



## La Ética y la Salud actoral ante el entrenamiento y la utilización de sus recursos extracotidianos y eutónicos

*Pamela S. Jiménez Draguicevic*

*Pablo Alejandro Cabral*

### **Resumen**

Un actor nace y se hace. Los ejercicios no sirven sólo para preparar un repertorio, sino también para formar el cuerpo-mente escénico. El training prepara al actor en la conciencia de su realidad escénica, hace posible la minuciosidad del movimiento, la precisión del comienzo al final de cada acción; procurando la atención total del público, pues cuanto más trabaje el cuerpo-mente, más unificación existirá entre él y el espectador. Esta concepción holística del ente escénico también conlleva una ética del ser y una atención constante hacia la salud del actor, desde su perspectiva personal y profesional. La Extracotidianidad busca la manera de manejar la energía y enfocar la actitud actoral para preparar y crear un personaje a través del acondicionamiento integral. En este sentido, la Eutonía procura un aprendizaje personal para que el actor pueda descubrir sus propias posibilidades de movimiento y expresión, logrando así, al mismo tiempo, el desarrollo de las capacidades artísticas mediante la regulación y adaptación constante del tono neuromuscular.

**Palabras clave:** *Extracotidianidad, Eutonía, Cuerpo, Mente, Escena.*

## **La eutonía como disciplina de abordaje corporal escénico**

Piel, huesos, músculos ¿cómo cuidarlos? ¿cómo crear una conciencia de un cuerpo saludable en el actor? ¿cómo construir una ética del ser en la escena? Seguramente se requiera hacer un análisis desde la base formativa de los alumnos. Una concepción holística del actor, como ente escénico, conlleva una ética del ser y una atención constante hacia la salud del alumno-actor, no sólo desde su perspectiva personal sino también desde la responsabilidad de los docentes que intervienen en el proceso formativo.

Poner el cuerpo en la escena o en la acción escénica, representa involucrarse en cuerpo-mente-emoción-energía-espíritu, en otras palabras, es implicar la totalidad del ser en un proceso creativo. Desde este contexto, es obligatorio reafirmar que en el proceso entra en juego el compromiso que se debe asumir como educadores al formar alumnos-actores dentro de un abordaje corporal ético y saludable.

La eutonía, como disciplina corporal-terapéutica basada en la experiencia del propio cuerpo, conduce al alumno hacia una toma de conciencia de la totalidad del ser y propone un aprendizaje para la regulación del tono neuromuscular, adecuándose a cualquier situación, no sólo para el ámbito teatral sino también para su vida cotidiana. En palabras de Gerda Alexander, creadora de esta disciplina:

**La eutonía propone una búsqueda adaptada al mundo occidental para ayudar al hombre de nuestro tiempo a alcanzar una consciencia más profunda de su realidad corporal y espiritual como verdadera unidad. Lo invita a profundizar este descubrimiento de sí mismo sin retirarse del mundo, sino ampliando su consciencia cotidiana y permitiéndole liberar sus fuerzas creadoras con un mejor ajuste a todas las situaciones de la vida y con un enriquecimiento permanente de su personalidad y de su realidad social (Alexander, 1983, 29).**

De esta forma, se genera un espacio de aprendizaje personal y grupal para que el alumno pueda descubrir sus propias posibilidades de movimiento y expresión, generando al mismo tiempo, poder desarrollar sus capacidades artísticas mediante la regulación y adaptación constante de las tensiones musculares en su organismo. Al transmitir esta pedagogía corporal se busca desbloquear y desplegar la potencia vital, la sensibilidad, las variaciones tónicas a través de la flexibilización, la regulación y el dominio del tono corporal. De manera que, se desarrolle

un conjunto de dispositivos teóricos y prácticos organizados según los principios de la eutonía, con una finalidad didáctica y al mismo tiempo terapéutica; es decir, promover una práctica y aprendizaje artístico en la que prime el compromiso hacia el cuidado del cuerpo y de la salud.

