en esfuerzo físico visible. Los esfuerzos surgen de los impulsos, los deseos, intenciones, estados de ánimo y pulsiones internas y se manifiestan en movimientos de nuestro cuerpo. DECROUX plantea la idea de “Hacer visible lo invisible”; en su opinión, “El nostre mim, que prova d’evocar la vida mental a través de l’eclusiu moviment del cos, serà, si ho aconseguix, un art complet”⁵⁸³. La siguiente frase de LABAN es comparable a la idea de “Hacer visible lo invisible” de DECROUX que acabamos de citar:

*Las ideas o sentimientos se expresan por medio del flujo de movimientos y pasan a ser visibles en gestos o audibles en música y en palabras*⁵⁸⁴

⁵⁸² Jovet, Louis en Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.87

⁵⁸³ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.65

⁵⁸⁴ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.28

DECROUX sugiere la importancia de canalizar la energía generada por el impulso a modo de Implosión o Inmovilidad móvil, que es una característica fundamental de la calidad de movimiento del Mimo Corporal. DECROUX describe a la perfección el concepto mediante las siguientes metáforas:

*Ès la immobilitat mòvil, la pressió de les aigües sobre el dic, el vol de la mosca que no es mou de lloc aturada pel vidre, la caiguda retardada de la torre inclinada i que s'aferra. Així com tensem un arc abans d'haver apuntat, l'home torna a fer implosió*⁵⁸⁵

El concepto de inmovilidad es según DECROUX el elemento principal que diferencia al mimo de la danza; hay que tener en cuenta que se refiere a la danza clásica. Bailarines y coreógrafos como NIJINSKY, LIFAR NIKOLAIS trabajaron sobre la inmovilidad móvil. En el caso de LABAN, el concepto de condensación del movimiento aparece cuando habla del factor de movimiento Flujo: el flujo está comprometido con el grado de liberación que se produce en el movimiento. La negación del flujo sería la pausa o la detención del movimiento. Cuando se reduce la sensación de seguir fluyendo, podemos hablar de pausa en el movimiento, aunque en la misma podemos experimentar la sensación de una continuación retenida. Tal y como dice LABAN:

*El elemento de esfuerzo restringido, o impedido en el flujo consiste de una disposición a detener el fluir normal, y a una sensación de movimiento de hacer una pausa*⁵⁸⁶

El flujo restringido puede adquirir la cualidad de “controlado”: se origina de una disposición interior a detener la acción e un momento concreto. En este caso, el flujo parece dirigirse en sentido contrario al de la acción, hacia el área central del cuerpo. LABAN habla claramente de maneras de retener la energía, comparables a la Implosión del mimo corporal. LABAN subraya la necesidad controlar los impulsos y estudiar los tipos de acción que resultan de las diferentes calidades del esfuerzo interno, para el aprendizaje de la danza. El impulso interno del movimiento conduce, según LABAN⁵⁸⁷, al espacio: es necesario controlar el movimiento del cuerpo humano en el espacio que lo rodea. La energía generada por el impulso puede proyectarse en movimientos grandes en el espacio, pero también se puede condensar y generar un movimiento poco visible o una pausa expresiva. LABAN subraya que el impulso impartido a los nervios y músculos que mueven las articulaciones de los miembros se origina en esfuerzos internos.; de nuevo se pone de manifiesto la cualidad psico-física del impulso. Los impulsos significan continuos cambios de tonicidad muscular que ponen en visión

⁵⁸⁵ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.88

⁵⁸⁶ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.141

⁵⁸⁷ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.35

cambios a nivel psíquico. Para controlarlos, es necesario que el actor-bailarín controle la acción. DECROUX y LABAN articulan toda una serie de normas dirigidas a este objetivo.

Tal y como afirma JEAN NEWLOVE⁵⁸⁸ en referencia al trabajo de LABAN, el esfuerzo mental precede a la acción y por ello es posible relacionar el esfuerzo mental con los factores de movimiento, como vemos a continuación:

- LABAN relaciona el Espacio con la Atención y la necesidad de orientarse hacia un punto concreto.
- El Peso se relaciona con la Intención y el deseo de llevar a cabo una acción.
- El Tiempo está vinculado a la Decisión.
- El Flujo nos remite a la Precisión o la Progresión de la acción.

Los factores de movimiento son constricciones a través de las cuales LABAN enseña al actor a modelar su energía. En el contexto del análisis de movimiento, el objetivo del análisis del peso, el espacio, el tiempo y el flujo no es otro que enseñar al actor a modelar la energía que surge de los impulsos internos. El esfuerzo, es la forma que tiene LABAN de pensar los impulsos: es el origen de la acción, tomando en cuenta que cualquier acción, sea física, sea mental, necesita de un esfuerzo. Cada esfuerzo se inicia por medio de una disposición a actuar. Para LABAN, el impulso es comparable a una corriente eléctrica y subraya que es exclusivo de los seres vivos, los objetos inanimados no pueden realizar esfuerzos. LABAN y DECROUX tienen un concepto muy similar de lo que significa Energía e Impulso en términos de actuación: ambos consideran la importancia del instante que precede a la acción, cuando toda la fuerza está a punto de ser liberada. Se trata del momento en el que la acción es “pensada y actuada”, tal y como describe BARBA⁵⁸⁹, cuando hay un compromiso tanto físico como psíquico dirigido a un objetivo. En opinión de LABAN, el esfuerzo inicial de un movimiento deja huella en todas las expresiones humanas, por eso, a la hora de estudiar el movimiento expresivo del ser humano, es importante llegar a la raíz del mismo, es decir, al esfuerzo inicial o impulso. El esfuerzo, o lo que LABAN describió a veces como dinámica, es un sistema para entender las características más sutiles de un movimiento con respecto a la intención interna. El ser humano expresa en el escenario su actitud interna por medio de esfuerzos cuidadosamente elegidos, y de esta manera representa una especie de ritual corporal en la presentación de conflictos que se originan a partir de las diferencias de estas actitudes internas. En esta elección reside la clave para poder hablar de gramáticas corporales concretas, de disciplinas artísticas: tanto en el

⁵⁸⁸ Newlove, Jean; *Laban for actors and dancers* (New York: Routledge, 1993) p.114

⁵⁸⁹ Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005) p.92

mimo corporal como en la danza que LABAN propone, los esfuerzos no surgen de manera espontánea, como ocurre con las acciones cotidianas, sino que son fruto de un proceso de simplificación y elección, con el claro objetivo de que resulten en movimientos expresivos.

LABAN define Acciones Básicas de Esfuerzo en relación al Impulso; se trata de estrategias pedagógicas que inventó el maestro. Las acciones básicas son patrones que adquiere el bailarín y a partir de ellos es capaz de crear una amplia gama de energía. DECROUX lo vehicula a través de los Dinamo-ritmos - combinaciones entre fuerza y velocidad en relacionan con los factores de tiempo y peso- y LABAN a través de las Acciones de esfuerzo, pero en el fondo son maneras de codificar el impulso y la energía. LABAN definió ocho Acciones de esfuerzo básicas⁵⁹⁰ edificadas sobre las dos actitudes mentales principales:

- Actitud de lucha o resistencia contra la gravedad: dentro de esta actitud se enmarcan las acciones de Golpear suavemente, Presionar, Arremeter y Cortar el aire.
- Actitud de complacencia o docilidad, a favor de la gravedad: dentro de esta actitud se enmarcan las acciones de Flotar, Deslizar, Dar latigazos leves y Retorcer.

Estas dos actitudes mentales se pueden observar claramente en el Mimo Corporal de DECROUX; aplica la idea de ir en contra de la gravedad o ir con la gravedad, cuando habla de los contrapesos y los clasifica siguiendo este criterio:

- Contrapesos que van contra la gravedad: *La Sissone* y *la Cardadora*.
- Contrapesos que van con la gravedad – en complicidad - : *La Supresión de soporte* y *la Caída sobre la cabeza*.

Es importante subrayar que cuando hablamos de actitudes de ceder o luchar en relación con la gravedad, hablamos de tendencias, porque el movimiento tiene limitaciones. Los ejemplos de las limitaciones son múltiples:

- En el caso del peso, un peso demasiado grande podría aplastar a un ser humano y, al contrario, un ser humano, es incapaz de manipular cosas que le resultan demasiado pequeñas.

⁵⁹⁰ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.135

- La velocidad humana es limitada, si la comparamos con la velocidad de la luz, y tampoco somos capaces de realizar un movimiento tan lento que se eternice en el tiempo.

- La capacidad de abarcar el espacio que tiene el ser humano es limitada: con la máxima flexibilidad solo podemos llenar un espacio restringido. Una característica del mimo corporal, que ya he citado, es que intenta *acabar la frase* llevando el cuerpo al límite, al equilibrio precario: es una prueba de la limitación espacial del movimiento humano. Un movimiento que describimos como directo, nunca lo es realmente.

- En el caso del flujo, hasta el más libre de los movimientos humanos está levemente retenido, y el descanso absoluto no existe porque el corazón sigue latiendo.

En cada elemento de esfuerzo descrito por LABAN hay dos componentes:

- Por una parte un componente que es operativo y medible: por ejemplo una resistencia al peso fuerte o débil, una velocidad rápida o lenta, una dirección recta u ondulante, etc.

- Por otra parte un elemento que es personal y clasificable que relacionamos directamente con la *Sensación de Movimiento*: por ejemplo una sensación de movimiento pesado o ligero, una sensación de tiempo corto o largo, una sensación de estrechez o manejabilidad en el espacio, etc. No existe una propiedad objetivamente medible: los movimientos se clasifican por su cualidad, su intensidad y su ritmo de desarrollo. Se trata de estado de ánimo o talentos que brindan un color especial a las acciones corporales. La *Sensación de movimiento* es un complemento fundamental en el tema de la actuación y la corporalidad. PHILIP ZARRILLI en su libro *Psychophysical acting*⁵⁹¹ estudia la actuación desde la *Sensación de Movimiento*. En mi opinión, es difícil hablar de *Sensación de movimiento* desde un punto de vista teórico, creo que es un concepto que sólo se puede llegar a entender del todo mediante la experimentación personal y difícilmente se puede explicar mediante palabras. Al analizar acciones funcionales, la *Sensación de movimiento* simplemente acompaña el movimiento; sin embargo, en situaciones expresivas cumple una función relevante. Tal y como ya he señalado, LABAN y DECROUX comparten la idea de diferenciar las acciones cotidianas funcionales que tiene un objetivo práctico y las acciones que sin tener un objetivo práctico son la base del movimiento escénico, y es en esta distinción donde cobra especial importancia el

⁵⁹¹ Zarrilli, Phillip B.; *Psychophysical acting: An intercultural approach after Stanislavsky* (London: Routledge, 2009)

concepto de *Sensación de Movimiento*. En el caso de la gramática de LABAN, se traduce en cambios de énfasis en los factores de Peso, Espacio y Tiempo. En el caso de la gramática de DECROUX, se refleja en los Dinamo-ritmos y la calidad de movimiento.

El Mimo Corporal, se mueve según dos calidades de movimiento diferentes: mediante movimientos explosivos o *Saccades* en alternancia con momentos de implosión o mediante un movimiento lento pero continuo llamado *Slow motion*. Las calidades de movimiento del Mimo Corporal tienen características comunes con los esfuerzos básicos de los que habla LABAN. A continuación describiré las posibles semejanzas:

- El **Fundido o *Slow motion*** es un tipo de movimiento lento pero continuo, parecido al de una locomotora en marcha. Utilizando la terminología del análisis de LABAN, se puede decir que es un tipo de movimiento de flujo continuo, cuyo contenido dinámico se allana a medida que progresa la acción. En mi opinión, este tipo de movimiento tiene muchas características comunes con la acción de esfuerzo de *Flotar* que define LABAN: se trata de una acción sostenida en el tiempo, flexible en el espacio y ligera en cuanto a la implicación del peso. Los movimientos de flotación pueden realizarse en relación a un objeto externo, pero si lo aplicamos al mimo corporal, al omitir dicho objeto, surgen tensiones en grupos especiales de músculos que ayudan a vencer el peso del cuerpo o el órgano que acciona. Al mantener estas tensiones en este tipo de movimiento, aumenta la sensación de sustentación en todo el cuerpo, supone un valioso control del esfuerzo. Las tensiones opuestas que surgen en el cuerpo son multilaterales y producen un tipo de sustentación leve que es la característica de este tipo de movimiento. También en las acciones de *Presionar* y *Retorcer* tiene mucha presencia esta calidad de movimiento. El *Slow motion* es un tipo de movimiento sostenido, porque prevalece el esfuerzo de una función muscular continua.; por eso creo que se puede relacionar con las acciones de *Flotar*, *Presionar* y *Retorcer* de las que habla LABAN.

- El mimo corporal alterna este tipo de movimiento con movimientos explosivos o ***Saccades***, que son la esencia del mimo según DECROUX⁵⁹²: lo describe como una zambullida en el acto, un movimiento explosivo al que después le seguirá la inmovilidad móvil. El mimo, si genera este tipo de movimiento, tiende a hacerlo sólo una vez y después trata de recobrase. En términos de LABAN, se trataría de interrumpir el flujo del movimiento: como señala VALERIE PRESTON-DUNLOP, “Destruir el flujo para dar color y articular el ritmo”⁵⁹³. Una *Saccade* sería un movimiento de flujo impulsivo que

⁵⁹² Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.88

⁵⁹³ Preston-Dunlop, Valerie; *Looking at dances: a choreological perspective on choreography* (Igham: Verve, 1998) p.103

acentúa el inicio del movimiento, que puede acabar de forma repentina cambiando a otro movimiento o puede desvanecerse poco a poco y transformarse en otro movimiento. La *Saccade* del mimo corporal no es comparable al concepto de recuperación y elasticidad del que habla LABAN⁵⁹⁴, ni al movimiento de vaivén característico de la danza moderna: La danza moderna que desde sus principios señaló la importancia del movimiento de balanceo que alterna fases relajadas y fases tensas o de esfuerzo. LABAN otorga importancia al concepto de recuperación y elasticidad que consiste en la alternancia entre esfuerzo y relajación; en ocasiones, al final de un movimiento, uno de los elementos del esfuerzo (peso, tiempo, espacio, flujo), cambia hacia su opuesto y en este momento se da una recuperación o efecto compensatorio. Puede servir como ejemplo un movimiento de presionar que se desarrolla o termina en deslizar o su opuesto. Hay que tomar en cuenta que la relajación es activa y puede consistir en movimiento, por lo que entraña esfuerzo; es necesario distinguir el esfuerzo del reposo, que carece relativamente de esfuerzo. DECROUX describe la danza como un diptongo muscular, un movimiento de ida que se hace pensando en volver, comparable al rebote de una pelota. El mimo, en cambio, rompe este diptongo muscular y provoca una manera incómoda de rebotar, pero en esta incomodidad el mimo encuentra su bienestar⁵⁹⁵. Como ya he señalado, si el mimo utiliza este movimiento parecido a un muelle, lo utiliza solo una sola vez y corta la inercia del movimiento, creando una especie de pausa incómoda – en relación con el “Derecho al malestar” del mimo corporal- que supone más esfuerzo. En palabras de DECROUX:

Aixó fins i tot té un ritme: baten en cadencia. Sí, pero fan un esforç [...]

*S’ha de dominar la materia i s’ha de premsar; o aguantar-la damunt teu o, com fa el guixaire, esclafar-la contra el sostre*⁵⁹⁶

El movimiento de *Saccade* del que habla DECROUX tiene características comunes a la acción de esfuerzo de *Arremeter* o *Dar puñetazos* descrita por LABAN y también con las acciones de *Dar toques ligeros* y *Dar latigazos ligeros*: todas estas acciones se puede realizar contra un objeto real, pero en el caso del mimo este objeto se omite, cosa que exige una tensión opuesta de los músculos antagonicos. Si no existe esta tensión, el mimo pierde el equilibrio y cae. Aunque el movimiento se realice con un órgano concreto, exige tonicidad y que la tensión opuesta se sienta en todo el cuerpo. Está presente el principio de oposición que crea en el cuerpo del actor una serie de tensiones que contribuyen en la construcción de un cuerpo pre-expresivo. Al analizar las acciones de *Arremeter* o *Dar puñetazos*, LABAN las compara físicamente con el estallido o el tirón

⁵⁹⁴ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.286

⁵⁹⁵ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.90

⁵⁹⁶ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.90

de un resorte al soltarse⁵⁹⁷: se trata de una acción súbita en el tiempo, una acción corporal de rapidez que no se puede prolongar sin perder este carácter, siempre tiene una breve duración. Esta descripción se acerca mucho a la que hace DECROUX cuando habla de la *Saccade*.

De la misma manera que se mezclan las categorías del Mimo Corporal en relación a la cualidad de movimiento, LABAN resalta que en las acciones cotidianas, en deportes y otras actividades físicas se dan acciones de esfuerzo combinadas: Por ejemplo, el acto de arrojar una pelota es una acción combinada que se inicia con un movimiento flotante, seguido de uno de arremeter que puede disolverse en un movimiento de deslizarse⁵⁹⁸. Tal y como hemos constatado, las características de esfuerzo de los seres humanos son mucho más variadas que la de los animales; los animales, parece que hayan seleccionado algunas combinaciones de esfuerzo y las utilizan con mucha eficiencia, en cambio, el ser humano es menos eficiente en el uso de sus múltiples posibilidades de esfuerzo: disponen de combinaciones multiformes, a menudo contradictorias de cualidades de esfuerzo, por lo que, en opinión de LABAN, no sorprende que en el ser humano se den mayores conflictos⁵⁹⁹. El ser humano es capaz de comprender la naturaleza de la cualidad del esfuerzo y reconocer la estructura y el ritmo sus secuencias: Tiene la posibilidad de entrenarse de manera consciente, a diferencia de los animales, y esto le permite cambiar o enriquecer sus esfuerzos. Sobre la escena, el actor-bailarín explica su estado interior y sus conflictos mediante configuraciones de esfuerzo bien seleccionadas. La selección de las acciones y el esfuerzo en la actuación es esencial tanto en gramática de DECROUX como en el Análisis del Movimiento de LABAN. En este capítulo hemos comprobado cómo los dos autores buscan mecanismos para canalizar la energía mediante normas y constricciones y construir así un cuerpo dispuesto a la actuación. De la misma manera que seleccionan acciones concretas para la escena, el actor/bailarín tiene que ser capaz de controlar los impulsos y la energía necesaria para la actuación. La siguiente cita de LABAN habla de la importancia de la selección de esfuerzos y por lo tanto de estrategias para modelar la energía con fines expresivos. La idea es perfectamente aplicable a la gramática del Mimo Corporal:

*El hombre expresa en el escenario su actitud interna de intención por medio de configuraciones de esfuerzo cuidadosamente elegidas, y así representa una especie de ritual corporal en la presentación de conflictos que se originan a partir de las diferencias de estas actitudes internas*⁶⁰⁰

⁵⁹⁷ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.69

⁵⁹⁸ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.84

⁵⁹⁹ Lo Iacomo, Concetta; *Il danzatore attore: Da Noverre a Pina Bausch* (Roma: Dino Audino, 2007) p.109

⁶⁰⁰ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.31

6. CONCLUSIONES

1. El objetivo de esta tesis ha sido realizar un análisis comparativo de las gramáticas corporales de LABAN y DECROUX. Para ello me he movido en el plano de los fundamentos transversales que he podido verificar en ambas técnicas. Tal y como se puede constatar en el quinto capítulo, se pone de manifiesto la existencia de una fuerte transversalidad a nivel de fundamentos. Se trata de una transversalidad de lógicas comunes y no de reglas técnicas. Esas lógicas fundamentales aportan luz sobre las bases en las que se apoyan los dos casos estudiados a la hora de articular el lenguaje de la actuación. En ambos maestros esos fundamentos están directamente relacionados con el proceso de adquisición de la técnica, que hay que distinguir del proceso de aplicación de la misma con finalidades creativas. Por ello las conclusiones de la presente tesis son útiles también para comprender algunas estructuras profundas implícitas en la pedagogía de los dos autores estudiados. Tomando como punto de partida el diferente plano de las didácticas de cada maestro y los fundamentos pedagógicos que hay en su base, es posible plantear las conclusiones de mi tesis no sólo como las bases gramaticales que comparten LABAN y DECROUX sino también como la formulación de algunas bases o fundamentos pedagógicos de sus respectivas didácticas.

Comprender el valor pedagógico de esos fundamentos puede ser útil a la hora de aplicar sus didácticas en determinados contextos. Por ejemplo en escuelas de interpretación de carácter general donde no se enseña una técnica concreta, sino una fusión de varias técnicas. Conociendo el fundamento en el que se apoyan, es posible dar a algunas didácticas de LABAN y DECROUX una función precisa dentro de un plan de estudios de carácter general. Pero la comprensión del valor pedagógico de esos fundamentos puede ir más allá y convertirse en un conocimiento útil para adaptar dichos fundamentos a un contexto concreto creando didácticas específicas.

Es preciso señalar que las conclusiones que formulo a continuación acotan mi análisis comparativo de las técnicas de LABAN y DECROUX. Al mismo tiempo pretenden apuntar al valor pedagógico de algunos fundamentos sin con ello pretender limitar esta cuestión a los puntos que expongo.

2. A pesar de que LABAN y DECROUX articulan sus respectivas técnicas como una gramática corporal, ambos son totalmente conscientes que la parte sustancial de la actuación escénica no es el movimiento en sí, sino la sustancia interna que lo produce, lo guía y le da poder expresivo. Los dos distinguen un doble plano: por una parte, el plano de lo visible, del movimiento, de la forma; por otra el plano de lo interno. LABAN utiliza la palabra “esfuerzo” para distinguir la realidad interna del movimiento y señala que lo esencial del trabajo reside en la capacidad de trabajar sobre la estructura y las calidades del esfuerzo. También DECROUX plantea la existencia de este doble plano, y distingue entre el movimiento y el pensamiento que lo modela y esculpe. Según DECROUX el objetivo del mimo es evocar la vida mental a través del cuerpo.

El concepto de gramática corporal parece contradecir esta idea porque pone el énfasis en la parte externa. Pero esa contradicción es sólo aparente. Al estructurar una gramática corporal lo que buscan los dos autores es convertir el cuerpo del actor en un instrumento.

Los fundamentos comunes entre ambas técnicas permiten entender las lógicas a través de las cuales DECROUX y LABAN transforman el cuerpo humano en instrumento artístico. En la base de las técnicas estudiadas en la presente tesis existe la convicción que el movimiento escénico puede ser estructurado *como si* fuera una gramática. No se trata de una cuestión formalista o estética, se trata de un fundamento operativo destinado a dotar al actor de un instrumento eficaz para trabajar sobre la dimensión interna de la actuación. LABAN y DECROUX son muy conscientes del valor de la forma para transmitir la realidad intangible que la anima. En consecuencia, centran los puntos de partida de su técnica y del proceso para adquirirla en los aspectos más tangibles de la actuación, la corporalidad, para poder llegar a movilizar y controlar los aspectos intangibles. Los dos autores se esmeraron en la creación de una mecánica corporal que permitiese al actor/bailarín comunicarse con el espectador de una forma expresiva. Ambos parten de la base de que lo que ocurre dentro del cuerpo del actor debe resonar fuera a través del cuerpo del actor. Sólo un cuerpo preparado, da al actor la posibilidad de construir su comunicación con el espectador.

Esta cuestión está relacionada con la convicción de los dos maestros de que la actuación escénica debe ser una realidad psicofísica. Sin embargo, es importante señalar, que sus gramáticas corporales están pensadas para obligar al actor o bailarín a dar un rodeo durante su proceso de adquisición de la técnica. Articulando de forma gramatical la corporalidad y el movimiento lo que hacen en realidad es establecer un punto de partida o una vía de acceso indirecta para poder trabajar sobre la energía. El punto de partida es la transformación del cuerpo y el movimiento para darle el valor pragmático de un instrumento que el actor tiene que reconectar luego con su dimensión psíquica. La realidad psicofísica es el punto de llegada.

La dimensión gramatical que LABAN y DECROUX dan a sus respectivas técnicas se basa en una fuerte mecanización que funciona como un punto de partida operativo para enseñar al actor a construir la organicidad.

El concepto de Estilización está implícito en el concepto de gramática: tanto para LABAN como para DECROUX, las acciones cotidianas son el punto de partida para crear un movimiento expresivo: en la vida cotidiana, las acciones ocurren de manera no pensada, orgánica y natural. Lo que ocurre es que cambiando las normas de la utilización cotidiana del movimiento, es decir, alterando la sintaxis cotidiana, se alcanza un grado de estilización del movimiento que lo convierte en acciones expresivas. Tomemos como ejemplo la figura de Mimo Corporal "*Le toucheur*", creada por DECROUX: en esta pieza, el mimo representa maneras de tocar diversos objetos y materiales; se trata de acciones que el ser humano realiza cada día, pero al descomponer el movimiento y estilizarlo, adquiere valor expresivo. Otro claro ejemplo de estilización del movimiento es la figura del "*Discóbolo*": en ella un atleta realiza la acción física de lanzar un disco, sin embargo, el objetivo del mimo no es imitar la acción real, sino estilizarla, segmentando la acción y cambiando su sintaxis. En el caso de LABAN la estilización del movimiento se refleja de manera evidente en las Acciones Básicas: se trata del ordenamiento de ocho esfuerzos básicos que realiza el ser humano en sus acciones, son la esencia del movimiento y están presentes en cualquier forma de expresión humana. El análisis de las acciones básicas es el primer paso para controlar la energía en la búsqueda de movimientos armoniosos y naturales. Las acciones básicas son Golpear, Flotar, Cortar, Deslizar, Torcer, Palpar, Presionar y Sacudir; se trata de acciones que realizamos en nuestra vida cotidiana, pero gracias al análisis de la calidad dinámica de dichas acciones LABAN distinguía las cualidades de cada una de las acciones: Fuerza, Espacio, Tiempo y Flujo, dando pie a hacer variaciones en cada una de las cualidades y conseguir un movimiento estilizado con fuerza expresiva, alejado de las acciones funcionales cotidianas. LABAN en su libro *Danza educativa moderna*, se pone de manifiesto la asociación del movimiento con las diferentes ocupaciones del ser humano: en uno de los ejercicios⁶⁰¹ plantea que el alumno experimente los movimientos que se realizan al serrar, atornillar, dar golpes con un martillo, tirar de una cuerda, herrar, etc. El alumno comprobará como estas acciones de trabajo despiertan la sensación de transiciones entre esfuerzos. Tanto en el ejemplo de LABAN como en el de DECROUX, las acciones cotidianas se simplifican y el movimiento se apoya en el momento en el que las oposiciones aparecen en su estado más simple.

3. Una plasmación de ese trabajo fuertemente mecanizado es la segmentación. Ambos maestros utilizan la segmentación como un fundamento pedagógico para convertir el cuerpo en un instrumento y la técnica en una realidad gramatical que pueda enseñarse y aprenderse con precisión.

⁶⁰¹ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978)p.40

La lógica de la segmentación está presente en la técnica de LABAN y DECROUX en tres planos distintos: El primero es la segmentación del cuerpo. Las dos técnicas se fundamentan en un mapa de segmentos corporales. Los dos mapas no coinciden pero la lógica es la misma: tener unas referencias claras que permiten diseñar todo tipo de ejercicios para enseñar al actor a segmentar su cuerpo. El mapa de LABAN es más exhaustivo y detallado que el de DECROUX, porque toma más en cuenta las extremidades. Por el contrario, DECROUX se concentra más en la segmentación del tronco. A pesar de que el mapa de LABAN es más exhaustivo, sus didácticas para enseñar a segmentar el cuerpo no son tan sistemáticas como las de DECROUX.

Enseñando al actor a segmentar su cuerpo ambos maestros buscan darle la facultad de pensarlo y estructurarlo como una composición o un diseño. Además de proponer mapas corporales en los que se distinguen los diferentes órganos y partes del cuerpo, DECROUX establece una jerarquía entre ellos, siendo el tronco el órgano superior, por su importancia e implicación en el movimiento. Tal y como he señalado en mi tesis, DECROUX diseñó toda una serie de ejercicios y escalas para trabajar la relación entre los diferentes órganos del cuerpo. Esta jerarquía entre los distintos órganos no es tan clara en el caso del Análisis del Movimiento de LABAN, porque este análisis no se aplica a un modelo de actuación concreto, como ocurre en el caso de DECROUX con su Mimo Corporal. Por lo tanto, quedan abiertas la mayor cantidad posible de combinaciones. Sin embargo en su Análisis del Movimiento LABAN también incorpora de forma implícita ese plano sintáctico entre los distintos segmentos del cuerpo, como podemos comprobar en su sistema de notación: LABAN distingue claramente cada parte del cuerpo dando a cada una de ellas un signo; además, existen signos concretos para las articulaciones. Cada movimiento de cada parte del cuerpo se indica con un signo de dirección, de rotación, o de flexión que se coloca encima del signo del cuerpo: además de determinar los niveles (bajo, medio, alto) en los que se mueve cada segmento, hay signos que indican inclinaciones, torsiones y flexiones. Por ejemplo, la cabeza, en una posición normal, está en un nivel alto; las direcciones de la cabeza pueden ser altas, medianas o bajas en relación a un plano horizontal situado a la altura de las vértebras cervicales. En el caso de las extremidades, cada movimiento de una parte de los miembros se define por la articulación de la extremidad distal del segmento considerado. El hecho de diseñar signos para articulaciones además de los signos para las diferentes partes del cuerpo, pone de manifiesto la importancia que daba LABAN a las múltiples combinaciones entre segmentos corporales en el proceso de creación del movimiento.

El segundo plano es la segmentación de la acción o el movimiento. En este caso el fundamento pedagógico apunta a enseñar al actor a pensar el movimiento por fases para adquirir así la capacidad de componerlo. Segmentando el movimiento en realidad lo que segmentan es el tiempo, le dan valor expresivo y de esta forma en ambas técnicas la segmentación del movimiento se convierte en un canal operativo para desembocar en la composición del ritmo. DECROUX descompone una frase de movimiento en unidades básicas que llama Attitudes para después combinarlas de manera diferente y crear frases o movimientos con intenciones dramáticas. LABAN plantea el concepto de Acción Simbólica: se

trata de utilizar movimientos de la vida cotidiana pero cambiando la sintaxis y ordenando dichas acciones en secuencias con una forma y un ritmo propio; es la combinación inusual de movimientos lo que hace que una frase sea interesante para el público. Tanto en el caso de LABAN como en el de DECROUX, el planteamiento es cambiar la sintaxis cotidiana para crear formas artificiales expresivas. Este punto está relacionado con el concepto de estilización que he tratado en el segundo punto de las conclusiones.

El ritmo, pertenece claramente a la fase de composición. LABAN y DECROUX dividen el movimiento en fases o unidades para, después, al volver a encadenar estas unidades, jugar con el factor tiempo lo cual permite crear conscientemente diferentes ritmos. Para los dos el ritmo es un elemento esencial para dar expresividad al movimiento. Lo relevante es que, en sus respectivas técnicas, LABAN y DECROUX llegan al ritmo a través de un camino indirecto, la segmentación del movimiento. Esta segmentación parece contradecir el ritmo porque impone una descomposición mecánica de las fases del movimiento. Pero esta descomposición tiene el valor de ser un procedimiento pragmático para poder crear el ritmo de forma consciente y controlada.

El ritmo resulta ser una cuestión subsidiaria en la división de elementos y forma parte claramente del proceso creativo: tomando como base el cuerpo dividido en diferentes partes y el movimiento en diferentes fases LABAN y DECROUX creaban secuencias de movimientos jugando con los diferentes componentes de su propia gramática y organizando la secuencia en base a un ritmo.

El tercer plano donde ambas técnicas aplican la lógica de la segmentación es en la construcción de los distintos niveles de organización del movimiento. LABAN y DECROUX distinguen distintas capas o niveles de información en la realidad del movimiento. Por ejemplo, hemos visto como LABAN distingue cuatro cualidades de movimiento que son la Fuerza, el Espacio, el Tiempo y el Flujo. Cada cualidad puede adquirir diferentes características y se pueden realizar múltiples variaciones: por ejemplo un movimiento puede ser fuerte o débil (Fuerza), corto o largo (tiempo), las direcciones en el espacio pueden ser directas o flexibles y el flujo puede adquirir diversas características. Se trata de niveles de organización del movimiento, que podemos cambiar, alterar y jugar con ellos para construir un movimiento expresivo. También DECROUX distingue distintos niveles de organización del movimiento como el dibujo o la forma, la fuerza y el ritmo. Distinguiendo estos aspectos del movimiento, implícitamente las técnicas de LABAN y DECROUX enseñan al actor a pensar el movimiento operativamente por niveles de organización que luego, en la lógica del resultado, aparecen fundidos en una realidad indivisible, que DECROUX llama la "manera": en opinión de DECROUX, el mimo se expresa mediante la sucesión de acciones presentes y, por lo tanto lo representado no tiene ningún interés; lo interesante es la manera, cómo se cuenta. el DECROUX ponía como el ejemplo de coger un huevo con la mano y trasladarlo de lado. En esta acción tan simple, DECROUX distinguía niveles de organización: el objeto (el huevo), el diseño que traza el brazo al realizar el trayecto, la velocidad, el contexto orgánico del gesto realizado,

la fuerza, etc. Los diferentes niveles pueden operar simultáneamente en el mimo corporal y ofrecer una representación completa de las características formales de la acción.

Como en la segmentación corporal o de las fases del movimiento, aquí lo importante no es cuáles son los distintos niveles de organización del movimiento, sino la lógica pragmática que consiste en pensar el movimiento por niveles para adquirir la capacidad de darle potencial expresivo.

La segmentación aplicada en los tres planos que he comentado es uno de los fundamentos que permite pensar el movimiento y el cuerpo del actor en categorías gramaticales. Para LABAN y DECROUX la segmentación es el mecanismo de base para que el actor o el bailarín adquieran la facultad de desarrollar su actuación como una composición. La segmentación es también la base para que el actor pueda luego trabajar fijando de forma muy minuciosa partituras muy complejas. LABAN desarrolló este aspecto a través de la notación, llegando a niveles de precisión que no han sido superados hasta hoy. DECROUX lo desarrolló creando un repertorio de mimo donde cada pieza estaba fijada hasta sus mínimos detalles.

4. La geometrización espacial es otro fundamento común en la técnica de LABAN y DECROUX. Para ambos maestros es una realidad que pertenece al proceso pedagógico y que tiene la función pragmática de utilizar el espacio como una herramienta para dar referencias concretas al actor que le ayuden a construir su presencia escénica. El objetivo es enseñar al actor a pensar el movimiento en categorías espaciales. Las dos técnicas analizadas utilizan la geometrización del espacio como un fundamento para convertir la actuación escénica en una realidad tridimensional. Ambos maestros distinguen entre el espacio general y el espacio personal.

Tanto LABAN como DECROUX crean un espacio virtual en el que trabaja el actor/bailarín: DECROUX divide el espacio general mediante puntos, líneas, puntales, tubos y calles. LABAN marca direcciones claras mediante la cruz dimensional y distingue planos y niveles por los que se puede mover el bailarín. Ambos coinciden en el uso constrictivo del espacio general, que lleva al actor/bailarín a moverse en el mismo tomando en cuenta las limitaciones, de manera que éstas funcionen como una manera de esculpir la presencia del actor y el bailarín en el espacio.

En relación al uso del espacio personal, LABAN y DECROUX diseñaron distintas escalas de movimiento: se trata de ejercicios planteados para obtener un mayor control del cuerpo del actor/bailarín en su relación con el espacio y ampliar su paleta de movimientos. Aunque las escalas que propone cada maestro son diferentes, el objetivo es el mismo y se enmarca dentro del nivel pedagógico. Estaríamos hablando de didácticas concretas diseñadas por cada

maestro, diferentes entre ellas pero que apuntan hacia la consolidación de un mismo fundamento. En relación a la construcción del movimiento, LABAN sigue criterios más arquitectónicos de los que plantea DECROUX para su mimo. Éste presta más importancia a la forma que adopta el tronco o el cuerpo del mimo en el espacio que a la forma que puedan llegar a dibujar las extremidades y este hecho es notable en las escalas de movimiento.

En el caso de LABAN el espacio personal se relaciona con la *Kinesfera*; en el caso de Decroux se relaciona con la división en octavos.

5. La oposición es otro fundamento esencial de la gramática corporal de LABAN y DECROUX. Es un fundamento subsidiario de la segmentación. La segmentación como paso previo les permite articular el cuerpo y el movimiento a través de múltiples oposiciones. La segmentación es un fundamento que permite crear un léxico performativo hecho de segmentos corporales, fases de movimiento y niveles de organización del mismo. La oposición es un fundamento que tiene un valor sintáctico. Los dos maestros son conscientes de que las oposiciones contribuyen a dilatar la presencia del actor y a intensificar la vida escénica. Su técnica y sus didácticas llevan implícita la intención de enseñar al actor a pensar a través de oposiciones. DECROUX habla de “drama muscular” para referirse a una serie de oposiciones que “dramatizan” el cuerpo y el movimiento del actor dándole valor escénico. En su caso el rigor y la manera sistemática de aplicar la segmentación corporal a través de múltiples ejercicios obliga al actor a mover una parte del cuerpo y, al mismo tiempo, inmovilizar el segmento adyacente realizando una fuerza de oposición en sentido contrario. El mimo construye equivalentes a los contrapesos cotidianos, los amplifica y los utiliza con fines evocativos. Si tomamos como ejemplo la acción de empujar una pared, observamos que el movimiento no puede ocurrir sin resistencia, lo que ocurre en el caso del mimo es que no existe una resistencia real y es el propio mimo el que tiene que crear a la vez la resistencia y la fuerza que lo empuja. En este punto, el contrapeso se relaciona con el equilibrio porque al realizar las dos fuerzas opuestas simultáneamente, el mimo ve comprometido su equilibrio. Al crear oposiciones, el actor crea resistencias que hacen que el movimiento se amplifique a la vez que el tono muscular del actor se intensifica. Se puede dar una dilatación en el espacio, o una contracción, pero gracias a las tensiones opuestas, la acción atrae la atención del espectador. DECROUX planteaba *La Belle Curve*, que pone de manifiesto una forma de crear oposiciones para dar valor escénico al cuerpo del mimo. LABAN por su parte estudió conscientemente el comportamiento cotidiano y del mundo del trabajo y a través de su técnica supo extraer reglas y didácticas encaminadas a dilatar las minúsculas tensiones a través de las cuales expresamos intenciones. Por ejemplo mediante el uso de las escalas de movimiento: LABAN marca direcciones espaciales que el bailarín debe seguir a la vez que ejerce una fuerza en dirección opuesta, para no ver comprometido su equilibrio. De esta manera, el cuerpo del bailarín adquiere la tensión necesaria para crear un movimiento expresivo. El fundamento de la oposición está implícito en sus escalas de movimiento, en las que el bailarín puede crear tensiones opuestas, moviendo distintas partes del cuerpo en direcciones antagónicas. Para ambos maestros las escalas de movimiento son una didáctica a través de la cual el actor incorpora el fundamento de la oposición.

Existe una oposición fundamental, que es la lucha contra la gravedad que ejerce el ser humano y tanto LABAN como DECROUX la tienen en cuenta, aunque plantean diferentes didácticas para trabajarla: en el caso de DECROUX, he citado el ejercicio del *Lapin* en el que el cuerpo ejerce una fuerza antagónica a la gravedad; en la posición neutra de LABAN el cuerpo del bailarín está estirado y para ello es necesario ejercer una tensión opuesta a la gravedad, con el resultado de un cuerpo alerta.

6. La alteración del equilibrio sigue la misma lógica de la oposición, pero se trata de un aspecto con un peso muy específico tanto en la técnica de LABAN como en la de DECROUX. Las didácticas de ambas técnicas incorporan el fundamento de enseñar al actor a alterar y controlar el equilibrio para convertir su presencia física en presencia escénica.