### **La pedagogía de la eutonía como un camino ético hacia la concepción del cuerpo**

El ámbito donde se desenvuelve la actividad consciente e inconsciente, es el cuerpo. Desconocemos el potencial de lo que comenzamos a explorar, pero al hacer un abordaje temprano hacia una concepción ética de la totalidad del ser, se puede cultivar una sensibilidad superficial y al mismo tiempo profunda que será desarrollada en el entrenamiento posterior. La eutonía concibe al cuerpo como la base del ser y es su trabajo la búsqueda constante de la propia personalidad y de la totalidad. No se trabaja solamente con un cuerpo, sino que se trata de comprender la globalidad del ser humano en todos sus aspectos: psicosomáticos, emocionales, experienciales, expresivos y conscientes, es decir, la completa dimensión del individuo.

Su valor pedagógico reside en que provee los recursos para vivir las propias experiencias. Permite transitar un camino que lleva a la ampliación de la conciencia, que conduce al conocimiento y a la toma de responsabilidades en relación con lo que se siente y se vive, y que re- construye y fortalece el sí mismo expresando sus deseos, sentimientos e intenciones en actos creativos (Odessky, 2003, 100).

En este sentido, se propone desarrollar un “ser ético” respecto a la fenomenología de la experiencia vivida con el alumno-actor, a través de un trabajo focalizado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, centrando al sujeto como protagonista de su propia formación; la experiencia vivencial, personal y única, como ámbito de exploración y reflexión del ser.

Éticamente, como formadores, se debe orientar permanentemente al alumno-actor a tomar la responsabilidad de su propio cuerpo y de su ser en general, sosteniendo una actitud que lo lleve a prestar atención a sus capacidades, con el propósito de hacerlas presentes y desarrollarlas escénicamente; de este modo, lograr un entrenamiento integral de conciencia corporal. La eutonista Berta Vishnivetz expresa que:

En este momento, la toma de conciencia individual es insuficiente; por eso tomar conciencia de nuestro Ser nos lleva a asumir el sentimiento de responsabilidad para con nosotros y también para con quienes nos rodean (Vishnivetz, 1994, 237).

El accionar del docente debe propiciar un espacio que brinde las condiciones necesarias para la exploración del cuerpo, respetando la salud del mismo, potenciando la expansión creativa, y permitiendo el flujo de desarrollo de corporalidades orgánicas y movimientos espontáneos; para desarmar patrones habituales de movimiento en el entrenamiento escénico, logrando que el alumno explore y habite territorios desconocidos. Es buscar un camino pedagógico donde se pueda acompañar y guiar al alumno-actor, intervenir sin interferir; potenciar en éste un estado y actitud permanente, es decir, sea abierto, curioso, receptivo, atento y desprejuiciado.

### **La eutonía como herramienta saludable de producción escénica**

La eutonía posibilita hacer un estudio y práctica del funcionamiento del cuerpo en el espacio, identificando las tensiones innecesarias para poder reacomodar el movimiento haciéndolo más expresivo, creativo y de calidad. De esta forma, vincular la percepción y la acción como dos factores necesarios en esta preparación del cuerpo para la escena.

Esta pedagogía y terapia, promueven en el alumno el desarrollo de la atención dirigida, no sólo del funcionamiento corporal, sino también de la constante interacción existente entre la persona y el entorno, con el objetivo de traer al plano consciente la utilización de su propio cuerpo: patrones habituales de movimiento, modo de distribuir las tensiones neuromusculares, alineamiento y/o desviación de los ejes óseos y el estado de los tejidos. Todo esto en beneficio de la construcción de personajes como se mencionará más adelante.

La fuerza educacional del movimiento también es utilizada en el desarrollo de la pedagogía eutónica, y es desde allí donde es posible desarrollar la creatividad y el arte. En eutonía la experiencia del movimiento resulta el medio para facilitar el desarrollo de las potencialidades. El eutonista puede observar manifestarse así una personalidad que da cuenta de fijaciones tónicas, limitaciones corporales y estereotipos que suelen ser expresión de perturbaciones psíquicas, repetición de movimientos que

representan estados psicológicos ya superados, imitaciones, etc. (Odessky, 2003, 85).