La idea de centro corporal está relacionada con el equilibrio: LABAN y DECROUX coinciden en situar el centro de gravedad del cuerpo humano en la zona pélvica, de la misma manera que las disciplinas corporales orientales que he citado en mi tesis. Además, los dos toman en cuenta la organización del cuerpo humano en relación al eje vertical: plantean formas y estrategias para alejarse del eje vertical con el objetivo de comprometer el equilibrio y así forzar la creación de tensiones en el cuerpo del actor/bailarín. En este caso, LABAN y DECROUX no sólo coinciden en el fundamento, que sería la utilización del equilibrio precario para crear un cuerpo tensionado y preparado para la actuación. También coinciden en la manera de vehicular este trabajo: reduciendo la base o desplazando el centro de gravedad. Partiendo de estos puntos en común, cada uno de ellos plantea diferentes didácticas para reducir la base. Muchos ejercicios de DECROUX incorporan la reducción de la base corporal para enseñar al mimo a enraizarse en un equilibrio precario. LABAN plantea claramente la reducción de la base cuando habla de suprimir el punto de apoyo sin variar la posición del centro de gravedad⁶⁰²; también al describir los gestos de las piernas, apunta la posibilidad de utilizar una pierna de soporte mientras que la otra realiza gestos. Además, en las escalas propuestas por LABAN la base se ve reducida en muchas ocasiones, tal y como podemos comprobar especialmente en la escala diagonal.

Las dos gramáticas también incorporan la alteración del equilibrio en la acción de caminar sobre la escena. Y lo hacen de la misma forma: recreando la acción de caminar de tal forma que cada paso implique una pequeña caída.

⁶⁰² Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.115

7. En la idea de gramática corporal hay implícito otro fundamento que tiene un gran valor pedagógico. Se trata de la constricción como lógica fundamental para bloquear los automatismos del comportamiento cotidiano y generar nuevos reflejos más adecuados para expresarse en la escena. Las técnicas de LABAN y DECROUX llevan este fundamento a la máxima potencia, aplicándolo sistemáticamente y de manera minuciosa. Es a causa de esas constricciones sistemáticas que podemos hablar en ambos casos de gramática corporal. La geometrización del espacio, la segmentación, la sintaxis de la oposición, las acciones básicas de esfuerzo o los dinamo-ritmos, la puntuación, las múltiples escalas y las diferentes didácticas a través de las cuales ambos maestros incorporan esos fundamentos, se basan siempre en la lógica de la constricción. Quisiera subrayar que la dimensión altamente constrictiva de las técnicas de LABAN y DECROUX no tiene por objetivo crear un actor robótico, mecanizado. Es una manera indirecta, pragmática, de enseñar al actor a liberar la expresión incorporando minuciosamente las reglas de comportamiento específicamente pensadas para construir una comunicación expresiva con el espectador. En esto reside en valor pedagógico de la constricción.

8. He podido constatar que en el caso de LABAN y DECROUX hay una estructuración muy estricta de la técnica performativa. Esa estructuración le da un valor gramatical a partir del cual se genera un lenguaje artístico preciso y minucioso destinado a transformar la presencia personal en presencia escénica y hacer emerger niveles profundos de expresión. Para terminar quiero señalar la relación entre la estructuración gramatical y la creatividad. Estructurando sus respectivas técnicas a la manera de una gramática corporal, LABAN y DECROUX intentan transformar el lenguaje de la actuación en una potente herramienta de creatividad y el trabajo del actor o el bailarín en una auténtica dramaturgia donde es posible componer minuciosamente los distintos aspectos de su técnica.

7. BIBLIOGRAFÍA

7.1. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

A. LIBROS DE CONTEXTUALIZACIÓN HISTÓRICA

Abad Carlés, Ana; *Historia del ballet y de la danza moderna* (Madrid: Alianza, 2004)

Alle origini della danza moderna; Dir. Cassini Ropa, Eugenia (Bologna: Il Molino, 1990)

Allegri, Luigi; *L'arte e il mestiere: l'attore teatrale dall'antichità ad oggi* (Roma: Carocci, 2005)

Aslan, Odette; *El actor en el siglo XX*, Col.Comunicación visual (Barcelona: Gustavo Gili, 1974)

Àvila, Raimon; *Moure I commoure: Consciència corporal per a actors, músics I ballarins* (Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, 2011)

Bartal, Leah y Ne'eman, Nira; *Movement awareness and creativity* (Hampshire: Dance books, 1975)

Bentivoglio, Leonetta; *La danza moderna* (Milan: Longanessi, 1977)

Bentivoglio, Leonetta; *La danza contemporánea* (Milan: Longanessi, 1985)

Beraúd, Jean ; *Initiation a l'art dramatique* (Montreal : Varietes ,1945)

Blassis, Carlo; *Studi sulle arti imitatrici* (Milan: Giuseppe Chiusi, 1844)

Blasis, Carlo; *An elementary treatise upon the theory and practice of the art of dancing*, Trad. Evans, Mary Stewart (Nueva York: Kamin Dance Publishers, 1953)

Blasis, Carlo; *El código de Terpsícore* (Milan: 1828) en [danceman251/danceman251.txt](#) [Acceso 20/12/2012]

Bougart, Marcelle; *Tecnik de la danse* (Vendôme: Presses universitaires de France, 1978)

Bourcier, Paul; *Historia de la danza en occidente* (Barcelona: Blume, 1981)

Brozas Polo, M^aPaz; *La expresión corporal en el teatro europeo del siglo XX* (Ciudad Real: Ñaque, 2003)

Campaignion, Phillippe; *Respir-acciones* (Lencina-Verdú, 1996)

Carlson, Marvin; *Voltaire and the theatre of the eighteenth century* (London: Greenwood Press, 1998)

Chalet-Haas, Jaqueline; *Manuel pratique de danse clasique* (Paris: Amphora, 1997)

Cruciani, Fabrizio; *Lo spazio del teatro* (Roma-Bari Laterza, 2005)

Cruciani, Fabrizio; *Teatro nell Novecento: Registi, pedagoghi e comunità teatrale nell XX* (Firenze: Sausoni, 1985)

Cruciani, Fabrizio; *Civiltà teatrale nell XX secolo* (Bologna: Il Mulino, 1986)

Dance, as a theatre art; Ed. Cohen, Selma Jean (Highstown: Princeton, 1974)

De Marinis, Marco; *In cerca dell'attore: Un bilancio del novecento teatrale* (Roma: Bulzoni, 2000)

De Marinis, Marco (Ed.), *Drammaturgia dell'attore* (Bologna: I quaderni del Batello Ebro, 1997)

De Mille, Agne; *Martha: the life and work of Martha Graham* (New York: Random house, 1991)

Fo, Dario; *Manual mínimo del actor* (Hondarribia: Hiru, 1997)

Garaudy, Roger; *Danzare la vita* (Assisi: Cittadela, 1973)

García Baquero, Juan; *Cien años de teatro Europeo*, Colección Musicalía (Madrid: Dirección general de música y teatro, 1983)

Gayon, Jorge –Entrevista no publicada- (Toulouse: 7/12/2011)

Giraudet, Alfred ; *Physionomie et gestes. Méthode pratique d'après le système de François Delsarte pour servir à l'expression des sentiments* (Paris: Librairies-Imprimeries réunies, 1895)

- Goldoni, Carlo; *Il teatro cómico* (Milan: Estrena, 1830)
- Gourdoun, Anne-Marie; *Les voies de la création théâtrale*, (Paris: CNRS, 1988)
- Hastrup, Kirsten (Ed.), *The performers' Village* (Grasten: Drama, 1996)
- Hall, Fernau; *An anatomy of ballet*, (London: Andrew Melrose, 1995)
- Historia del actor*; Coord. Jorge Dubatti, (Buenos Aires: Colihue, 2008)
- La escena moderna*, Ed. Sanchez, Jose Antonio (Madrid: Akal, 1999)
- La representación teatral*; Coord. Battle i Jordà, Carles (Barcelona: UOC, 2003)
- Lavender, Larry; *Dancers talking dance* (USA: Versa Press, 1954)
- Lawson, Joan y Crickmay, Anthony; *The principles of classical dance* (Nueva York: Alfred A. Knopf, 1980)
- Leach, Robert; *Makers of modern theatre* (London: Routledge, 2004)
- Le Breton, David; *Antropología del cuerpo y la modernidad* (Buenos Aires: Nueva visión, 1990)
- Le théâtre du geste. Mimes et acteurs*; Dir. Lecoq (Paris: Bordas, 1987)
- Lifar, Serge; *La danza* (Buenos Aires: Siglo XX, 1947)
- Lifar, Serge; *Danza académica* (Madrid: Escelier, 1959)
- Loupe, Laurence; *Traces of dance* (Paris: Dis Voir, 1994)
- Lo Iacomo, Concetta; *Il danzatore attore: Da Noverre a Pina Bausch* (Roma: Dino Audino, 2007)
- Marinetti, Filippo Tommaso; 'Manifiesto futurista' en *Le Figaro* (Paris: 20 de febrero de 1909)
- Marshal, Lorna; *The body speaks: Performance and expression* (Palgrane: MacMillan, 2002)
- Martin, John Joseph.; *The modern dance* (New York: Dance Horizons, 1997)
- Molinari, Cesare; *Storia del teatro* (Milan: Laterza, 1996)

Moseley, Nick; *Acting and reacting: Tools for the modern actor* (London: Routledge, 2005)

Nauclair, C.; *Le théâtre, le cirque, le Music Hall et le peinare du XVIII secle a nos jours* (Paris: Flamarien, 1926)

N.H'Doubler, Margaret; *Dance as a creative art experience* (London: The Univerty of Wisconsin, 1940)

Nikolais, Alwin y Louis, Mourray; *The Nikolais/Louis Dance technique* (New York: Routledge, 2005)

Noverre, Jean-Georges; *Lettres sur la danse* (Paris: Ramsay, 1978)

Oida, Yoshi; *El actor invisible* (Barcelona: Alba, 1997)

Oida, Yoshi; *The invisible actor* (Nueva York: A & C Black, 1997)

Pappacenna, Flavia; *Il tratatto di danza di Carlo Blassis* (Lucca: Librería musicale italiana, 2005)

Parole e immagini per un genere teatrale del Novecento, ed. De Marinis, Marco (Firenze: La casa Usher, 1980)

Preston-Dunlop, Valerie; *Looking at dances: a choreological perspective on choreography* (Ightam: Verve, 1998)

Rameau, Pierre; *Maître a danser* (Paris: Rollin, 1748)

Rameau, Pierre; *Le maître a danser* (París: Primera parte, 1725)

Robbins, Jane; *Classical dance, the balletgoers guide to tecnique an performance* (London: David & Charles, 1982)

Rodriguez Galán, José; *El espíritu de la danza* (Granada: Comares, 1997)

Roose-Evans, James; *Experimental theatre, from Stanivslasky to Peter Brook* (London: Routledge, 1984)

Ruffini, Franco; 'Teatri sopra la pelle e teatro sotto la pelle' en *La Rivista del Manifesto*, num.9 (Septiembre de 2000)

Ruffini, Franco (Ed.), *La scuola degli attori* (Firenze: La casa Usher, 1981)

Savarese, Nicola; *Teatro e spettacolo tra oriente e occidente* (Roma: Laterza, 1992)

Schino, Mirella; *Alchemists of the Stage: Theatre laboratories in Europe* (Hostelbro: Icarus, 2009)

Shawn, Ted; *Dance we must* (Hashell house, 1974)

Sierra, Sergio; 'El equilibrio y la oposición; una relación de complementariedad en la práctica de Motions' (Tesina no publicada, Institut del Teatre, 2010)

Simons, Arthur; *Studies in seven arts* (London: Constable, 1906)

Smith-Autard, Jaqueline; *Dance composition* (London: A&C Black, 1996)

Stuart, Muriel; *The classic ballet* (London: Longman, 1953)

The performance arts in Africa, a read; Ed. Harding, Frances (London: Routledge, 2002)

Tinti, Luisa; *Georg Fuchs e la rivoluzione del teatro* (Roma: Bulzoni, 1980)

Txèkov, Michael; *Sobre la técnica de la actuación* (Barcelona: Alba, 1999)

Veinstein, André.; *La puesta en escena* (Buenos Aires: Fabril, 1962)

Winearls, Jane; *Choreography. The art of the body* (London: Dance books, 1990)

Zarrilli, Phillip B.; *Psychophysical acting: An intercultural approach after Stanivslasky* (London: Routledge, 2009)

B. TEXTOS SOBRE GRANDES MAESTROS

Grotowsky, Jerzy; *Towards a poor theatre* (New York: Simon and Schuster, 1968)

Lecoq, Jaques; *El cuerpo poético* (Barcelona: Alba, 1997)

Meyerhold, Vsevolod Emil'evic; *Teoría teatral* (Madrid: Fundamentos, 1971)

Meyerhold, Vsevolod Emil'evic; *El actor sobre la escena* (México: Gaceta, 1986)

Stanivslasky, Konstantin Sergeievich; *Mi vida en el arte*, (Buenos Aires: Diáspora, 1954)

Stanivslasky, Konstantin Sergeievich; *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia* (Buenos Aires: Quetzal, 1983)

Stanivslasky, Konstantin Sergeievich; *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*, (Buenos Aires: Quetzal, 1983)

Bachmann, Marie-Laure; *La Rythmique Jaques Dalcroze* (Neuchâtel: La Baconnière, 1984)

Barrault, Jean-Louis; *Reflections on the theatre* (London: Rockliff, 1951)

Borgal, Clement; *Jacques Coupeau* (París: L'arche editeur, 1960)

Braun, Eduard; *Meyerhold on theatre* (London: Methuen, 1969)

Coupeau: hay que rehacerlo todo, Ed. Baltés, Blanca (Madrid: ADE, 2002)

Coupeau, Jaques; 'Un intento de renovación dramática' en *Nouvelle Revue Française Registres I: Appels* (Paris: 1974) p.19-32

Craig, Edward Gordon; *El arte del teatro*, (México: Gaceta, 1987)

Craig, Edward Gordon; 'Enfin un créateur au theatre' en *Empreintes: écrits sur la danse*, Num.4 (Enero 1981) p. 55-56

Cruciani, Fabricio; *Jaques Coupeau o le aporie del teatro moderno* (Roma: Mario Bulzoni, 1971)

Gladkov, Aleksandr; *Meyerhold speaks* (Amsterdam: Harwood, 1997)

Gutierrez, A.; *El sistema stanislavsky: Diccionario de términos stanislavskianos*, Cuadernos de actuación (Murcia: ESÁD, 2001)

Mollica, Fabio; *Il teatro possibile. Stanislavsky e il Primo studio del Teatro d'arte di Mosca* (Firenze: La casa Usher, 1989)

Ósipovna Knébel, Maria; *El último Stanislavsky*, (Madrid: Fundamentos, 1996)

Porte, Alain; *François Delsarte: une antologie* (París: IPMC, 1992)

Simó I Vinyes, Ramón; *Stanislavsky: La tècnica de l'actor*, Materials pedagògics (Barcelona: Institut del Teatre, 1989)

Toporkov; Vasilii Osipovich; *Stanivslasky dirige* (Buenos Aires: Fabril, 1961)

C. TEXTOS SOBRE ANTROPOLOGÍA TEATRAL Y OTRAS DISCIPLINAS

Arnal, Jenara Vicenta; *Teatro y danza en Japón* (Madrid: Cauce, 1953)

Aslan, Odette y Picon, Beatrice; *Butoh(s), Spectacles, histoire, société*, Arts du spectacle (Paris: CNRS, 1972)

Barba, Eugenio y Savarese, Nicola; *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral* (México: Escenología, 1990)

Barba, Eugenio; 'Theatre anthropology' en *Drama review*, Num.26, Vol.2. (Cambridge: MIT Press, 1982)

Barba, Eugenio, *Más allá de las islas flotantes* (México: Gaceta, 1986)

Barba, Eugenio, *Teatro. Soledad, oficio, revuelta* (Buenos Aires: Catálogos, 1997)

Barba, Eugenio; *A mis espectadores* (Gijón: Oris teatro, 2004)

Barba, Eugenio; *La canoa de papel* (Buenos Aires: Catálogos, 2005)

Barba, Eugenio, *La conquista de la diferencia* (Lima: San Marcos, 2008)

Barba, Eugenio, *Quemar la casa* (Bilbao: Artezblai, 2010)

Brennan, Richard; *El manual de la técnica Alexander* (Barcelona: Paidotribo, 1991)

Calais-Germain, Blandine y Lamotte, Andrée, *Anatomía para el movimiento I y II* (Barcelona: La liebre de Marzo, 1991)

Conable, William y Bárbara; *Cómo aprender la técnica Alexander* (Barcelona: Obelisco, 2001)

Savarese, Nicola; *Il racconto del teatro cinese*, (Roma: NIS, 1997)

Savarese, Nicola; 'Il teatro kathakali' en *Teatro*, No.2. (Milan: 1968) pp. 92-100

7.2. BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA SOBRE MIMO CORPORAL Y ETIENNE DECROUX

A. TEXTOS DE ETIENNE DECROUX

Decroux, Etienne; 'Zealot of mime' en *Spectateur* (12 de Noviembre, 1946)

Decroux, Etienne; 'The pretensions of pantomime' en *Theatre Arts* (Nueva York: Theatre arts, Febrero) p.26-30

Decroux, Etienne; 'A concise explanation of the nature of corporeal mime' en *Mime Journal*, num.19 (Pomona: 2000-2001)

Decroux, Etienne; 'Insulting the audience' en *Mime Journal*, num.19 (Pomona: 2000-2001)

Decroux, Etienne; 'The seahorse' en *Mime Journal*, num.19 (Pomona: 2000-2001)

Decroux, Etienne; 'Erudition' en *Mime Journal*, num.19 (Pomona: 2000-2001)

Decroux, Etienne; 'Orígenes del mimo moderno' en *Mime Journal*, num.19 (Pomona: 2000-2001)

Decroux, Etienne, *Paroles sur le mime* (Paris: Gallimard, 1963)

Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)

B. TEXTOS DE DISCÍPULOS DE DECROUX

Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995)

Leabhart, Thomas; *Modern and post-modern mim* (London: Macmillan, 1989)

Leabhart, Thomas; 'Entrevista a Maximilien Decroux' en *Words on Decroux II: Mime Journal* (Claremont, 1997) pp. 45-57

Leabhart, Thomas; *'The man who preferred to stand'* en *Words on Decroux II: Mime Journal* (Claremont: Pomona College, 1997)

Leabhart, Thomas; *'Megalomaniac or Genius'* en *Words on Decroux II: Mime Journal* (Claremont: Pomona college, 1997)

Leabhart, Thomas; *'Categorías del mimo corporal: entrevista realizada a Etienne Decroux en 1978'* en *Mime Journal*, num.19 (Claremont: Pomona College 2000-2001)

Leabhart, Thomas; *'Sculpture: entrevista realizada a Etienne Decroux en 1978'* en *Mime Journal*, num.19 (Claremont: Pomona College, 2000-2001)

Leabhart, Thomas; *'Erudition: entrevista realizada a Etienne Decroux en 1978'* en *Mime Journal*, num.19 (Claremont: Pomona College, 2000-2001)

Leabhart, Thomas; *Etienne Decroux* (New York: Routledge, 2007)

Leabhart, Thomas; *'Le masque, moyen de transport dans l'enseignement de Jaques Coupeau'* en *Bouffonneries*, Num. 34, p.144-157

Leabhart, Thomas; *'Decroux volvió a inventar el cuerpo'* en *La Voz de Galicia* (Santiago de Compostela: La Voz de Galicia 26/4/2011)

Soum, Corinne; *'A little history of a great transmission or Simplon's tunnel'* en *Mime Journal* (Claremont: Pomona College, 1990)

Soum, Corinne; *'Etienne Decroux, an unalterable imprint'* en *Mime Journal* (Claremont: Pomona College, 1993)

Soum, Corinne; *'Decroux, the ungraspable: or different categories of acting: man of sport, man in the drawing room, Mobile statuary, Man on reverie'*, en *Mime Journal* (Claremont: Pomona College, 1997)

Soum, Corinne; *'Prefacio a la edición en español'* en Decroux, Etienne; *Palabras sobre el mimo* (México: El Milagro, 2000) p.20-29

The Decroux sourcebook; Ed. por Leabhart, Thomas y Chamberlain, Franc (Abingdom: Routledge, 2009)

C. OTROS TEXTOS SOBRE DECROUX Y MIMO CORPORAL

Angotti, V.L.; *'Etienne Decroux and the advent of modern mime'* en *Theatre Survey*, Num. 15 (1974) Pp.1-17

Avital, Samuel; *Mime and beyond: The silent outcry* (Arizona: Hohm Press, 1958)

Barba, Eugenio; 'The hidden Master' en *Words on Decroux II* (Claremont: *Mime Journal*, 1997)

Bennet, Toby y Poesio, Giannandrea; 'Mime in the Cecchetti metod' en *Dance research*, Vol.18 (London: Society for Dance Research, 2000) p.31.