Cuando un alumno-actor se introduce en el proceso de creación e interpretación de un personaje y lo representa a través de la gestualidad, la corporalidad y su voz, se produce una transformación de su propio tono; y son en estos procesos donde muchas veces se pierde la consciencia de los desajustes corporales que suceden por sostenimiento prolongado de tensiones excesivas y composiciones posturales que, mantenidas en el tiempo, pueden finalizar en daños relativos o severos a la salud. Si a esto se le incorpora el trabajo con las emociones, las cuales son una función de expresión con un origen postural y tónico, se involucra la totalidad del cuerpo en la actividad escénica; poniendo en acción la sensibilidad, que repercute directamente en el tono neuromuscular y las emociones que usan al tono como base material para su expresión.

Así como en la vida propia del ser humano se configuran experiencias emocionales que generan cambios de tónicos y modificaciones en la actividad motora, en la vida de un personaje escénico también. Si el formador no considera los efectos que las distonías pueden generar en el cuerpo del alumno-actor, podemos estar produciendo de forma involuntaria afecciones en la salud de éstos. Y ante esta realidad, el entrenamiento sería un tanto estéril.

### **Un ser que entrena y un cuerpo que piensa**

Los artistas escénicos trabajamos con el cuerpo y con lo que éste extroyecta e introyecta, con sus funciones de transmisión de información e intercambio entre los sentimientos, pensamientos y el mundo exterior, gracias a sus múltiples terminaciones nerviosas que reciben estímulos reales o imaginarios.

A través del cuerpo expresamos, exteriorizamos, lloramos, sudamos y excretamos diferentes sustancias que muestran que estamos vivos. Esto se refleja también en la escena, pues lo primero que el público tiende a observar, en cuanto a la actoralidad se refiere, es una atmósfera generada a partir de los comportamientos de los personajes en circunstancias precisas donde, por medio de la acción, se percibe el interior del personaje. Por ende, el cuerpo necesita ser entrenado, ya que “las diferentes codificaciones del arte del actor son, sobre todo, métodos para evitar los automatismos de la vida cotidiana creando equivalentes”

(Barba, 1992, 56). Los ejercicios de entrenamiento transforman el cuerpo y la mente de un ser cotidiano, al cuerpo y la mente de un ser escénico. Son base para adquirir la misma importancia en el “qué” y el “cómo” dentro de la elaboración de un personaje. Esto quiere decir que la constante no sólo de un estudiante de actuación sino de un profesional –el cual no debería dejar de prepararse es la mente, el cuerpo y la voluntad. Hay que darle la oportunidad de fluir a la mente y al cuerpo, llegar a ser creativos, crecer en los distintos y nuevos significados, permitiéndose desorientaciones para reorganizarse en una forma diferente a lo planeado, sin dejar que la mente los coarte de antemano. El entrenamiento corporal logra, como consecuencia, que durante una puesta en escena mente y cuerpo surjan orgánicamente como un todo, ahí es donde fluye un “bios escénico”. Para ello, se precisa de una preparación integral, ser riguroso con su pensamiento, su cuerpo y su voz, no dejar de preguntarse el porqué de los diferentes estilos y técnicas interpretativas, teniendo presente la ética con la que va a conducir su vida actoral.

La energía en escena se manifiesta a través de un cuerpo que se mueve o permanece inmóvil, que pone en visión su presencia física y la transforma en presencia escénica, y por lo tanto, en expresión. El manejo de la energía implica tener decisión en el escenario, es sinónimo de fuerza y de sutileza que se pronuncia en las acciones a través de los músculos y ligamentos, para llevar a cabo un esquema de comportamiento, una conducta, estando dispuesto a una serie de cambios a través de una sucesión de impulsos que también pueden detenerse. Por lo tanto, el cuerpo también piensa, organismo y mente en libertad, trabajando y creando con una disciplina que puede transformarse en descubrimiento. El entrenamiento invita al artista escénico a vencerse constantemente a sí mismo, partiendo de la disposición de llevarlo a cabo para lograr, en primer término, una conciencia de sí y de este modo superarse, pues el cuerpo se agota, se estira, se afloja, se tensa, como también el tren de pensamiento, donde las sensaciones y sentimientos entran en juego al respecto.

Los movimientos emanan de la inmovilidad, que es el fondo sobre el cual se diseñan los mismos. En la presencia inmóvil, pero viva por dentro, es donde se ligan pensamiento y acción, el cuerpo está latiendo, expectante, sin hacer aparentemente nada, pero sumamente vivo a la vez. La intención se encuentra frenada para convertirse, en un momento dado, en la sustancia y movimiento, en manifestación. Es la actitud dispuesta a ejecutar ya que compromete todo su ser. Se tiene claro el manejo de la intención, la cual es un elemento fundamental para lograr la presencia escénica, este cuerpo en vida. Para Eugenio Barba, director



del grupo "Odin Teatret", lo esencial de un artista escénico tanto para uno que comienza como para el que lleva años en el quehacer escénico son: disciplina y espíritu de investigador. Esto puede ser llevado a cabo gracias a la decisión y a su ética, no sólo en lo concerniente al estudio sino a la práctica teatral. A continuación un fragmento de la "Carta al actor D" que el autor realizó en 1967 y que sigue vigente:

Tu trabajo es una forma de meditación social sobre ti mismo, sobre tu condición de hombre en una sociedad y sobre los problemas que te afectan en lo más recóndito de tu ser a través de las experiencias de nuestro tiempo. En este teatro precario que hiera al pragmatismo cotidiano, cada representación puede ser la última y tú debes considerarla como tal, como tu posibilidad de acceder a ti mismo consignando a los demás el balance de tus actos, tu testamento. Si el hecho de ser actor significa todo esto para ti, entonces se puede afirmar que nacerá un nuevo teatro; es decir, un nuevo modo de aprehender la tradición literaria, una nueva técnica. Entre tú y los hombres que acuden a verte por la noche se establecerá una relación nueva, porque ellos tienen necesidad de ti (Barba, 1986, 36).

Es de destacarse el credo del grupo:

1. "Te ruego, Señor, dame la fuerza de escoger siempre el camino más difícil."
2. Si un día no hago training sólo lo sabe mi conciencia, si no lo hago durante tres días, sólo mis compañeros lo notan; si no lo hago durante una semana, todos los espectadores lo ven (Barba, 1998: 39).

Después de cinco décadas de existencia, este grupo sabe que el training es un proceso de autodefinición y autodisciplina que se manifiesta en las reacciones corporales y vocales. Lo importante no es el ejercicio en sí, sino lo que implica hacerlo: la necesidad interior, la justificación personal que marca el porqué del ejercicio y enlazar la intención con la realización. Lo que marca el sentido de lo anterior es la actitud personal, la ética y la autodisciplina, sin perder la dirección a la que se dirige el ejercicio y su consiguiente: porqué se dirige hacia él, justificando en la práctica la constante búsqueda de sentido y, a su vez, dominar la técnica para poder superarla.

Parafraseando a E. Barba en su libro Teatro. Soledad, oficio, rebeldía, se puede afirmar que: los ejercicios se asemejan a amuletos que el actor lleva consigo, no para exhibirlos, sino para extraer de ellos determinadas



cualidades energéticas a partir de las cuales, lentamente, se desarrolla un segundo sistema nervioso.

El actor y por supuesto el alumno-actor, requiere afinar su instrumento que es todo su ser, encauzar las ganas de querer hacer algo. El *training* permanente cambia su actitud corporal, sin perder la conciencia de que es necesario usar la mente para registrar, desechar y sumar nuevos resultados, sobre todo, tener paciencia y perseverancia. El tiempo y la persistencia son algo mágico para la fijación cenestésica de nuevas posibilidades.

### **Un ser que trasciende hacia el espectador**

El estudio del ser que utiliza la mente y cuerpo para una representación, que se manifiesta en forma de <presencia del actor>, está vinculado a las técnicas que se han dado a lo largo de los siglos, en las diferentes culturas, exponiendo en cada espectáculo tres aspectos: 1. La capacidad individual del artista, 2. Su contexto histórico-social y 3. Su técnica corporal. Dichos aspectos se basan en principios que trascienden un tiempo y un espacio definidos, que desglosan y ordenan su bios innato, haciéndolo crecer hacia nuevos significados, lo que se verá reflejado en una representación, pues al ver a un artista escénico es inevitable que observemos sus condiciones innatas, sus rasgos físicos característicos y sus múltiples formas a la que es sometida gracias a sus músculos y ligamentos en posiciones y situaciones definidas.