Bonora, Barbara; 'Lo spirituale nel Corpo: Eliane Guyon da Decroux a Gurdieff' en *Culture teatrali, studi, interventi e scritture sullo spettacolo*, Num.1 (Otoño 1999)

Daniels, Don; 'The contraband art: Mime, Dance and ballet-mime' en *Ballet Review* (Primavera, 2003)

De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993)

De Marinis, Marco; 'Coupeau, Decroux and the birth of corporeal mime' en *Mime Journal*, num.19 (Pomona: 2000-2001)

Dorcy, Jean; *A la rencontre de la mime et des mimes Decroux, Barrault, Marceau* (Nevilly-sur-Seine: Les cahiers de danse et culture, 1958)

Enters, Angna; *On mime* (Middletown: Wesleyan, 1965)

Enters, Angna; 'The dance and pantomime: mimesis and imatge' en *The Dance has many faces*, nums. 71-72 (Cleveland: Walter Sorell, 1966)

Etienne Decroux, mime corporal, textes, études et témoignages, Ed. Pezin, Patrick (Saint-Jean-de-Vedás: l'Entretemps, 2003)

Font, Anton; *El mim* (Barcelona: Laia, 1981)

Gelabert, Raoul; 'Etienne Decroux has much to teach us' en *Dance magazine*, num. 9 (New York: The Dance Publishing corporation, 1990) p. 66-67

Ivern, Alberto; 'Entrenamiento técnico (específico)' en *Mascara*, Num. 13-14 (México: Escenología, 1993)

Lifar, Serge; 'Le mime et le danseur' en *Opera, Ballet, Music-hall in the world*, Num III. (Paris: International Theatre Institute, 1952) p. 41-44

Lorelle, Yves; *L'expression corporelle du mime sacré au mime de théâtre* (Paris: La Renaissance du libre, 1974) p.74

Martin, Ben; *Marcel Marceau, master of mime* (New York: Paddington Press, 1930)

Rogante, Giovanna; *Decroux e il mimo corpóreo* (Bologna : Corso DAMS, 1980) p.74

Salvat, Ricardo; 'El mimo' en *Máscara*, nums.13-14 (México: Escenología, 1993)

Shepard, Richmond; *Mime, the technique of the silence* (London: Visión, 1972)

Sklar, Deidre; 'Passing through the oblique' en *Words on Decroux II: Mime Journal*, (Claremont: Pomona College, 1997) p. 59-72

Stolzenberg, Mark; *Exploring mime* (New York: Sterling, 1980)

Torres, Javier; *Las mil caras del mimo* (Madrid: Fundamentos, 1999)

Verriest-Lefert, Guy y Jeanne *Marcel Marceau ou l'aventure du silence* (Bélgica: Vanbraekel à Moscron, 1974)

Wylie, Katherine -Trad.- 'Decroux on Dance, the personality and categories of corporeal mime' en *Words on Decroux II , Mime Journal* (Claremont: Pomona College, 1997)

Wylie, Kathryn; 'The body politic of corporeal mime, a modern redesign of Le corps civilise from Below' en *Words on Decroux II, Mime Journal* (Claremont: Pomona College, 1997)

7.3. BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA SOBRE LABAN Y EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO

A. TEXTOS DE RUDOLPH LABAN

Laban, Rudolf; *Die Welt des Tänzers* (Stuttgart: Walter Seifert Verlag, 1920)

Laban, Rudolf; *Des Kindes Gymnastik und Tanz* (Oldenburg: Gerhard Stalling Verlag, 1926)

Laban, Rudolf; *Gymnastic und Tanz* (Oldenburg: Gerhard Stalling Verlag, 1926)

Laban, Rudolf; *Choreographie* (Jena: Eugene Deiderich, 1926)

Laban, Rudolf; *Ein Leben für den Tanz* (Dresden: Carl Reissner Verlag, 1935)

Laban, Rudolf; *Effort* (London: MacDonald and Evans, 1947)

Laban, Rudolf; *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1988)

Laban, Rudolf; *Choreutics* (London: MacDonald and Evans, 1966)

Laban, Rudolf; *Laban's principles of dance and movement notation* (Boston: Plays, 1975)

Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidos, 1978)

Laban, Rudolf; *Espace dynamique, choreutique, vision de l'espace dynamique* (Bruselas: Nouvelles de danse, 1980)

Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987)

Laban, Rudolf; *Modern educational dance* (London: MacDonald & Evans, 1975, 3 ed.)

Laban, Rudolf; *Principles of Movement and Dance Notation* (London: MacDonald and Evans, 1975)

Laban, Rudolf; "The world of rythm and harmony" en *LAMG Magazine* (London: Laban Centre for Movement and Dance, Marzo de 1958)

B. TEXTOS DE LOS DISCÍPULOS DE LABAN

Hodgson, John; *Mastering movement, the life and work of Rudolf Laban* (London: Methuen, 2001)

Hodgson, John y Preston-Dunlop Valerie: *Rudolf Laban; an introduction to his work and influence* (Londres: Northcote, 1990)

Hutchinson, Ann; *Labanotation* (Oxford: Oxford University Press, 1970)

Knust, Albert; *Dictionary of kinetografy Laban* (Poznaniu Rhythmos, 1997)

Preston-Dunlop, Valerie; *Practical kinetography Laban* (London: McDonald and Evans, 1969)

Preston-Dunlop, Valerie; *Rudolf Laban, an extraordinary life*, (Alton: Dance books, 1998)

C. OTROS TEXTOS SOBRE LABAN Y EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO

Beck, Jill y Reiser, Joseph; *Moving notation* (Amsterdam: Harwood, 1998)

Bosch, Carlos; 'Teoría atómica de Platón' en *Concurso de primavera*, Núm.20 (México: Academia mexicana de ciencias, 1999)

Brown, Ann Kipling; *Labanotation for beginners* (Londres: Alton, 2008)

Challet-Haas, Jaqueline; *Gramática de la notación Laban, La simbolització del moviment dansat*, Vol 1 y 2 (Barcelona: Diputació de Barcelona-Institut del Teatre, 2010)

Davies, Eden; *Beyond dance, Laban's legacy of movement analysis* (Londres: Routledge, 2006)

Doerr, Evelin; *Rudolf Laban, the dancer of the crystal* (Londres: Lanham Scarecrow, 2008)

Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004)

Newlove, Jean; *Laban for actors and dancers* (New York: Routledge, 1993)

Olea Chandia, Jorge; *Aplicación técnico-práctica de la coreútica, principio de definición y orientación de la forma de la danza en el espacio* (Universidad de Chile, 2011) en <http://www.buenastareas.com/ensayos/Danza/1367739.html>

Topaz, Muriel :*Elementary labanotation* (New York: Dance notation bureau press, 1996)

Winearls, Jane; 'Laban's analysis of movement' en *Choreography, the art of the body*, (London: Dance books 1990)

7.4. MATERIAL AUDIOVISUAL

A. MATERIAL AUDIOVISUAL GENERAL

La Sylphide de August Bournonville, The Royal Danish Ballet, NVC ARTS, 1988 [DVD]

Ejercicios de biomecánica, Dir. Genadi Bogdanov, ISTA, 1996, www.youtube.com/user/odinteatretarchives [Acceso 4/7/2012]

Cia.Omnibus; *Le corps, les règles d l'art en* <http://www.mimeomnibus.qc.ca/lecorps/dynamo.html> [Acceso 23/9/2011]

B. MATERIAL AUDIOVISUAL SOBRE DECROUX Y MIMO CORPORAL

Corporal mime, Demonstration by Yves Lebreton, Odin Teatret film, 1970 [DVD]

The man who preferred to stand, Dir. Steven Wasson, Movement Theatre International, Philadelphia, 1994 [DVD]:

- "Meditation".
- "L'Usine".
- "Combat Antique".
- "Duo amoureux II".
- "Le menuisier".
- "L'esprit malin".
- "La femme oiseau".
- "Passage des hommes sur la terre".
- "Le toucher".
- "La lavandiere".
- "Duo amoureux dan le parc St. Cloud".
- "Le fauteuil de l'absent".
- "Le prophet".
- "Les arbres".

"Combat antique" en <http://www.youtube.com/v/BuZH5e0E87g&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 17/4/2011]

“La meditation” interpretado por Steven Wasson, en <http://www.youtube.com/v/ioOROwhGi5w&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 12/6/2011]

“Le menuisier” interpretada por Jorge Gayon (Toulouse: Septiembre de 2010) <http://www.youtube.com/v/JnDdJqscAfM&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 15/12/2011]

“L’Usine”, Dir. Etienne Decroux (1961) en <http://www.youtube.com/v/preoY7QDouk&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 24/8/2011]

“Le Toucher”, Dir. Etienne Decroux en <http://www.youtube.com/v/hYIbNS4-Tas&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 2/11/2011]

“Prises et poses”, Dir. Etienne Decroux en <http://www.youtube.com/v/hrWAK6R9FAC&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 24/8/2012]

Estudio de “la Lavandera” de Etienne Decroux, por Leabhart Thomas en <http://www.youtube.com/v/S-UXn9NIYXs&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 23/8/2011]

Pour saluer Etienne Decroux; Bonfanti, Jean Claude (Dir.) FR3, Atmosphere Communication, 1992 [DVD]

C. MATERIAL AUDIOVISUAL SOBRE LABAN Y EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO

Esforços de Rudolf Laban; Dir. Raimon Àvila, Institut del teatre, Barcelona 2007 [DVD]

Laban dance works, Re-creations from his chamber dance repertoire 1923-1928; Dir. Valerie Preston-Dunlop, Laban Centre, Londres, 1992 [DVD]

Laban for actors; The eight effort actions; Dir. Blake Taylor, Insight media, New York, 2000 [DVD]

Laban prospectus, Laban Centre for Moviment and Dance, Londres, 2002 [DVD]

DOCUMENTOS ANEXOS

DOCUMENTO ANEXO 1: EJERCICIOS

A continuación resumo una serie de ejercicios prácticos vinculados a la actuación basada en la corporalidad en general y al trabajo de LABAN y DECROUX en particular. Incluyo una serie de ejercicios propuestos por el mismo LABAN en sus libros *El dominio del Movimiento*⁶⁰³ y *Danza Educativa Moderna*⁶⁰⁴. He añadido unos cuantos ejercicios que, en principio fueron propuestos por LABAN pero se han dado a conocer por colaboradores suyos como JEAN NEWLOVE y VALERIE PRESTON-DUNLOP; en estos casos, hay que tener en cuenta que el planteamiento de los ejercicios ha podido sufrir alteraciones, en función de la interpretación de cada autor.

Además, planteo ejercicios en relación al Mimo Corporal dramático, aunque he de subrayar que se trata de ejercicios descritos y publicados por ex alumnos y colaboradores de DECROUX, por lo que han podido variar desde su propuesta inicial. Autores como MARK STOLZENBERG, SAMUEL AVITAL, CORINNE SOUM y STEVEN WASSON proponen ejercicios aplicables a la gramática del Mimo Corporal, tomando como base ejercicios que, al parecer, DECROUX proponía en su didáctica concreta. He incluido ejercicios que he podido practicar y experimentar personalmente durante mi aprendizaje en el *Centro de Formación y Creación Moveo*, todos ellos transmitidos por los profesores SOPHIE KASSER, STÉPHANE LÉVY, OLIVIER DÉCRIAUD, OSCAR VALSECCHI y VALENTINA TEMUSSI, formados con CORINNE SOUM y STEVE WASSON en la *Escuela de Mimo corporal dramático de Londres*; se trata de la *Tercera Generación* del Mimo Corporal, es decir, son alumnos de los alumnos y colaboradores directos de DECROUX. Esta es una cuestión a tener en cuenta a la hora de valorar la fuente de los

⁶⁰³ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987)

⁶⁰⁴ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978)

ejercicios: puede que se trate de ejercicios propuestos por DECROUX, pero es probable que se hayan modificado y adaptado en función de las necesidades y la evolución del Mimo Corporal, además de la interpretación de cada profesor. En todo caso, creo que siguen siendo una herramienta muy válida para trabajar los conceptos básicos del Mimo Corporal y la actuación basada en la corporalidad.

Por último, he incluido en este resumen ejercicios propuestos por YOSHI OIDA y RAIMON ÀVILA que aunque no están directamente vinculados al trabajo de LABAN y DECROUX, tratan aspectos muy relacionados con su trabajo en relación a la corporalidad, tales como la respiración, el ritmo, la organización espacial, la segmentación corporal, etc.

He optado por clasificar los ejercicios según los apartados que he utilizado para la comparación de la Gramática del Mimo Corporal de DECROUX y el Análisis del Movimiento de LABAN. Sin embargo, esta clasificación no es hermética porque cada uno de los ejercicios puede servir para trabajar muchos aspectos de la corporalidad.

GEOMETRIZACION DEL ESPACIO

- Ejercicio de improvisación con un tema concreto en el que se marcan de antemano las direcciones que ha de seguir el actor en el espacio. También se puede proponer que el cuerpo del actor adopte una forma concreta en relación a las direcciones espaciales. La geometrización del espacio dada de antemano marca unas pautas y contribuye a la estilización de las acciones cotidianas, en las que se basa el actor para improvisar, de manera que las convierte en acciones expresivas⁶⁰⁵.

- Caminar por la sala siguiendo direcciones concretas en línea recta, intentando que los giros y los cambios de dirección sean limpios y en ángulo recto. Hay que mantener la atención espacial para no chocar con los compañeros, a la vez que el caminar es dinámico. Se pueden variar los ritmos de la marcha⁶⁰⁶.

⁶⁰⁵ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶⁰⁶ Centro de Formación y Creación Moveo

- Caminar con los ojos cerrados por la sala donde hay gente tumbada en el suelo e intentar no pisarlos⁶⁰⁷

- Reemplazamiento inmediato⁶⁰⁸: Caminamos por el espacio y ocupamos el sitio que deja vacío el compañero tratando que el espacio este siempre ocupado de manera equilibrada, sin que haya más alumnos en una parte que en otra.

- Caminar o correr por la sala hasta que el profesor o dinamizador diga Stop: en éste momento los alumnos se paran y cierran los ojos. El profesor preguntará por la ubicación de una persona en concreto y cada alumno deberá responder señalando el lugar donde cree que está dicha persona. Después abren los ojos y comprueban si han acertado; se trata de ser conscientes del movimiento grupal y cada uno de sus componentes⁶⁰⁹.

- Trabajo manipulando bastones sin pegar a nadie ni a uno mismo: el cuerpo aprende la destreza y la cantidad de energía necesaria para cada movimiento. Este trabajo es un pretexto para enseñar al actor a ver las líneas del espacio, mantenerse alerta y responder con inmediatez. Es importante que el actor sepa en cada momento donde está, que sea él quien domine el movimiento del palo y no el palo el que domine a actor⁶¹⁰.

- JEAN NEWLOVE que trabajó como asistente para LABAN, ha recopilado ejercicios⁶¹¹ propuestos por el maestro, basados en la exploración de las formas cristalinas. En ellos, propone explorar la superficie interna del cristal utilizando las manos en diferentes direcciones, sin mover ni trasladar la posición de los pies. No importa si la mano no llega a “tocar” la superficie del cristal, es la intención y la dirección espacial lo que cuenta. La mano tira del cuerpo y moviliza el peso del mismo, pudiendo llegar al desequilibrio; es en este momento cuando entra en acción el mecanismo de contrapesos que crea la tensión necesaria para la construcción de un cuerpo extra-cotidiano.

- LABAN planteaba como ejercicio⁶¹² trazar trayectorias en el espacio personal: cada extremidad puede moverse desde cualquiera de los 27 puntos de orientación enumerados anteriormente hacia cualquier otro. Los movimientos pueden seguir trayectorias en línea recta o curvada. Conectando los puntos de orientación se consiguen diferentes *circuitos* dentro de la

⁶⁰⁷ Centro de Formación y Creación Moveo.

⁶⁰⁸ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶⁰⁹ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶¹⁰ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶¹¹ Newlove, Jean y Dalby, John; *Laban for all* (London: Routledge, 2004) p.27

⁶¹² Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires:paidós, 1978) p.98

kinesfera, evitando el centro, ya que en el centro se encuentra la persona. De esta manera el bailarín dibuja unas formas concretas en el espacio:

- Los movimientos que unen dos puntos crean una línea: izquierda/adelante – derecha/adelante.
- Los movimientos que unen tres puntos forman un ángulo: izquierda/adelante – derecha/adelante – profundo/atrás.
- Los movimientos que unen tres puntos y vuelven a l punto de partida forman un triángulo: izquierda/adelante – derecha/adelante – profundo/atrás – izquierda/adelante.
- Los movimientos que unen cuatro puntos y vuelven a l punto de partida forman un cuadrilátero: izquierda/atrás – alta/adelante – derecha/adelante – profunda/atrás – izquierda/atrás.
- Uniendo todos los puntos dimensionales se crea un circuito a lo largo de los bordes de un octaedro: izquierda-alta-atrás-derecha-profunda-adelante-izquierda.
- Se pueden unir todos los puntos diagonales formando un circuito de 8 eslabones a lo largo de los bordes de un cubo.
- Circuitos primarios: LABAN propone experimentar diferentes trayectorias a través de estos circuitos, de manera que el bailarín dibuja diferentes formas: se trata de unir todos los puntos diametrales formando un circuito de doce eslabones a lo largo de los bordes de un cubo-octaedro.

En un principio, estas trayectorias se han de realizar con el brazo derecho y después con el izquierdo: en estos ejercicios en concreto, observo que LABAN da más importancia a las extremidades y al diseño que realizan estas en el espacio que DECROUX. Para DECROUX, el tronco es el motor de todo movimiento y al hablar de diseños espaciales, no toma en cuenta el dibujo que pueda realizar una extremidad en el espacio, sino la *calle* espacial que ocupa el tronco y el movimiento que se da como consecuencia: DECROUX diseñó unas calles en el espacio que son las que permiten que el tronco adquiera una forma concreta.

SEGMENTACIÓN CORPORAL

- Tumbados en el suelo, tratamos de aislar las diferentes partes del cuerpo alternando la contracción y relajación: la zona lumbar, los hombros, el antebrazo, las manos, etc. Se trata de presionar fuertemente el suelo con cada parte y después relajarla⁶¹³.

- Un actor manipula los movimientos de otro mediante un hilo elástico imaginario⁶¹⁴; al principio el hilo está situado alrededor de la cintura, pero después se puede probar con otras partes del cuerpo – busto, pierna, brazo, cabeza...- Más adelante, podemos aumentar el número de hilos o incluso probar a que los dos actores estén atados por hilos simultáneamente, de manera que uno controla los movimientos del otro y viceversa. El actor que controla los hilos, controla el movimiento y también el ritmo de los mismos. Es necesario que la respiración de ambos esté sincronizada para que pueda desarrollarse el ejercicio con fluidez.

- En el Centro de Formación y Creación Moveo se propone un ejercicio muy interesante para trabajar la expresividad del torso separado del resto del cuerpo⁶¹⁵: el actor comienza en una actitud física o imagen concreta, o bien sentado en el suelo, de pies con los brazos extendidos, de rodillas...El tutor da una serie de comandos que evocan sentimientos contrastados: “Ven aquí”, “Vete”, “Quiero esto”, “Odio esto”, “Quédate”, etc. El actor sostiene su actitud mediante la respiración y el monólogo interno e intenta desarrollar la situación, tratando de enfocar su atención al torso y a su movimiento. Podemos observar cómo la misma postura puede transmitir significados opuestos mediante una simple alteración del torso. La clave del ejercicio es el pecho como comunicador o transmisor de emociones; el impulso inicial que hace que un movimiento o una actitud sean abiertos o cerrados, surge del pecho.

- *L'orientale*: en este ejercicio, SAMUEL AVITAL propone que las manos pasen por todas las posiciones descritas por DECROUX: pared, salamandra, margarita, tridente, concha, etc. Es un ejercicio muy adecuado para trabajar la movilidad y la destreza de las manos⁶¹⁶.

- En un lenguaje más cercano a la pantomima, MARK STOLZENBERG⁶¹⁷, propone ejercicios de ojos con el fin de controlarlos conscientemente: Se trata de que los ojos

⁶¹³ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.125

⁶¹⁴ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.125

⁶¹⁵ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶¹⁶ Avital, Samuel; ‘On being alert’ en *Mime and beyond: The silent outcry* (Arizona: Hohm Press, 1958) p.73-76

⁶¹⁷ Stolzenberg, Mark; *Exploring mime* (New York: Sterling, 1980) p.43

acompañen la expresión de sentimientos, intenciones y sean capaces de reflejar lo que vemos. Se han de mover los ojos en diferentes direcciones (Arriba, abajo, izquierda, derecha) y ritmos teniendo siempre como punto de partida un foco central. Subraya la importancia de no mover la cabeza o los hombros mientras se realiza el movimiento de ojos.

• La siguiente serie de ejercicios, propuestos por RAIMON ÀVILA⁶¹⁸, es adecuada para trabajar la movilidad articular de manera que se potencie la organicidad: Creo que todos estos ejercicios ayudan al actor a crear un mapa corporal, a saber dónde tienen cada articulación, cada órgano y desde dónde se mueven. No es un trabajo fácil ya que muchas veces tenemos una percepción errónea de nuestros cuerpos. En el caso del actor bailarín es muy importante trabajar este aspecto, ya que su propio cuerpo es su instrumento y, por lo tanto, es necesario conocer a fondo su funcionamiento. En todos estos ejercicios es muy importante la respiración que resulta útil para desbloquear la musculatura y las articulaciones. El hecho de dar un contenido al movimiento, tratar de construir un movimiento expresivo, puede ayudar en la articulación⁶¹⁹, pero es preciso buscar la motivación en el cuerpo; saber en qué punto exacto comienza el movimiento, dónde se dobla una articulación, etc. Los siguientes ejercicios pueden ser adecuados para conseguir este objetivo:

- En parejas, uno (A) manipula el cuerpo del otro (B): B intenta no poner resistencia y dirigir su atención a reconocer sus tensiones musculares. El objetivo es liberar el movimiento articular tomando consciencia de las resistencias y tensiones que lo bloquean que serán diferentes en cada individuo.

- Movilidad articular del cráneo: B se coloca de pie, con los ojos cerrados, sintiendo el contacto de los pies con la tierra y las rodillas ligeramente flexionadas. Es importante que la respiración fluya de manera natural y que la zona de la nuca esté liberada de toda tensión. Con una música de fondo que acompaña el ejercicio, A transmite a B los movimientos moviendo sus manos a través de su cráneo. B intenta no resistir, dejarse mover, permitir el movimiento y abrir las articulaciones. En este ejercicio está basado en el *Control Primario* del que habló M.T. ALEXANDER: Un relación dinámica adecuada y libre entre cabeza, cuello y torso asegura la correcta colocación y movimiento del resto del cuerpo. Se puede realizar con B tumbado en el suelo y A sentado detrás de su cabeza, en el suelo o incluso en una mesa alta o camilla.

- Movilidad de la columna: B está de pie con los ojos cerrados, A con los ojos abiertos se coloca de manera que las dos espaldas están en contacto: intentar sentir la respiración del otro a través de este contacto. Después cruzan los brazos y empieza a sonar la música: A

⁶¹⁸Àvila, Raimon; *Moure I commoure. Consciència corporal per a actors, músics i ballarins* (Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, 2011) p.96-113

⁶¹⁹Preston-Dunlop, Valerie; *Looking at dances: a choreological perspective on choreography* (Igham: Verve, 1998) p.99

intenta transmitir a B el movimiento de la música, mientras este se deja mover. Se van incluyendo progresivamente todas las vértebras al movimiento. Este ejercicio se puede hacer con las dos personas sentadas en el suelo, con las piernas cruzadas.

- Movilidad de la pelvis: B está de pie con los ojos cerrados y las rodillas ligeramente flexionadas. A le sujeta desde las crestas ilíacas e intenta manipular esta articulación siguiendo la música.

- Movilidad articular de las piernas: B está tumbado en el suelo. A le sujeta una pierna desde el tobillo, la estira, la hace vibrar y después comienza a manipular la pierna siguiendo la música, de manera que intenta ganar movimiento. Observamos cómo el movimiento afecta no sólo a la pierna, sino también a la pelvis y la columna vertebral.

- Movilidad articular de los brazos: B tumbado en el suelo, A le sujeta el brazo desde la muñeca, lo estira, lo hace vibrar y comienza a manipularlo siguiendo la música. Observamos que el movimiento llega hasta el omoplato y la clavícula.

- Movilidad simultánea de los dos brazos: B está de pie con ojos cerrados; A y C le manipulan los brazos intentando crear una movilidad coordinada.

- Movilidad cráneo-pelvis: B se coloca de pie con los ojos cerrados; B se coloca delante y provoca la movilidad del cráneo; C se coloca detrás y provoca la movilidad de la pelvis.

- Movilidad columna-brazos: B está de pie con los ojos cerrados; A coloca su espalda en contacto con la espalda de B e intenta transmitir el movimiento de la música; Mientras C le sujeta las muñecas a B provocando el movimiento de los brazos.

- Movilidad brazos-pelvis: B de pie con los ojos cerrados; A se coloca detrás y le mueve la pelvis; C se coloca delante y moviliza los brazos sujetándole desde las muñecas.

- Movilidad brazos-cráneo: B de pie con los ojos cerrados; A se coloca detrás y le moviliza el cráneo; C se coloca delante y moviliza los brazos sujetándole desde las muñecas.

- Movilidad cráneo-piernas en el suelo: B se coloca tumbado en el suelo; A sentado le moviliza el cráneo, a la vez que C, de pie, le sujeta las piernas desde los tobillos y las moviliza.

- Movilidad cruzada brazo derecho-pierna izquierda o brazo izquierdo-pierna derecha: B tumbado en el suelo; A moviliza un brazo, mientras C moviliza la pierna contraria.
- Movilidad en paralelo brazo derecho-pierna derecha o brazo izquierdo-pierna izquierda: B tumbado en el suelo; A moviliza un brazo, mientras B moviliza la pierna del mismo lado.
- Movilidad pelvis-cráneo sucesiva: Tres personas se colocan en fila ; A moviliza la pelvis de B, mientras B moviliza el cráneo de C.
- Movilidad sucesiva de brazos, sentados: Este ejercicio se realiza en grupo. El grupo se sienta formando un círculo y todos los miembros se cogen de las manos. Cada individuo intenta transmitir la música con su brazo derecho, movilizándolo el brazo izquierdo del compañero. A su vez, cada individuo deja que la persona que está sentada a su izquierda manipule su brazo izquierdo.
- La música es la persona que nos moviliza: Se trata de actuar como si la música fuese el motor del movimiento; es importante intentar movernos desde la música y no desde nosotros mismos.
- Movilidad acumulativa: Empezamos de parados, de pie y suena la música; dejamos que la música provoque el movimiento del pie izquierdo. Poco a poco va aumentando la zona de incidencia de la música: pierna izquierda, pie derecho, pierna derecha, pelvis, columna, cráneo, brazos...Al final todo el esqueleto se mueve de forma fácil, siguiendo la música, sin interferencias.
- Adivinar el foco de movimiento de los demás: En este ejercicio todo el grupo se convierte en observador. Una persona (A) sale al centro del espacio, todo el grupo cierra los ojos, menos otra persona (B) que tocará un punto concreto del cuerpo de A. Los integrantes del grupo abren los ojos y A comienza a moverse de manera que el movimiento surge del punto que ha señalado B. Los observadores tienen que adivinar el punto concreto desde donde surge el movimiento.
- Seguir un punto de referencia: En parejas, A extiende su brazo y B pone la mano encima de su mano; A comienza a generar movimiento y B le sigue. Es interesante que A observe el comportamiento de B (Si pone tensión en los hombros, en las piernas, si bloquea la respiración, si tiene tendencia a mirar la mano, etc.). A medida que progresa el ejercicio, la manos pueden no estar en contacto, sino cerca. El ejercicio puede derivar de manera que A y

B generan movimiento a la vez, no hay un emisor y un receptor pre-establecidos, sino que se mezclan las funciones de forma fluida.

- Movilidad completa con desplazamiento en el espacio: A se tumba en el suelo boca arriba, con los ojos cerrados. Cinco personas manipulan su cráneo, brazos y piernas. En una segunda fase, pueden llegar a levantar a A del suelo y desplazarlo por el aula, siguiendo los impulsos melódicos de la música. Resulta un ejercicio interesante si la persona manipulada no se contrae y permite un movimiento libre de las articulaciones.

• Por último, incluyo en este apartado ejercicios de escalas que trabajaba DECROUX en su pedagogía y he podido experimentar en el Centro de formación y Creación Moveo:

- Escala lateral simple⁶²⁰: se trata de inclinar lateralmente cada segmento del cuerpo de forma aislada; cada segmento se suma al anterior: partiendo desde una posición base – piernas en primera o segunda, cuerpo erguido y tónico y la mirada al frente – primero se inclina la cabeza desde su articulación con el cuello, después el martillo (cabeza + cuello) desde su articulación con el tórax, después el busto (martillo + pecho) desde su articulación en la cintura, después inclinamos el tronco (busto + cintura) desde la cadera: la inclinación de tronco tiene tres variantes, se puede hacer flexionando la pierna derecha, flexionando la izquierda o flexionando ambas piernas. Por último, inclinamos la torre Eiffel (tronco + piernas), es decir, todo el cuerpo en bloque hasta desplazar todo el peso del cuerpo a un solo pie

- Escala en profundidad⁶²¹: se trata de inclinar en profundidad, hacia adelante o hacia detrás, cada segmento del cuerpo de forma aislada: De la misma manera que en la escala lateral, cada segmento se suma al anterior. Partimos de una cuarta posición de piernas, con el cuerpo girado uno o dos octavos (para poder apreciar mejor el movimiento en el espejo) Primero inclinamos cabeza, después martillo, luego busto, tronco y por último la torre Eiffel. Las inclinaciones se realizan tanto hacia adelante como hacia atrás.

DECROUX subrayaba que no todas las partes del cuerpo se comportan igual ante el movimiento ; este hecho se hace evidente en el caso de la inclinación de la torre Eiffel hacia atrás: cuando la inclinación es hacia adelante, el pie tiene más apoyo y el peso del

⁶²⁰ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶²¹ Centro de Formación y Creación Moveo

cuerpo se puede trasladar hasta la punta de los dedos, sin embargo cuando la inclinación es hacia atrás, el peso recae sobre el talón y aquí se acaba el pie, no tiene un punto de apoyo más atrás y por eso el movimiento de inclinación hacia atrás es más reducido.

- Escala en triple diseño⁶²²: se trata de combinar movimiento de rotación, inclinación lateral e inclinación en profundidad de los distintos órganos, sumando el órgano anterior (como en la escala lateral y la escala en profundidad). Con cada movimiento desplazamos cada segmento un octavo en el espacio. Tomemos como ejemplo el movimiento en triple diseño de la cabeza hacia el lado derecho:

- Rotación hacia la derecha, a este movimiento añadimos una inclinación lateral hacia la derecha y un movimiento en profundidad hacia atrás.
- Rotación hacia la derecha, inclinación hacia la derecha y inclinación hacia adelante.
- Rotación hacia la derecha, inclinación hacia la izquierda y inclinación hacia atrás.
- Rotación hacia la derecha, inclinación hacia la izquierda y inclinación hacia adelante.
- Rotación hacia la izquierda, inclinación lateral hacia la izquierda y un movimiento en profundidad hacia atrás.
- Rotación hacia la izquierda, inclinación hacia la izquierda y inclinación hacia adelante.
- Rotación hacia la izquierda, inclinación hacia la derecha y inclinación hacia atrás.
- Rotación hacia la izquierda, inclinación hacia la derecha y inclinación hacia adelante.

Todos estos movimientos se pueden realizar con diferentes segmentos del cuerpo: cabeza, busto, tronco y torre Eiffel, etc.

⁶²² Centro de Formación y Creación Moveo

- Desplazamientos con escalas⁶²³: lateral, profundidad y triple diseño: se trata de realizar cualquiera de las escalas anteriores con desplazamiento, en vez de realizarlas con base fija. Este ejercicio requiere un dominio de las escalas anteriores, porque al añadirle el desplazamiento se complica bastante y es necesaria mucha coordinación. Se trata de un ejercicio muy completa porque se trabajan al mismo tiempo la segmentación corporal, la inter-relación entre diferentes segmentos y la relación de los segmentos y el cuerpo entero con el espacio general.

SEGMENTACIÓN DE LA ACCIÓN EN EL TIEMPO

- Conversaciones en movimiento: Dos personas se sitúan frente a frente e intentan establecer una conversación basada en el movimiento de diferentes segmentos de su cuerpo. Sólo se mueve una persona por vez, y sólo mueve un segmento o articulación concreta⁶²⁴.

- El grupo se sitúa en círculo: un actor llega a la mitad del círculo con una acción clara y una motivación concreta: en mitad de la acción el actor la congela, en este punto entra otro actor y comienza a realizar otra acción en respuesta a la del primer actor, en mitad de la acción se para dejando espacio para la respuesta del primer actor; de esta manera crean una especie de conversación hasta que uno de ellos abandona el espacio. Es un ejercicio para trabajar la actuación físicamente articulada⁶²⁵.

RESPIRACIÓN

Existen muchos ejercicios de respiración mediante los que el actor adquiere consciencia de la misma y aprende a controlarla. La mayoría de las veces, son ejercicios basados en la utilización de imágenes para la toma de consciencia; en realidad, seguimos respirando por la nariz y la boca pero focalizamos la respiración mediante el uso de imágenes. Por un lado está la toma de aire física y por otro la imagen para focalizar la respiración en diferentes puntos de nuestro cuerpo; normalmente el ombligo, nuestro centro y el esternón:

⁶²³ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶²⁴ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶²⁵ Centro de Formación y Creación Moveo

- Pensar en la piel: Nos colocamos de pie o sentados pero siempre con la espalda recta. Inspiramos por la nariz y expiramos por la boca imaginando que el aire sale por los poros de nuestra piel. Más adelante imaginamos que el aire entra por el ombligo y sale por los poros. También podemos imaginar que el aire que sale por los poros lo hace en forma de vapor blanco⁶²⁶.

- Usar sonidos imaginarios: Cuando inspiramos imaginamos que decimos *aaaaaaaaa* y cuando expiramos *ooooooooo*. Más adelante podemos pasar a vocalizar estos sonidos⁶²⁷.

- Inspirar por el orificio nasal izquierdo y expirar por el derecho⁶²⁸.

- Ejercicio de respiración basado en el Tai-Chi: Nos colocamos con los pies abiertos con la misma separación que tienen nuestros hombros, las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta. Cuando inspiramos imaginamos que al aire sube desde la tierra viaja por nuestro cuerpo subiendo por la espalda, atraviesa la coronilla y desciende pasando por nuestro centro y regresa a la tierra⁶²⁹.

- El grupo corre en círculo: cada uno intenta empujar el peso del cuerpo hacia arriba y adelante a la vez que intenta apoyar toda la planta del pie, primero el talón y después la punta. Los brazos, pasivos, caen libremente a ambos lados del tronco. El cuello no está tensionado. La lengua permanece relajada dentro de la boca. Han de intentar de separar ambos hombros pero sin que esto suponga tensión alguna ni rigidez. Siguiendo estas premisas, los participantes tratan de utilizar la inercia de la carrera y recibir el impulso del suelo. No hay que forzar un ritmo unificado de respiración de todo el grupo, este llega de manera natural⁶³⁰.

⁶²⁶ Oida, Yoshi; *El actor invisible* (Barcelona: Alba, 1997) p.157-159

⁶²⁷ Oida, Yoshi; *El actor invisible* (Barcelona: Alba, 1997) p.157-159

⁶²⁸ Oida, Yoshi; *El actor invisible* (Barcelona: Alba, 1997) p.157-159

⁶²⁹ Oida, Yoshi; *El actor invisible* (Barcelona: Alba, 1997) p.157-159

⁶³⁰ Centro de Formación y Creación Moveo

- Tumbados en el suelo:
 - Exhalar con el sonido sss de manera que el aire pasa a través de los dientes, e intentando extender el tiempo de exhalación.
 - Exhalar con la boca muy abierta y emitiendo el sonido *aaaaaaaa* susurrado. Poniendo las palmas de las manos en el abdomen comprobamos como se mueve hacia arriba y hacia abajo
 - Exhalar mientras se comprueba el movimiento tridimensional de las costillas.
 - Exhalar hasta que nos vaciamos completamente de aire: provocamos el movimiento del diafragma cuatro o cinco veces y cuando estamos seguros de que ya no queda nada de aire, dejamos que la respiración fluya.
 - Exhalar empujando los músculos abdominales hacia afuera y hacia arriba: mediante esta respiración conseguimos un mayor control de nuestros órganos y un mejor uso de la columna vertebral. Normalmente utilizamos este tipo de respiración cuando realizamos un esfuerzo repentino.
 - Respirar enviando conscientemente el aire a un solo pulmón. Tomamos consciencia de la diferencia entre el lado que ha permanecido pasivo y el activo.

- A cuatro patas, en la posición del gato: el profesor o un compañero sitúa sus manos en la parte baja de las costillas ejerciendo una ligera presión de manera que el alumno toma consciencia de la parte baja del tórax.

- En parejas, una persona se sienta con las piernas cruzadas, la otra coloca sus manos en la espalda de la persona que está sentada, intentando sentir la vibración que provoca la respiración en distintos puntos de la espalda.

- En parejas, sentados espalda contra espalda, ambos emiten el sonido *mmmmmmmmmm* intentando sentir la vibración que provoca en el área más extensa posible. Dejamos que también las cabezas se conecten e intentamos sentir la vibración que provoca el sonido.

- Partiendo desde una posición erguida, dejamos que el cuerpo se derrumbe hasta el suelo y después se recupere en un proceso de una sola exhalación. Exhalamos emitiendo una

sss o un *mmmm*. Podemos continuar experimentando con movimientos ondulantes o intentando caer y recuperarnos dos veces en una sola exhalación.

RITMO

- Hay muchos ejercicios, y muy interesantes para trabajar el ritmo de una forma grupal: se trata de intentar crear ritmos comunes, con la participación de diferentes partes del cuerpo: dar palmadas, golpear el suelo con los pies, hacer sonido con la boca, etc. Se pueden crear infinidad de ritmos en grupo o en solitario, y después discutir lo que nos transmite cada ritmo a cada uno de los integrantes del grupo⁶³¹.

- Estudiar los ritmos internos como causantes del movimiento: observar que el movimiento responde a un impulso de la respiración. El ejercicio comienza en una cuarta posición hacia la derecha; un impulso interno hace que el cuerpo del mimo gire 180 grados de manera que queda en una cuarta posición hacia la izquierda, después vuelve a girar y retorna a la posición inicial. Manteniendo el mismo diseño en el espacio es la causa de la acción la que dará un valor expresivo al movimiento: podemos probar a inventarnos diferentes motivos que causen este movimiento⁶³².