El escenario invita a que exista el lenguaje de un cuerpo, que se exprese en el cuerpo y no sólo con él. Lo que nosotros llamamos estímulo, en escena es una imagen concreta, precisa y sugestiva que apela a la fantasía y permite crear en total libertad. Es un punto de partida que le permite prenderse de la imagen inicial y recrear su universo interior, desarrollando concepciones y asociaciones propias a las cuales él reacciona.

### **Dejar la piel en escena**

El teatro se parece a una relación amorosa: en un principio con facilidad somos fieles mientras amamos y sentimos placer, después se puede volver obligación, mirando, a lo mejor, otros derroteros. Lo importante es seguir amando el teatro aun cuando los momentos de placer no sean el punto central, fidelidad por encima de lo momentáneo, entregar

sin juzgar el resultado del posible placer implícito. Cuanto más fácil se hace un proceso escénico, más pronto uno se puede volver déspota, cuanto más cueste y exigencia exista, se puede adorar el teatro porque se valora lo que ha costado. En el inter no hay que olvidar que la ilusión es casi siempre dulce y que se puede perder en el proceso de creación escénica, o propiciar la retroalimentación constante para no olvidar esa ilusión inicial. Para ello se necesita la responsabilidad de saber que la herramienta de trabajo como artista escénico es uno mismo y que el esfuerzo requiere de constancia para lograr las metas.

En conclusión, es necesario asumir y sostener el compromiso de promover que el alumno genere un “estar en el cuerpo” expandiendo la conciencia, la atención y el estado de alerta (*awareness*), a través de un estado de constante auto observación y de una disciplina de entrenamiento permanente; facilitar la modificación de convencionalismos para posibilitar los medios que estimulen el vivir las experiencias lejos de la acción mecanizada y estereotipada. Finalmente, favorecer la creatividad dentro de un marco de respeto hacia el ser, de una ética del cuerpo y de un permanente cuidado de la salud, como factores primordiales y presentes en la enseñanza teatral. Aunado a esto, la actitud es básica para enamorarse de cada creación en la que el actor participa, es decir, creer en lo que se está haciendo, no pueden ser sólo palabras, han de convertirse en acciones, dejar la piel en la escena; piel domada y restituida a través de mucho esfuerzo, nueva piel con conciencia.

## Bibliografía

- Alexander, G. (1983). *La eutonía: un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica.
- Antorova, K. E., (1994). *Ética y disciplina, Método de Acciones físicas*, Escenología A. C., México.
- Barba, E. (1986). *Más allá de las islas flotantes*, México, Grupo Editorial Gaceta (Col. Escenología).
- Barba, E. (1992). *La canoa de papel*, Grupo editorial Gaceta S. A. Col. Escenología, México.
- \_\_\_\_\_ (1998). *Teatro. Soledad, oficio, rebeldía*, Grupo editorial Gaceta S. A. Col. Escenología, México.
- \_\_\_\_\_ (2008). *La tierra de cenizas y diamantes*, Grupo editorial Gaceta S. A. Col. Escenología, México.
- Barba, E. y Nicola S. (2009). *El arte secreto del actor*, Grupo editorial Gaceta S. A. Col. Escenología, México.

- Hemnsy de Gainza, V. (2007). *Conversaciones con Gerda Alexander, creadora de la eutonía*, Buenos Aires, Lumen.
- Meyerhold. (1907). *El arte secreto del actor, Recopilación de Eugenio Barba y Nicola Savarese*, Editorial Escenología A. C. 1990, México.
- (1986). *El actor sobre la escena, diccionario de práctica teatral*, Grupo Editorial Gaceta S. A. Col. Escenología, México.
- Odessky, A. (2003). *Eutonía y Estrés*, Buenos Aires, Lugar Editorial.
- Perrone, H. C. (2010). *Eutonía, arte y pensamiento*. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen.
- Schilder, P. (1983). *Imagen y apariencia del cuerpo humano*, Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica.
- Vishnivetz, B. (1994). *Eutonía: educación del cuerpo hacia el ser*, Buenos Aires, Editorial Paidós.