- Estudiar diferentes animales y observar cómo sus diferentes ritmos se reflejan en su manera de moverse: Buscar palabras que describan las características del animal: el toro *poderoso*, el gato *flexible*, *egoísta*, *impredecible*, el mono *ágil*, etc... Observar el ritmo del caracol nos puede dar pistas para trabajar el dinamo-ritmo definido por DECROUX como *antena de caracol*: se caracteriza por un pequeño movimiento de sorpresa que hace que las antenas se retraigan. Podemos tratar de imitar este tipo de movimiento con diferentes partes de nuestro cuerpo, manos, pies, piernas, cabeza.... Se puede trabajar de manera individual pero también es interesante crear un grupo de personas que se mueve como un solo ente y responde a este tipo de movimiento característico del caracol⁶³³.

- La máquina: Cada actor entra al espacio con un movimiento repetitivo y un sonido propio, inspirado en la idea de la máquina (Es un buen ejercicio para trabajar la segmentación corporal y la autonomía de los órganos). Los actores se unen en el espacio creando un gran engranaje que sigue el lógico desarrollo de los movimientos de una máquina. Cada actor tiene que mantener su propio ritmo interno, independiente del ritmo de sus compañeros.

⁶³¹ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶³² Centro de Formación y Creación Moveo

⁶³³ Centro de Formación y Creación Moveo

- Un grupo aproximado de cinco actores ocupa todo el espacio: intentan establecer una especie de dialogo basado en el movimiento; sólo un actor puede moverse por vez, mientras tanto los demás permanecen quietos, pero manteniendo la presencia, es decir, en inmovilidad móvil: estar parado pero alerta de lo que haga el resto del grupo es uno de los ejercicios más arduos para el actor: tiene que conocer los pensamientos y los sentimientos de los demás a través de su respiración⁶³⁴.

DINAMO-RITMOS

- Es muy interesante realizar las escalas que he descrito en el capítulo referente a la segmentación, aplicando diferentes dinamo-ritmos; Por ejemplo, podríamos realizar una escala en triple diseño con *toc-butoir* y resonancia: en el primer *toc* la cabeza rota, con el segundo *toc* se inclina lateralmente y por último se inclina en profundidad a modo de resonancia. Este ritmo se puede aplicar a todos los movimientos de una escala en triple diseño⁶³⁵.

- Para trabajar la antena de caracol, es interesante empezar a tocar objetos reales de la sala con mucha delicadeza y contraer la mano al mínimo roce con el objeto, poco a poco, según se vaya asimilando el movimiento, podemos pasar a tocar con diferentes partes del cuerpo y eliminar el objeto real. Por último se puede realizar el movimiento de antena de caracol con todo el cuerpo, jugando con la contracción y expansión del mismo, conceptos muy importantes tanto en el trabajo de DECROUX como en el de LABAN⁶³⁶.

- Shock-resonancia (*toc-resonance*)⁶³⁷: Trabajando en parejas, un actor dirige con claridad un movimiento a una parte del cuerpo de su compañero, sin llegar a tocarlo; este primer golpe es un shock, es decir, un movimiento súbito, pequeño y poderoso. El receptor recibe el golpe imaginario con otro shock. Los dos actores continúan con el movimiento que deriva de esta explosión, que es como un movimiento de retirada, hasta llegar a su conclusión. Es conveniente que al principio los actores estén cerca; en la medida que el ejercicio avanza, pueden ir alejándose.

El resultado del ejercicio es una especie de combate en el que no hay contacto físico, en el que los tiempos son, por lo general, más lentos que un combate real. Puede recordar a la

⁶³⁴ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶³⁵ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶³⁶ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶³⁷ Centro de Formación y Creación Moveo

pieza de mimo corporal "*Combate Antique*"⁶³⁸. Es un ejercicio interesante para aprender a observar en qué lugar surge un impulso; también para distinguir los movimientos que surgen de un motor interno y los que surgen de un motor externo. A la hora de realizar el ejercicio, los actores han de tener muy claro que es el shock el que causa la resonancia y que esta va apagándose paulatinamente hasta que muere el movimiento, un movimiento comparable al sonido de un gong⁶³⁹.

- Un ejercicio interesante para trabajar el personaje a través del ritmo interno es el de experimentar los diversos ritmos de los animales e intentar transmitirlos a las personas. Este ejercicio está muy vinculado al trabajo de DECROUX:

- El actor define claramente las características físicas de un animal: qué es lo que hace que un perro sea diferente de un gato, o un león sea diferente a un gato etc. ¿Cuales son las sensaciones físicas específicas a su fisicalidad? El actor tiene que empezar a estudiar el ritmo interno de cada animal y sus cualidades esenciales.

- Después se aplican las cualidades de los animales a las características humanas. Es interesante encontrar palabras para definir las características de cada animal. Al principio cada persona trabaja sobre un animal, después se pueden crear situaciones en las que puedan interactuar: un gato se encuentra con un perro, una jirafa se encuentra con un pájaro, etc. El siguiente paso es realizar el mismo ejercicio con personajes que tengan las características de un animal concreto.

- Encontrar las cualidades esenciales de una planta y transferirlas a los humanos. Se trata de tomar una planta y observarla poniendo atención en todos los sentidos: a qué se parece, cómo huele, a qué sabe etc. Buscar palabras para definir las cualidades de la planta: ligera, frágil, esponjosa...Aplicar estas cualidades a los personajes.

⁶³⁸ "*Combat antique*" en <http://www.youtube.com/v/BuZH5e0E87g&fs=1&source=uds&autoplay=1>
[Acceso 17/4/2011]

⁶³⁹ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.143

INMOVILIDAD MOVIL

• Comenzar caminando individualmente o en grupo y decelerar el paso hasta llegar al stop completo. El actor debe chequear cómo está distribuido su peso, tratando de enraizarse en el suelo y llevar el peso de su cuerpo hacia los dedos de los pies, de manera que está preparado para actuar en cualquier momento. Su cuerpo debe estar secretamente relajado, aunque tónico. El actor debe ser consciente de la dirección de su mirada, saber dónde está el foco. La respiración y la tensión son elementos que tiene que controlar. Se trata de conseguir un estado de inmovilidad pero con vida, con acción interna; es la inmovilidad móvil de la que habla la antropología teatral⁶⁴⁰.

• Tratar de llegar de manera imperceptible a un estado de inmovilidad; el público nunca debe saber cuando el actor llega a un estado de reposo⁶⁴¹.

EQUILIBRIO

• RAIMON ÀVILA propone los siguientes ejercicios permiten trabajar la consciencia del contacto con la tierra⁶⁴²:

- Imaginarse una flecha que va desde nuestro centro corporal, situado en la zona pélvica, hacia el centro de la tierra.
- Imaginarse una amplia base de contacto de los pies con la tierra.
- Imaginar que las plantas de los pies y los talones respiran.

⁶⁴⁰ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶⁴¹ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶⁴² Àvila, Raimon; *Moure I commoure. Consciència corporal per a actors, músics I ballarins* (Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, 2011) p.162

- En relación a la verticalidad, RAIMON ÀVILA propone un ejercicio interesante⁶⁴³: Se trata de intentar seguir un punto de referencia mientras mantenemos una caña (De 120 cms aprox.) en equilibrio sobre nuestra cabeza. Liberando la tensión de cuello y hombros conseguiremos caminar con la caña en equilibrio con el mínimo esfuerzo. A continuación, nos ponemos en parejas y A (que tiene la caña sobre la cabeza) pone la mano sobre la mano de B; B empieza a guiar el movimiento y A le sigue, intentando mantener la caña en su cabeza. EL siguiente paso es que tanto A como B porten una caña en equilibrio sobre sus cabezas, a la vez que realizan el ejercicio de seguir el punto de referencia.

- Supresión de soporte: Partimos desde una segunda posición, comprobando que el peso del cuerpo recae en las dos piernas. El centro de gravedad se encuentra en la línea vertical en relación con el punto de apoyo y, por lo tanto, la posición es estable. Levantamos el pie derecho ligeramente y lo desplazamos hacia el centro, acercándolo al otro pie: Al apoyar el pie derecho, lo hace sobre su punta. Mientras se da ese rápido movimiento de pie, trasladamos el peso del tronco hacia la derecha, de manera que cuando se apoya el pie derecho, todo el peso del cuerpo recae sobre él. Cuanto más cerca estén los dos pies, más precario será el equilibrio, porque la base se reduce. Este ejercicio se puede experimentar partiendo de diferentes posiciones y en diferentes direcciones⁶⁴⁴.

- Un ejercicio interesante para sentir el peso del cuerpo y su importancia consiste en jugar con la sensación de derretirse uno mismo: se trata de sentir que nuestro propio cuerpo se derrite provocando la caída desde una posición erguida hasta el suelo⁶⁴⁵. Experimentar con las caídas puede ser un ejercicio interesante para empezar a controlar el peso de nuestro propio cuerpo a la vez que ayuda a aislar las diferentes partes del cuerpo⁶⁴⁶.

⁶⁴³Àvila, Raimon; *Moure i commoure. Consciència corporal per a actors, músics i ballarins* (Barcelona: Institut del Teatre, Diputació de Barcelona, 2011) p.156

⁶⁴⁴ Centro de Formación y Creación Moveo

⁶⁴⁵Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.125

⁶⁴⁶Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.134

• Uno de los ejercicios básicos del mimo corporal y que ya he citado es el *Lapín*⁶⁴⁷: el mimo se coloca en una segunda posición de pié, pero abandonando el peso de su tronco a la gravedad de manera que las piernas están flexionadas, la cintura relajada, el torso inclinado hacia abajo, el cuello cuelga hacia adelante, mientras que el peso de la cabeza se abandona hacia atrás; el rostro está totalmente relajado, es como si el mimo estuviera *dormido*. Desde esta posición de abandono parcial, el mimo empieza a luchar contra la fuerza de la gravedad, ejerciendo una fuerza opuesta hacia arriba siguiendo la vertical. El movimiento comienza desde la cabeza, que tira del cuello, que tira del busto, que tira de la cintura y al final, provoca la extensión de las piernas: el mimo asume, ejerciendo una tensión opuesta a la gravedad, una posición erguida cargada de presencia, que será el punto de partida de cualquier movimiento. LABAN y DECROUX daban importancia a la posición de partida de cualquier movimiento: los ejercicios propuestos por LABAN parten de la base de la posición erguida, con el peso distribuido en los dos pies, de manera que el cuerpo y la mente están preparados para la acción. Esta posición es comparable a la posición 0.0 de mimo corporal. Para ANNE DENNIS la posición cero es la base para comenzar cualquier ejercicio; alineación del cuerpo, respiración y relajación son las claves de esta posición⁶⁴⁸.

• Experimentar a mirar en diferentes direcciones con la palma de la mano, la planta del pie o la cara:

- Hacia abajo.
- Hacia arriba.
- Hacia adelante.
- Hacia atrás.
- Hacia la derecha.
- Hacia la izquierda.
- En otras direcciones. Hacia adentro, hacia afuera, en diagonal...

⁶⁴⁷ Centro de formación y creación Moveo

⁶⁴⁸ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.125

Al realizar estos movimientos, se producen movimientos de torsión en brazos, piernas y tronco. En opinión de LABAN, para adquirir el dominio del movimiento, es necesario tomar conciencia de las limitaciones de los grados de tensión y de extensión de cada parte del cuerpo. Los diferentes órganos responden de manera desigual al movimiento, tal y como subraya DECROUX – El pensamiento responde y es capaz de actuar de manera igualitaria pero el cuerpo no, porque los miembros y articulaciones del cuerpo son desiguales- . Mediante este ejercicio LABAN plantea experimentar con los límites de la torsión, hasta llegar al desequilibrio. Para la realización de este ejercicio es importante tener en cuenta qué es lo que pasa con el centro de gravedad, cómo se desplaza en relación al punto de apoyo y la dirección que se plantea.

- Inventar secuencias en las que se produzcan pausas en diferentes posiciones; observamos que es necesario cambiar el centro de gravedad después de cada pausa y antes de dar un nuevo paso⁶⁴⁹.

- Experimentar caídas hacia adelante y hacia atrás que empiecen por medio de movimientos del centro de gravedad. Se pueden añadir más pasos al ejercicio:

- Evitar la caída dando los pasos necesarios. Tanto para LABAN como para DECROUX, los pasos y las marchas están estrechamente ligados a la transferencia de peso y el desequilibrio. DECROUX habla claramente del peligro de caída al que se ve amenazado constantemente el mimo, al dar al tronco el protagonismo del movimiento.

- Dar pasos más cortos y rápidos hacia adelante sin cambiar el centro de gravedad. En el momento que estamos a punto de perder el equilibrio, cambiamos la dirección de los pasos hacia atrás de manera que intentamos experimentar la sensación de no tener piernas debajo del tronco.

- Inventar secuencias de movimientos cambiando los niveles del centro de gravedad, alternando equilibrio y desequilibrio: observar el efecto que ejerce sobre el flujo del movimiento y sobre el tipo de energía que empleamos.

⁶⁴⁹ Centro de Formación y Creación Moveo

- Experimentar con movimientos de vuelo y caída, saltando desde el suelo en posiciones oblicuas, tratando de caer de manera que el centro de gravedad no quede situado por encima de los pies, que en este caso serán el punto de apoyo. Observaremos que el cuerpo se encuentra en su estado de acción más inestable cuando el centro de gravedad se propulsa hacia adelante o cae en dirección diagonal. Sin embargo, se encuentra en su posición más estable – tomando en cuenta los constantes micro-movimientos existentes en la simple posición de estar de pie- cuando el centro de gravedad está en línea vertical por encima del punto de apoyo. DECROUX también toma en cuenta esta característica del equilibrio: el mimo corporal altera el sentido de la verticalidad, de manera que la línea de plomada no coincide con la línea meridiana del cuerpo y, por lo tanto, se ve comprometido el equilibrio.

- Un actor manipula los movimientos de piernas de otro: partiendo de una primera posición neutral intenta levantar su pierna derecha recta hacia arriba, guardando la alineación con la articulación de la cadera. El objetivo del ejercicio es controlar las posibilidades y limitaciones del cuerpo del compañero, por lo que se ha de trabajar con extrema sensibilidad. La pierna de soporte se ha de mantener firme pero relajada. El ejercicio acaba cuando la flexibilidad llega al límite y después se repite con la pierna izquierda.

- Dos actores se mueven continuamente sin perder nunca el contacto: la parte que está en contacto puede variar – cabeza, pelvis, cadera, rodilla, codo...-. El ejercicio progresa, de manera que cada actor comienza a apoyarse, a dejar su peso, en el otro o usando el cuerpo del otro para conseguir su equilibrio.

- Puntos mínimos de equilibrio: Los actores se mueven por el espacio tratando de utilizar los puntos mínimos de equilibrio para realizar su movimiento. El movimiento nunca debe parar, ni se ha de planear con antelación la siguiente acción. Según progresa el ejercicio, los actores pueden comenzar a utilizar los cuerpos de los compañeros para poder tener el equilibrio necesario para completar el impulso del movimiento.

- Jugar a perder el equilibrio saliendo de la vertical: intentar sentir el momento de suspensión, el instante anterior a la pérdida de equilibrio, y después recuperar la vertical y el equilibrio. Es interesante sentir el punto de suspensión que puede ser el punto de partida para el movimiento consecutivo.

- Un número dictado de puntos de equilibrio: el ejercicio se trabaja en grupos de 3 a 5 actores. El tutor dice un número del 1 al 10, y los actores tienen que construir una figura humana de manera que tengan los puntos de contacto con el suelo que ha dictado el tutor. Los

punto de apoyo pueden ser los pies, las manos, cabezas, hombros, etc. Cuanto menor es el número de los puntos de apoyo, más difícil resulta el ejercicio.

- Hay un ejercicio interesante para experimentar con el punto exacto de la pérdida del equilibrio o el límite del equilibrio precario: una variante consiste en hacer un grupo de tres personas, una de ellas se coloca en el medio y deja que los otros dos manipulen su cuerpo, que se ha de mantener erguido pero sin tensión: las dos personas situadas a los lados empujan el cuerpo de la persona que está en el medio de manera que se lo pasan entre ellos. Este ejercicio se puede ampliar aumentando el número de participantes que se colocan en círculo alrededor de la persona que se sitúa en el medio: empujan y se pasan entre ellos la persona del centro.

PASOS

A continuación, cito algunos ejercicios con los que es posible trabajar los pasos y las marchas con un claro objetivo expresivo:

- Comenzamos atravesando el espacio e intentando caminar de manera natural. Poco a poco el actor comienza a experimentar y a buscar personajes en base a la manera de caminar: tiene que tener claro quién es, hacia donde se dirige y por qué. El grupo de actores que observa se encarga de comentar las características de cada marcha: dónde se sitúa el peso, cuales son los principales ritmos, qué parte del cuerpo es la que dirige el movimiento, la relación entre las diferentes partes del cuerpo, etc⁶⁵⁰.

- Este ejercicio está inspirado en el trabajo de DECROUX y LECOQ .El actor camina por el espacio dejando que cada vez guíe el movimiento una parte del cuerpo. Según la parte del cuerpo, la imagen que se transmite es diferente:

- La cabeza: el intelecto.
- El pecho: el corazón, la dignidad.
- El estómago: la gula y la pereza.
- La pelvis: sexualidad.
- Los pies: el ego, la comicidad.

⁶⁵⁰ Centro de Formación y Creación Moveo

- Los actores caminan por el espacio tratando de ser colores o elementos (fuego, tierra, aire, agua). Es un ejercicio muy subjetivo: el actor tiene que tratar de definir físicamente algo abstracto. Es un ejercicio que aparte de trabajar las diferentes formas de caminar permite experimentar con la idea básica del mimo abstracto de *hacer visible lo invisible*.

- Caminando por el espacio los actores dejan que sean los sentidos los que guían: el actor toca, mira, huele, escucha y saborea y deja que el cuerpo reaccione y manifieste lo que siente físicamente.

- El grupo camina en círculo y el tutor señala una serie de sentimientos físicos y emocionales: furia, terror, alegría, coraje, indiferencia, celos, amor, calor, frío etc. Los actores intentan recrear estos sentimientos mientras caminan, poniendo una atención especial a la marcha. El monólogo interno es básico para realizar este trabajo, todo el cuerpo del actor responde a lo que siente y lo intenta transmitir al exterior. Se puede probar a caminar imaginando que transportamos un objeto: las bolsas de la compra, flores, un bebé, un paraguas, etc. Podemos estar escapando de una guerra, de una casa en llamas, de alguien que nos persigue, etc. Podemos caminar hacia alguien querido, hacia un nuevo trabajo, etc. Las posibilidades de son infinitas y todas nos ayudan a experimentar con las diferentes formas de caminar.

OPOSICION

- La retención de energía podemos comprobarla claramente en el ejemplo de *Improvisación de la espera*⁶⁵¹: un alumno espera a otra persona (imaginaria), ésta entra en escena y se va. El alumno que espera llega al clímax de la tensión cuando entra la persona (imaginaria) y cuando ésta se va, en la mayoría de las ocasiones, el alumno opta por sostener la energía acumulada, creando una suspensión de la energía que se traduce en términos expresivos.

- Un ejercicio interesante y divertido para trabajar los contrapesos y las oposiciones es el de tratar de pasear un perro imaginario que el actor lleva sujeto con una correa: a veces el perro tirará del actor y tendrá que ejercer una fuerza opuesta para que no lo arrastre, otras

⁶⁵¹ Centro de formación y creación Moveo.

veces será el actor que tira del perro pero notando la resistencia que éste ejerce en dirección contraria. Ya que el perro es imaginario, es el actor quien tiene que provocar ambas fuerzas⁶⁵². Además, este ejercicio resulta adecuado para trabajar la articulación y el movimiento aislado de diferentes partes del cuerpo: el actor lleva la correa en una mano, cuando el perro tira de él, será la mano lo primero que se mueve, después el brazo, el tronco, etc. provocando el desequilibrio y el desplazamiento del cuerpo del actor. Cuando es el actor quien tira, el movimiento se da de forma inversa pero de igualmente aislada en cada parte del cuerpo.

- Experimentar con caídas: dos actores interactúan de manera que uno provoca la caída del otro. Además de tener consciencia y cuidado de su peso, los actores tienen que respirar juntos para saber en qué momento el compañero está preparado para una caída.

RESISTENCIA

Existen diversos ejercicios para trabajar la resistencia: en todos ellos los cambios de intensidad juegan un papel muy importante a la hora de crear la sensación de presencia y la ilusión de peso:

- Tratar de crear resistencias en el espacio notando que unas cosas ofrecen más resistencia que otras. Observar diferentes maneras de caminar diferenciando marchas ligeras y pesadas⁶⁵³.

- Crear resistencia en el espacio con las manos: Tratar de apretar los dedos de la mano intentando unir cada dedo con el pulgar, como si hubiese una fuerza entre ellos que no les deja llegar a la unión, relajar la mano y empezar el mismo proceso con otro dedo⁶⁵⁴.

- Dibujar un gran círculo en el espacio con las manos y los brazos: el movimiento ha de empezar con un impulso inicial y continuar empujando el aire con la máxima intensidad hasta llegar al final del trazado del círculo y volver a la posición neutral de base. Con un nuevo

⁶⁵² Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.134

⁶⁵³ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.135

⁶⁵⁴ Dennis, Anne; *The articulated body: The physical training of the actor* (New York: Drama-book publishers, 1995) p.135

impulso empezamos a dibujar otro círculo en otra dirección, manteniendo siempre la idea de empujar el aire.

- Repetimos el ejercicio anterior de dibujar el círculo en el espacio añadiendo el ejercicio de presionar los dedos de la mano: los dedos y los brazos comienzan el movimiento con el máximo de intensidad y lo acaban volviendo a la posición de relax, a la vez. Mediante este ejercicio se trabajan las oposiciones en el tiempo y en el espacio de forma simultánea: se trata de movimientos diferentes en tamaño (el movimiento de los dedos es pequeño en comparación del movimiento del brazo) pero de igual duración en el tiempo y de la misma intensidad.

- Moverse por el espacio como si estuviésemos empujando agua, sal, barro, aceite o luchando contra el viento.

- Mover objetos imaginarios de diferentes pesos y tamaños: La ilusión de peso se consigue creando resistencia en el espacio.

- Presionar contra el espacio en distintas direcciones tratando de desplazarlo, como si el espacio fuera denso.

IMPULSO

- LABAN propone una serie de ejercicios en los que juega con la acentuación⁶⁵⁵: se trata de caminar y acentuar (a) cada cuarto paso, (b) cada segundo paso y (c) cada tercer paso: En los ejercicios a y b los acentos se dan en un mismo lado del cuerpo, provocando una sensación rara o estimulante. En el ejercicio c el acento tiene lugar de manera alterna en una pierna diferente causando una sensación cómoda. De esta manera se demuestra que el acento de un movimiento tiene mucha importancia a nivel expresivo.

- Un ejercicio interesante de mimo corporal, es el de definir tres o más posturas y buscar la transición entre ellas, al principio manteniendo un ritmo neutro y uniforme al que sucesivamente iremos añadiendo acentos en los momentos que escojamos. Comprobamos

⁶⁵⁵ Laban, Rudolf; *El dominio del movimiento* (Madrid: Fundamentos, 1987) p.80

que la ubicación del acento influye en la expresividad del movimiento y dota de significado a la partitura de movimiento⁶⁵⁶.

⁶⁵⁶ Centro de formación y creación Moveo

DOCUMENTO ANEXO 2: VOCABULARIO

A continuación incluyo un vocabulario en el que clasifíco los términos básicos de la gramática de DECROUX y otro en referencia a los términos fundamentales en el Análisis del movimiento de LABAN. Muchos de los términos y fundamentos están relacionados entre ellos, por eso entre corchetes he señalado las relaciones. Los términos en azul señalados en la parte de DECROUX, pertenecen al vocabulario de LABAN y viceversa.

VOCABULARIO DECROUX

ANELEÈ: En término de DECROUX, es comparable a una promesa. En el *aneleè*, la cabeza indica la dirección que va a seguir y todo el cuerpo, parte por parte, sigue esta dirección, llegando a construir una curva o arco con el cuerpo, con un alto potencial expresivo. Hay diferentes tipos de *aneleè*, según la dirección que sigue el cuerpo: *Aneleè* lateral hacia la derecha o hacia la izquierda; La bruja de la edad media; *Aneleè* del pensador; *Aneleè* en profundidad hacia atrás, etc

ATTITUDE: Es la unidad básica de movimiento que puede ser utilizada para componer otras frases o movimientos con otras intenciones dramáticas. Es el elemento compositivo del que se sirve el mimo corporal; divide la frase de movimiento, hasta llegar a su unidad más básica, la *Attitude*, para después volver a combinar estas unidades básicas, siguiendo un ritmo concreto y construir la frase respondiendo a una necesidad expresiva. Además de DECROUX también LECOQ habla de *Attitude* en su análisis del movimiento⁶⁵⁷: para él una actitud es “Un tiempo fuerte, cogido en el interior de un movimiento, en la inmovilidad (...) Cuando se lleva un movimiento a su límite de descubre una actitud”⁶⁵⁸. [INMOVILIDAD MOVIL] [POSICION] [PAUSA]

⁶⁵⁷ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p.263

⁶⁵⁸ Lecoq, Jaques; *El cuerpo poético* (Barcelona: Alba, 1997) p.117

CAUSALIDADES: En opinión de DECROUX, la inmovilidad y el movimiento dialogan y fruto de este diálogo, surgen diferentes tipos de causalidades como por ejemplo, causalidad bastón, causalidad-trapo, etc. **[CONTRAESFUERZO]**

CHOC: Es un elemento característico de la calidad de movimiento del mimo corporal; se trata de una especie de sacudida muscular global, un movimiento explosivo que casi siempre surge del busto. El *choc* es un componente importante en la mayoría de dinamo-ritmos que distingue DECROUX. **[ACENTO] [IMPULSO]**

COMPENSACIÓN: Se basa en la idea de que cada movimiento debe empezar en la dirección opuesta a la que se dirige. Al crear este tipo de oposición, el actor crea resistencias que hacen que el movimiento se amplifique a la vez que el tono muscular del actor se intensifica. También se da una dilatación en el espacio que hace que la acción resulte comprensible para el espectador. Un ejemplo de compensación puede ser el siguiente: un órgano comienza un movimiento en una dirección, pero otro órgano resiste este movimiento, hasta que al final cede y acompaña al primer órgano en su dirección. Podemos encontrar compensaciones en muchas figuras y piezas de DECROUX, como por ejemplo “Le Toucher”⁶⁵⁹ y a un nivel más técnico, es posible hacer escalas de compensaciones. Pongamos un ejemplo: la cabeza se inclina hacia la derecha pero el cuello se resiste, hasta que cede, en ese momento la cabeza se inclina hacia la izquierda y el cuello sigue tirando hacia la derecha, el busto se resiste a la dirección que le marca el cuello, hasta que cede, y en ese momento, el cuello se inclinará hacia la izquierda uniéndose con la cabeza. De la misma manera el busto tirará de la cintura, la cintura del tronco, el tronco del peso y el peso de la Torre Eiffel.

CONTRAPESO: Es un acto de transformación que requiere esfuerzo físico. Para DECROUX el contrapeso es un sistema de reequilibrio que tiene como objetivo el restablecimiento de la solidaridad inter-orgánica continuamente comprometida por el movimiento⁶⁶⁰. Se trata de una compensación muscular; es el mecanismo que tiene el cuerpo para encontrar su equilibrio cuando los diferentes órganos se mueven comprometiéndolo. JEAN DORCY⁶⁶¹ define el contrapeso como un sistema de respuesta muscular condicionado por el esfuerzo. Los contrapesos existen en el comportamiento cotidiano, pero el mimo los amplifica y los utiliza con fines evocativos; recurre al contrapeso no solo para evitar la caída o representar un esfuerzo, sino para dar a la acción una energía y una tensión mayor. En este

⁶⁵⁹“Le Toucher”, Dir. Etienne Decroux en <http://www.youtube.com/v/hYlbNS4-Tas&fs=1&source=uds&autoplay=1> [Acceso 2/11/2011]

⁶⁶⁰ De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) P.152

⁶⁶¹ Dorcy, Jean; *A la rencontre de la mime et des mimes Decroux, Barrault, Marceau* (Nevilly-sur-Seine: Les cahiers de danse et culture, 1958)

sentido, el contrapeso se relaciona con el *Principio de oposición* de la antropología teatral.
[PESO]

CONTRAPESO MORAL: DECROUX estudió los contrapesos a nivel físico y llegó a trasladar este concepto al ámbito del pensamiento; lo llamó *Contrapeso moral*. Se trata de un estudio que DECROUX llevó a cabo en colaboración con BARRAULT, probablemente partiendo de los estudios de DELSARTE. Relacionamos este tipo de contrapesos con la *Estatuaria móvil* que DECROUX desarrolló a finales de su carrera.



Contrapeso moral⁶⁶²

Se trata de acciones de coger, mover, empujar y tirar, aplicados al pensamiento. El ejemplo más claro lo vemos en la pieza “La Meditación”, retrato del acto mismo de pensar: no se trata de la representación del contenido del pensamiento sino del hecho de pensar
[ACCIÓN SIMBÓLICA]

⁶⁶² Etienne Decroux, *mime corporal, textes, études et témoignages*, Ed. Pezin, Patrick (Saint-Jean-de-Vedás: l'Entretemps, 2003) p.378



DECROUX en "La Meditatiton"⁶⁶³

En los contrapesos morales se refleja la importancia que tiene la idea de lo material en el trabajo de DECROUX; lo material es la base del pensamiento, el espíritu, los sueños y la emoción. El ser humano, cuando piensa, lucha contra sus ideas tal y como lucha contra lo material. Como los pensamientos no se pueden tocar, lo mejor es hacer un trabajo material que implique la inteligencia en el que los movimientos serán el eco de la misma, así entendemos que las contradicciones del pensamiento se traducen en contradicciones físicas.

DINAMO-RITMO: DECROUX inventó el término después de la publicación de *Paraules sobre el mim* en 1963 y se refiere a la combinación de trayectoria, velocidad y peso de un movimiento. DECROUX llegó a clasificar muchos Dinamo-ritmos; los siguientes son los más característicos de la calidad de movimiento del mimo corporal: *Toc moteur o Saccade*, *Toc butoir*, *Toc global*, *Antena de caracol*, Puntuación y Vibración. **[RITMO] [DINÁMICA]**

⁶⁶³ Etienne Decroux, *mime corporal, textes, études et témoignages*, Ed. Pezin, Patrick (Saint-Jean-de-Vedás: l'Entretemps, 2003) p.45

ESCALAS DE MOVIMIENTO: Son uno de los ejercicios más frecuentes en las escuelas de mimo corporal dramático. En una escala se combinan diferentes elementos: Por una parte, hay que tomar en cuenta los órganos que actúan de forma aislada o agrupados según las divisiones establecidas por DECROUX. Por otra parte, hay que tomar en cuenta el tipo de movimiento: cada órgano del cuerpo puede rotar, inclinarse lateralmente o en profundidad. Las posibilidades de combinación son muy extensas y dan lugar a movimientos diferentes: se puede experimentar con escalas laterales, en profundidad, en triple diseño, e incluso en movimiento. Combinando las escalas de movimiento con diferentes ritmos, pueden surgir muchos diseños comunicativos. [\[ESCALAS\]](#)

EQUILIBRIO PRECARIO: El equilibrio es la energía del cuerpo en movimiento; cuando digo movimiento, me refiero a acciones físicas que implican pequeños ajustes de la estructura corporal a través de micro-movimientos en los puntos de apoyo. Es la capacidad del ser humano, de mantenerse erguido y poder trasladarse en esta posición en el espacio. El equilibrio precario es aparentemente inútil, superfluo y cuesta mucho trabajo y esfuerzo mantenerlo. Pero al intentar mantener el equilibrio, el cuerpo del actor o del mimo toma conciencia del tipo de tensiones, puntos de apoyo y focos de atención necesita.



Equilibrio precario

Se trata de un concepto que la Antropología Teatral ha tratado bastante a fondo: todas las técnicas orientales de teatro-danza clásico parten de un equilibrio precario a la hora de formar un cuerpo pre-expresivo. Lo mismo ocurre en las formas codificadas de teatro o danza que conocemos en occidente, como pueden ser la danza clásica y el mimo corporal dramático.

FIGURAS: Pequeñas obras donde se propone una interpretación de temas figurativo o no, en referencia a un oficio, una acción, a la vida cotidiana, deportiva, a un sentimiento, a un pensamiento, a una impresión, etc.⁶⁶⁴

INMOVILIDAD MÓVIL: Es una pausa del movimiento en la que hay toda una corriente de energía que se mueve dentro del cuerpo, esperando el momento a ser liberada: la retención de energía es un elemento clave para poder crear un ritmo concreto. En la inmovilidad hay presencia y, por lo tanto, expresión. Hay acción en la no acción, porque hay respiración y vibración interior. Es en el estatismo donde empieza a crear el actor. Estos momentos de quietud, de pose, son esenciales en los teatros clásicos orientales. También en el mimo corporal dramático es un concepto esencial, ya que es en los momentos de inmovilidad móvil cuando se concentra y se condensa la expresión. [ATTITUDE] [POSICION] [PAUSA] [ESFUERZO INTERIOR]

MOVIMIENTO PURO: Se trata de movimientos que implican un solo órgano y no se pueden descomponer. Es el resultado de llevar la segmentación al límite. Los movimientos puros pueden desarrollarse según tres planos: rotación, inclinación y profundidad. De la suma de tres movimientos puros surge el triple diseño.

MOVIMIENTO IMPURO: Movimientos que implican más de un órgano.

OCTAVO: 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 ésta manera se forma una especie de poliedro o esfera en torno a la persona que marca las direcciones de sus movimientos o desplazamientos. Partiendo de esta base, DECROUX plantea la división del espacio personal en octavos: marca una circunferencia alrededor del cuerpo (en plano frontal, sagital y transversal) y la divide en ocho partes que marcarán la dirección concreta de cada movimiento o desplazamiento. La división en octavos se convierte en una referencia espacial muy importante para el mimo corporal, que puede organizar sus movimientos, de pequeña o mayor escala, en base a esta división espacial; el mimo ha de ser capaz de seguir las líneas del espacio y diseñar un dibujo simple de manera que la mente sea consciente en todo momento por donde pasa cada órgano. En este punto, la división en octavos se relaciona directamente con el principio de segmentación del mimo corporal. [SEGMENTACIÓN][KINESFERA]

⁶⁶⁴ Soum, Corinne; 'Prefacio a la edición en español' en Decroux, Etienne; *Palabras sobre el mimo* (México : El Milagro, 2000) p.27.

PUNTO FIJO: Como su propio nombre indica, se trata de un punto que se mantiene fijo, sin moverse. Puede ser un punto del espacio o un punto en nuestro cuerpo: una parte de nuestro cuerpo se mantiene fija mientras otra se mueve.

RACCOURCÍ: Literalmente significa *esbozo* y, en opinión de YVES LORELLE se puede considerar el principio básico del mimo contemporáneo:

*È la facoltà per il gesto mimato di contrarre e di condensare il tempo e lo spazio di un'azione, di tradurre questa azione in immagine muscolare*⁶⁶⁵

- Es la capacidad del gesto mimado para condensar el tiempo y el espacio de una acción, de traducir esta acción en imagen muscular -

Los antecedentes del *Raccourcí*, aunque de forma embrionaria, ya se encuentran en el *Vieux-Colombier*. MARCEL MARCEAU⁶⁶⁶ apunta que DECROUX pudo haberse inspirado en la *elipsis cinematográfica* a la hora de desarrollar este principio. Es la facultad del mimo para condensar el tiempo y el espacio de una acción y traducirla en trabajo muscular; la idea que quiere expresar el mimo se condensa en tiempo y en espacio y se nos ofrece aquí y ahora, rompiendo con las unidades clásicas de tiempo, espacio y lugar. El paso de un tiempo largo se puede representar mediante un sólo movimiento que no duré más de unos segundos; una acción se puede ralentizar y dilatar en el tiempo; el mimo puede representar diferentes lugares sin moverse del sitio, etc. El mimo, a través del *Raccourcí* juega con la elasticidad del tiempo y el espacio, convirtiéndose en un maestro del *aquí* y el *ahora*.

⁶⁶⁵ Lorelle, Yves en De Marinis, Marco; *Mimo e teatro nel Novecento* (Firenze: La casa Usher, 1993) p.151.

⁶⁶⁶ Verriest-Lefert, Guy y Jeanne *Marcel Marceau ou l'aventure du silence* (Bélgica: Vanbraekel à Moscron, 1974)

SACCADE: Una explosión o contracción muscular que tiene el poder de crear o acabar un movimiento. Se trata de movimientos bruscos o sacudidas características del mimo corporal, la esencia del mimo según DECROUX⁶⁶⁷. Normalmente a este golpe o movimiento brusco y repentino le sigue una resonancia. Es una zambullida en el acto, un movimiento explosivo al que después le seguirá la inmovilidad móvil. [ACENTO] [IMPULSO]

SEGMENTACIÓN: La segmentación y la posterior articulación es la base del mimo corporal. Podemos decir que la división, es decir, la segmentación, es el paso precedente a la armonía; La expresión de la totalidad ocurre mediante la separación. Llega un momento en que la división tiene que acabar y encontrar una única raíz o esencia, a través de la articulación. En el trabajo concreto del mimo distingo tres niveles de segmentación y articulación:

1. La geometrización del cuerpo; DECROUX concibe el cuerpo del mimo como un teclado, compuesto por diferentes piezas. La segmentación del cuerpo y el movimiento facilita al público entender la acción física y, por lo tanto, la expresión y la comunicación fluye. Combinando el movimiento de cada una de ellas surge el movimiento general; en esta fase del proceso estaríamos hablando de articulación.
2. Por otra parte, existe la segmentación del tiempo que nos lleva a la división del movimiento en acciones básicas.
3. El ritmo: las acciones básicas en las que hemos dividido el movimiento se combinan entre ellas siguiendo un ritmo concreto, que está en base a las distintas posibilidades de combinación y articulación de tiempo y peso.

SLOW MOTION: Se trata de una calidad de movimiento lenta pero continua, parecida al de una locomotora en marcha. Recuerda al ralentí que se emplea en el cine para mostrar el trayecto que siguen las cosas que se mueven rápido: permite al público ver una realidad que no alcanzan los ojos, los trazos del movimiento que el ojo no identifica cuando va demasiado rápido. DECROUX adoptó este tipo de movimiento que ya utilizaba JACQUES COUPEAU en las improvisaciones del *Vieux Colombier* a principios del siglo XX.

⁶⁶⁷ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008) p.88

TRIPLE DISEÑO: es la composición tridimensional más simple, el resultado de la suma de tres movimientos puros: una rotación, una inclinación lateral y una inclinación en profundidad. DECROUX trabajó el movimiento del actor en triple diseño, básicamente porque el ser humano se mueve en tres dimensiones. Formuló la teoría de los dobles y triples diseños en los años sesenta, cuando su carrera estaba ya bastante avanzada: es uno de los conceptos que pese a no figurar en su libro *Paraules sobre el mim*⁶⁶⁸, resulta esencial para el mimo. [ESCALAS]

TRONCO: Es el centro de la masa corporal, ya que las partes periféricas del cuerpo (Brazos, piernas, cabeza) parten del mismo. Es un fuerte motor de propulsión generador de acciones físicas y también es fuente de energía emocional, ya que está muy vinculado a la respiración que refleja estados anímicos y emociones. Ninguna otra técnica articula el tronco con tanta precisión como lo hace el mimo corporal. El tronco es algo más que una parte del cuerpo; es una nueva forma de concebirlo y usarlo. Una característica del mimo es que altera la jerarquía tradicional de los órganos corporales. En el mimo corporal, el tronco, o masa corporal, es el elemento expresivo por excelencia, por encima de las manos, las piernas y el rostro. Esto supone añadir un grado de dificultad al trabajo del mimo, e influye en la formación de un cuerpo extra-cotidiano que emana presencia escénica. Hay un uso extra-cotidiano del cuerpo en el mimo basado en la prioridad del tronco como órgano expresivo y que ayuda al actor-mimo a alcanzar el nivel pre-expresivo necesario para la actuación.

⁶⁶⁸ Decroux, Etienne; *Paraules sobre el mim*, Institut del teatre, Escrits teòrics 12 (Barcelona: Diputació de Barcelona- Institut del teatre, 2008)

VOCABULARIO LABAN

ACCIÓN: Sucesión de movimientos en las que un esfuerzo definido del sujeto acentúa cada uno de ellos. Cada acción consiste en una combinación de elementos de esfuerzo que provienen de las actitudes de la persona hacia los factores de movimiento – tiempo, peso, espacio, flujo⁶⁶⁹. La acción es el impulso de movimiento del ser humano que se caracteriza por tener un efecto concreto en el espacio y en el tiempo a través del uso de la energía muscular o la fuerza [ESFUERZO]

LABAN distinguía entre:

- Acción sucesiva: Se trata de una acción en la cual las articulaciones del cuerpo trabajan una seguida de la otra, es decir, en sucesión: por ejemplo, en un movimiento en el que la mano extendida hacia afuera del cuerpo se dirige hacia el pecho, primero van los dedos, luego la muñeca, el codo, etc. Podemos relacionar este concepto con la fragmentación del movimiento.

- Acción simultánea: Movimiento de una extremidad realizado con todas articulaciones a la vez; las articulaciones intervienen de manera simultánea. Por ejemplo, en un movimiento de la mano extendida hacia fuera del cuerpo se dirige hacia el pecho, actúan a la vez muñeca, codo, hombro, sin fragmentar el movimiento.

ACCIONES BÁSICAS DE ESFUERZO: Son la esencia del movimiento y están presentes en cualquier forma de expresión humana. Son el ordenamiento de ocho esfuerzos básicos que realiza el ser humano en sus acciones, las cuales están ligadas al gesto y son el resultado de la relación entre el tiempo, la fuerza, el espacio y el flujo. LABAN clasificó ocho acciones básicas: Golpear, Flotar, Cortar, Deslizar, Torcer, Palpar, Presionar y Sacudir. [ACCIÓN]

⁶⁶⁹Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.19

ACCION ELEMENTAL INCOMPLETA: Acción en la que uno o dos de los factores de movimiento están ausentes o débilmente presentes. [ACCIÓN]

ACCIÓN SIMBÓLICA. Acciones que se desarrollan en secuencias específicas con formas y ritmos propios. No se trata de simples imitaciones de acciones cotidianas. Se basa en la idea de que el movimiento puede decir más que la palabra. El actor realiza movimientos reales y cotidianos pero los dispone en ritmos y secuencias que simbolizan las ideas que le han inspirado. Estos movimientos pueden resultar extraños, si los comparamos con los cotidianos, aparentemente sin significado añadido [ACCIÓN] [CONTRAPESO MORAL]

ACCIONES DELIBERADAS: Son movimientos del comportamiento de la persona, que tiene un objetivo práctico concreto; son funcionales y expresivas. Normalmente revelan esfuerzos completos. [ACCIÓN]

ACENTO: Una repentina o gradual subida de tensión puede provocar un acento en un movimiento rítmico. Está relacionado con el peso y la resistencia ejercida sobre el mismo. [CHOC] [SACCADE]

CORO DE MOVIMIENTO: Es un concepto similar al coro cantado o al coro discursivo pero basado en el movimiento como herramienta de expresión. Fueron creados para la celebración de eventos locales y cambios de estación etc. Se trata de trabajos grupales normalmente ejecutados por amateurs y con un contenido espiritual de ensalzamiento. LABAN diseñó bastantes coros de movimiento, muchos de ellos por encargo de instituciones oficiales, como el gobierno alemán.

CHOREUTICS: Es el estudio de las formas espaciales del movimiento: el elemento arquitectónico del movimiento, también llamado armonía espacial o diseño del movimiento: se toma en cuenta la cualidad escultural del movimiento. LABAN fascinado por la cristalografía, consideraba que las formas cristalinas eran la base de la naturaleza; los planos de los cristales le servían como base para los planos y escalas de movimiento. En una clase de *coreutica* el alumno se centraba en el análisis de una forma concreta: consistía en ejercicios espaciales o escalas, comparables a las escalas musicales, que se realizaban como entrenamiento diario. Más tarde fue traducido simplemente como *Shape* –forma-. [KINESFERA] [ESCALAS] [OCTAVO]

CHOREOSOPHY: Literalmente significa estudio del conocimiento de la danza. La historia de la danza revela que desde la prehistoria la danza tuvo un papel muy importante en la cultura, desde formas sociales, teatrales y religiosas. La coreosofía trata de entender estas manifestaciones incluyendo el componente mágico de la danza y el papel que juega en el bienestar del ser humano.

CHOREOLOGY: La ciencia o la lógica de la danza; se trata del estudio de las leyes del movimiento que hacen que este sea expresivo y funcional. Originariamente la coreología abarcaba la eukinética, la coreútica la kinetografía y la coreosofía, las principales materias de LABAN; hoy en día se incluyen dentro del término las aportaciones en torno a la danza y el movimiento de otros investigadores además de LABAN.

CONTRAESFUERZO: Cada esfuerzo de una persona, causa una reacción de esfuerzo en la otra, que normalmente es un movimiento – o sonido- perceptible. La reacción puede duplicar el esfuerzo que la ha causado, puede ser similar o menor **[CAUSALIDAD]**

DINÁMICA: Es la ciencia de las gradaciones de la fuerza y estudia el aumento o disminución de la energía. Es una constante en la vida del ser humano que esta inherente en cualquier acción, manifestación y emoción del ser humano y un principio fundamental de la materia y de toda forma de arte. LABAN llamó *Eukinética* al estudio de las leyes de la dinámica **[EUKINÉTICA] [DINAMO-RITMO]**

EUKINÉTICA: Es el estudio de la cualidades dinámicas del ritmo. LABAN desarrolló este aspecto del trabajo, sobre todo, en la última fase de su vida y en relación con el trabajo en la industria. Toma en cuenta la intensidad y la naturaleza del esfuerzo que genera el movimiento. Su intención era entender el ritmo del movimiento desde una gramática propia (No como la Eurytmia de DALCROZE que se basaba en la gramática de la música). Más tarde fue traducido simplemente como *effort* –Esfuerzo-. **[DINÁMICA] [ESFUERZO] [RITMO]**

ESCALAS: Son parte de la *coreútica*. Series graduadas de movimientos que atraviesan el espacio en un orden especial de tensiones niveladoras de acuerdo con un esquema específico de relaciones de las inclinaciones espaciales. Son secuencias de movimiento organizadas sobre bases lógicas propuestas por LABAN para el entrenamiento de los bailarines: un movimiento sigue a otro en variantes tridimensionales de balanceo: La lógica de las escalas recae en organizar que movimiento viene después de otro de acuerdo con el balanceo armónico de las tres simetrías del movimiento: arriba y abajo, abierto y cruzado, adelante y atrás. Las escalas A y B son secuencias de doce movimientos tomando en cuenta la estructura del icosaedro: Se

trata de secuencias arquetípicas creadas a partir de la observación de los gestos expresivos y el comportamiento de las personas: para LABAN, la escala A tenía características femeninas, ya que era un arquetipo de movimientos de defensa; la escala B tenía características masculinas y era el arquetipo de movimientos de ataque⁶⁷⁰. [COREÚTICA] [ESCALAS DE MOVIMIENTO][TRIPLE DISEÑO]

ESFUERZO: Impulso interno por el cual se origina el movimiento; es el ritmo dinámico del movimiento personal y se refiere al empleo de energía en sí; hasta el más mínimo movimiento, sea mental o físico, requiere esfuerzo. Es una cualidad exclusiva de los seres vivos, los objetos inanimados no pueden realizar esfuerzos: se trata de la energía que utilizamos, en primera instancia para mantenernos vivos y la gastamos consciente o inconscientemente. Está relacionado con la forma que tiene cada individuo de responder al mundo, con el comportamiento de cada uno, con unas características propias de tiempo, utilización del peso, empleo del espacio y flujo. Cada movimiento humano está unido a un esfuerzo, que es su origen y aspecto interno. Los esfuerzos pueden ser visibles (acción de trabajo, de danza, etc.), audibles (canción, discurso, etc.) y lo que es muy importante, son imaginables: esta característica del esfuerzo es fundamental para que el actor-bailarín pueda representar un esfuerzo concreto; la descripción de un movimiento es capaz de despertar la imaginación de un actor-bailarín. En definitiva, los esfuerzos surgen de los impulsos, los deseos, intenciones, estados de ánimo y pulsiones internas y se manifiestan en movimientos de nuestro cuerpo. [ACCIÓN] [IMPULSO]

ESFUERZO INTERIOR: Es el esfuerzo invisible capaz de generar el impulso. [IMPULSO] [INMOVILIDAD MOVIL]

ESFUERZO DE TRANSICIÓN: Es el esfuerzo que aparece en la transición de un esfuerzo a otro y se da por el cambio de dos o tres elementos básicos de esfuerzo. De manera general, cuando ocurre un cambio de esfuerzo, el primer esfuerzo parece fundirse en el segundo, pero la realidad es que entre los dos se da una pausa, a veces imperceptible o un esfuerzo de transición. La experiencia del esfuerzo de transición es parte esencial del estudio de los esfuerzos experimentales como base de la técnica de la danza libre. [ESFUERZO]

ESFUERZOS DERIVADOS: Surgen al acentuar especialmente uno de los elementos de las acciones básicas de esfuerzo. Por ejemplo, los derivados de *hendir el aire* pueden ser, *golpear, arremeter o dar latigazo*; los de *dar toques*, pueden ser *dar palmaditas, sacudidas* etc. [ESFUERZO]

⁶⁷⁰ Preston-Dunlop, Valerie ; *Rudolf Laban, an extraordinary life*, (Alton: Dance books, 1998)

ESPACIO GENERAL: Espacio que queda fuera de la *kinesfera* o *esfera personal de movimiento*. Las personas se mueven o trasladan en este espacio llevando consigo su propia *Kinesfera*. [KINESFERA]

FACTORES DE MOVIMIENTO: Son accidentes naturales que influyen en la cualidad del movimiento: LABAN definió los siguientes factores Peso, Espacio, Tiempo y Flujo. El peso del cuerpo humano está sujeto a las leyes de la gravedad. El esqueleto humano puede compararse a un sistema de andamiaje o de grúas que permiten que cada parte del cuerpo tome una dirección u orientación en el espacio. Este sistema se pone en marcha por nervios y músculos que generan la energía capaz de mover cada parte del cuerpo. El flujo de la energía se controla mediante centros de nervios que reaccionan a estímulos internos y externos. Cada movimiento requiere un tiempo, que puede ser medido.

FLUJO: Se trata de la dinámica del movimiento; otorga flexibilidad y gracia a una secuencia de movimiento y permite la originalidad. Es el elemento que une todos los movimientos y gestos del cuerpo y aporta equilibrio.

FRASES DE ESFUERZO: Se trata de frases compuestas mediante cambios de esfuerzos que se dan en la caracterización. Al caracterizar un individuo, este nunca mantiene un esfuerzo concreto todo el tiempo, sino que cambia: estos cambios constituyen una frase de esfuerzo que muestra con claridad subidas y bajadas, precipitaciones y excitaciones del personaje

GESTO: Acción de las extremidades que no supone traslado ni soporte del cuerpo ni del peso. Pueden dirigirse hacia afuera del cuerpo, hacia el cuerpo o alrededor del cuerpo. Son movimientos que ocurren dentro de la *kinesfera*.

GESTOS CONVENCIONALES: Son movimientos del comportamiento de la persona. Se trata de movimientos como apuntar, cabecear, parpadear, agitar...que reemplazan palabras como *sí, aquí, allí, mira*, etc. revelan esfuerzos incompletos.

GESTO SIGNIFICATIVO: Es el que provoca el sentimiento, extrayendo del alma y del cuerpo los dictados del movimiento.

GRADOS DE INTENSIDAD: variando la intensidad de uno de los elementos de esfuerzo, varía la intensidad del esfuerzo. Mientras que el rango altera el nivel de importancia de un elemento, los grados se refieren a la intensidad de los elementos de esfuerzo. Hay cuatro grados de intensidad: reducida, normal, exagerada y extrema.

IMPULSO: El impulso se genera en esfuerzos internos y se imparte a nervios y músculos, estos hacen que se muevan las articulaciones⁶⁷¹. [CHOC] [SACCADE]

KINESFERA: Es el espacio que rodea el cuerpo, parado o en movimiento. Su circunferencia se alcanza con las extremidades estiradas sin cambiar el punto de apoyo. La esfera se traslada con la persona, la persona nunca sale de ella, la lleva como caparazón. Fuera de la *kinesfera* está el *espacio general*. [ESPACIO GENERAL] [OCTAVOS]

MIMO: Representación de movimientos interiores del ser humano, mediante movimientos exteriores; utiliza un lenguaje de gestos. Es el arte teatral en el cual el movimiento es lo más importante. LABAN destaca que el mimo es el origen común del cual derivan la danza y el drama hablado⁶⁷².

MOCIÓN: movimiento provocado por fuerzas externas, propio de los objetos inanimados. En el universo todo es movimiento, todo se crea y se destruye.

MODOS DE MOVIMIENTO: Se perciben contrastes de modo en los elementos de esfuerzo: firme/liviano, directo/flexible, súbito/sostenido, dirigido/libre. Los modos reciben la influencia de la diferencia de las mezclas de elementos de esfuerzo, en las que las actitudes de lucha e indulgencia hacia el peso, el espacio y el tiempo se equilibran en mayor o menor grado. Los modos de movimiento se han de tener en cuenta para entender la experiencia del bailarín y la impresión del espectador. Los cambios de esfuerzo en el flujo del movimiento son los portadores de los modos. Los modos están incluidos en la caracterización de un personaje representado por el actor en el escenario. [ESFUERZO]

MOVIMIENTO: Un compuesto de formas y ritmos, siendo ambos parte del flujo superpuesto de movimiento en el cual se torna visible el control del esfuerzo ejercido por la persona que se mueve⁶⁷³. En opinión de LABAN el movimiento es el denominador común de

⁶⁷¹ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.35

⁶⁷² Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, (Plymouth: Northcote House, 1950/1988) p.4

⁶⁷³ Laban, Rudolf; *Danza educativa moderna* (Buenos Aires: Paidós, 1978) p.99.

toda la existencia y está presente en todos los aspectos de la vida. El ser humano, los animales e incluso las plantas tienen la capacidad de moverse por sí mismos. El rango de movimientos del ser humano es el más complejo de todos porque sus movimientos pueden estar dirigidos a satisfacer necesidades básicas para la supervivencia pero además tiene la capacidad de ejecutar otro tipo de movimientos sin un fin tan marcado.

MOVIMIENTO-SOMBRA: Son movimientos del comportamiento de la persona. Se trata de movimientos inconscientes que hace la persona, y que resultan ser los más característicos del sujeto. Preceden, acompañan o van después de acciones deliberadas. LABAN los define también como gestos subjetivos. No tienen un significado práctico concreto y normalmente revelan esfuerzos incompletos.

MOVIMIENTO-SOMBRA: se trata de movimientos inconscientes pero de la misma manera que los movimientos conscientes revelan rasgos del carácter y de la personalidad del que los ejecuta.

NOTACIÓN: Se trata de la escritura concebida para la anotación de los movimientos del cuerpo humano, desde los más simples a los más complejos, y permite anotarlos en detalle y también en conjunto. Se utiliza para la conservación de danzas teatrales y partituras de ballet, estudio de danzas étnicas y folclóricas, transcripción de escenificaciones, análisis cinético-terapéuticos, esquemas de manutención industrial, etc. Conociendo los principios de notación, cualquier tipo de movimiento puede ser reconstruido por alguien que nunca ha llegado a ver el movimiento original. El método de notación de movimiento de LABAN ha derivado en dos ramas:

- Kinetography (KIN): Considerada como la original y más purista, se ha venido trabajando en Centroeuropa. LABAN explica los fundamentos del sistema en su libro *Principles of Movement and Dance Notation*⁶⁷⁴. ALBERCHT KNUST, alumno directo de LABAN, ha sido el impulsor de esta línea.
- Labanotation (LAB): La línea anglosajona que se sigue en Estados Unidos e Inglaterra. ANN HUTCHINSON fue la gran impulsora.

PASO: Movimiento que supone un desplazamiento de la *kinesfera* en el espacio general. Cada paso supone una transferencia de peso.

⁶⁷⁴ Laban, Rudolf; *Principles of Movement and Dance Notation* (London: MacDonald and Evans, 1975)

PAUSA: Toda acción corporal se puede parar y suspender por un tiempo **[INMOVILIDAD MOVIL] [ATTITUDE]**

PESO: Para LABAN el peso es un factor de movimiento fundamental directamente relacionado con la fuerza que ejerce la gravedad. Al contrario de la danza clásica, en la danza contemporánea y en la gramática de LABAN se asume la gravedad y el peso a la hora de construir el movimiento. Según LABAN, el cuerpo humano no solo se mueve en el espacio y en el tiempo sino que lo hace con una calidad, según el grado de fuerza o intensidad que ejerce en su lucha contra la gravedad. LABAN destaca que desde que un niño comienza sus primeros pasos está en lucha constante contra la gravedad, intentando alcanzar el equilibrio entre las partes de su cuerpo para poder llegar a la verticalidad.

LABAN parte del factor peso a la hora de establecer la cruz dimensional, formada por las líneas de gravedad, de espacio y de tiempo **[CONTRAPESO]**

POSICION: Si el flujo del movimiento se detiene por completo, conseguimos una posición. **[INMOVILIDAD MOVIL] [ATTITUDE]**

RANGO: Los esfuerzos pueden cambiar de rango; no cambia ningún elemento de esfuerzo pero se destaca uno de ellos, mientras que los otros pasan a un segundo plano. La persona que se mueve se concentra en uno de los elementos de esfuerzo, aunque los otros no desaparezcan quedan en segundo plano.

RITMO: LABAN considera que el ritmo es un lenguaje, que comunica sin necesidad de utilizar palabras. El ritmo, además de con el tiempo, tiene relación con el concepto de espacio: cualquier traslado del cuerpo o partes del mismo en el espacio requiere un tiempo concreto. LABAN distinguía entre ritmo natural, ritmo personal y ritmo ocupacional. Además, estudió los ritmos empleados en las tragedias griegas y los asoció a estados ánimo concretos. **[DINAMO-RITMO]**

SALTOS: Elevación del cuerpo desde el suelo. Los dos pies se despegan del suelo y el cuerpo se suspende en el aire por un momento.

SENSACIÓN DE MOVIMIENTO: Es uno de los componentes – personal y clasificable-de los elementos de esfuerzo. En una acción funcional, la sensación de movimiento solo acompaña, en cambio, en una situación expresiva donde la experiencia sicosomática es primordial, la sensación de movimiento es más importante. Las sensaciones de movimiento se pueden observar en acciones corporales aunque no tienen propiedades objetivas medibles; se pueden clasificar por su cualidad, intensidad y ritmo. Dan un color particular a las acciones corporales.

TEMPO: Los tempo-ritmos son independientes del tempo de la secuencia global de movimientos. Cada ritmo puede ejecutarse en diferentes tempos sin que varíe la medida proporcional de cada unidad de tiempo.

TIEMPO: Es la duración no casual del movimiento, relacionada con la lentitud o rapidez propia de cada persona y, por lo tanto, es un factor relacionado con la velocidad. La sensación que transmite un movimiento en relación al tiempo puede ser súbita, de pasada, corta en el tiempo, momentánea, rápida; o, sostenida, lenta, pensada, sin fin, duradera, larga en el tiempo. El tiempo es algo invisible y se siente a través del pulso y del ritmo. [VELOCIDAD][RITMO]

TIEMPO-RITMO: Consiste en la combinación de medidas diferentes o iguales de las unidades de tiempo. En notación LABAN, Pueden ser representados por los signos musicales de valor de tiempos.

VELOCIDAD: La velocidad (cadencia) con que un movimiento sucede a otro. Tomando como ejemplo la acción de caminar, la velocidad puede ser media (Cuando cada paso nuestro coincide con una pulsación), rápida (Muchos pasos en una sola pulsación), o lenta (Varias pulsaciones para un solo paso). [TIEMPO]

