

*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

**TESINA de investigación del maestrado en artes performativas**  
**especialidad en teatro de movimiento**

***“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático.  
La técnica corporal y la experiencia somática más allá de la forma  
y la estética generadas.”***

**Pregunta:**

- En base a las investigaciones y descubrimientos en psico-motricidad, kinesiología, cinesiología, y técnicas psomato-sensoriales en relación a la técnica del mimo corporal de Etienne Decroux,

¿Es posible un nuevo sistema de entrenamiento y aprendizaje actoral, en base al mimo corporal y desde el punto de vista motriz, perceptivo y somato-sensorial que facilite y ponga en relación al individuo-actor con sigo mismo y amplíe su capacidad de asimilación, respuesta y desarrollo de sus habilidades y su sensibilidad, sin ser la suma de muchas disciplinas, sino con un estatuto propio?

**Objetivos:**

- Implementación y desarrollo de técnicas de movimiento y psomato-sensoriales, en la técnica y el estudio del mimo corporal.
- Creación y sistematización de la metodología del mimo corporal en base a la implementación y desarrollo de dichas técnicas, fuera de un “código”, “estilo” o “estética” concretos, dando un nuevo enfoque y sentido a la técnica del mimo corporal.

## **INDICE:**

### **Introducción**

Pag 6

### **Capitulo 1.**

#### **Técnica fuera de estética.**

Pag. 8

- 1.- El problema de la Forma.....Pag. 11
- 2.- La imitación en el proceso de aprendizaje o el descubrimiento de la movilidad...Pag. 14
- 3.- La deformación del movimiento por la técnica en base a su propia naturaleza.¿Una forma de moverse?.....Pag.18
- 5.-¿Creación de un lenguaje universal o deformación, estilización del movimiento?.Pag.21

### **Capitulo 2.**

#### **Técnica del mimo corporal dramático:**

Pag. 23

- 1.- Diseño tridimensional espacial.....Pag. 27
  - 1.A.-Planos y Ejes.....Pag. 29
  - 1.B.- Bio-mecánica corporal: Segmentos y articulaciones; inclinación y rotación (según planos y ejes).....Pag. 31
  - 1.C.- Jerarquía corporal. Esquema y partes del cuerpo, nomenclatura y definiciones.....Pag. 33
  - 1.D.- Movimientos simples de un segmento respecto a otro: Inclinación y rotación en afirmación, contradicción, confirmación. (según los planos espaciales. En uno o varios).....Pag. 40
    - 1.D.1 Escalas en afirmación.....Pag. 42
    - 1.D.2 Escalas en contradicción.....Pag. 67
    - 1.D.3 Escalas en confirmación.....Pag. 90

1.E.- Composiciones y combinaciones de movimientos simples: Anillos y Ondulaciones. (según los 3 planos espaciales. En uno o varios).....	Pag. 115
1.E.1 Anillos.....	Pag. 115
1.E.2 Ondulaciones.....	Pag. 126
1.E.3 Restablecimientos.....	Pag.133
1.F.- Movimientos complejos de composición de varios segmentos:	
Pistones y traslaciones.....	Pag. 135
1.G Movimientos y escalas del cuerpo periférico: Brazos y rostro.....	Pag. 137
2.- Contrapesos.....	Pag. 149
2.A.- Eje corporal, peso y equilibrio.....	Pag. 150
2.B.- Sistemas de compensación muscular.....	Pag. 153
Restablecimiento de la Supresión de soporte.....	Pag. 154
Punto fijo.....	Pag. 155
Amortiguación para la carga del sistema.(Cardhu).....	Pag. 155
Saltó hacia abajo. (Tombé sur le tet).....	Pag. 155
Restablecimiento en el oblicuo. (Sisone).....	Pag. 156
Balanzas y Basculas.....	Pag. 156
3.- Dinamo-ritmos.....	Pag. 157
3.A.- Antagonismo muscular: Tensión y relajación.....	Pag. 158
3.B.- Percepción de la temporalidad, biorritmos, tempo interno.....	Pag. 161
3.C.- Respiración y ritmo respiratorio.....	Pag. 162
3.E.- Principales Combinaciones básicas; Dinamo-ritmos.....	Pag. 164
Toc. (fuerte, suave).....	Pag. 165
Shock.....	Pag. 165
Puntuación.....	Pag. 165
Fundido (lento, rápido.....)	Pag. 166
Antena de Caracol.....	Pag. 166
Vibración.....	Pag. 166

Acelerando-Decelerando.....	Pag. 167
Diptongo.....	Pag. 167
Colaps.....	Pag. 168
3.F Causalidades de combinaciones.....	Pag. 168
Resonancia (sobre Toc).....	Pag. 168
De bastón, Directa. (sobre Toc).....	Pag. 169
De cuerda, Retardada. (sobre Toc).....	Pag. 169
De elástico, Resistida en el retardo y acelerada en la salida.....	Pag. 170
4.- Desplazamientos.....	Pag. 171
5.-Investigación de movimiento. Creación de partituras.....	Pag. 177

### **Capitulo 3.**

#### **Hacia una nueva visión de la Técnica:**

Pag. 188

1.- Sensación- propiocepción versus imitación-imposición.....	Pag. 190
1.A.- Descubrimiento motriz, asumir la Bio-mecánica corporal.....	Pag. 191
1.B.- Descubrimiento Articular, asumir la gramática y dramatúrgia corporal.	Pag.192
1.C.- Descubrimiento emotivo, asumir la información corporal y motriz en la relación con la emoción, imágenes y sensaciones.....	Pag. 194
2.- La “super-marioneta” o “Bunraku humano”.....	Pag.203

### **Capitulo 4.**

#### **Epilogo. Conclusiones.**

Pag. 209

## **Introducción:**

Planteamos el estudio y la sistematización del mimo corporal dramático, a partir de la experiencia en la práctica de dicha técnica y su enseñanza . Mas allá de inventar una nueva técnica o realizar un trabajo teórico sobre conceptos, intentaremos en base al trabajo práctico realizado en el ultimo año, a partir de las experiencias desarrolladas en las aulas de movimiento del maestrado, referenciar sistematizar y poner por escrito los principios y bases del mimo corporal dramático, revisados desde nuevos planteamientos, mas allá de la estética que generó Decroux.

Trabajamos en la recopilación y estudio de todos estos principios, desde la experiencia de los últimos cinco años dando clases de mimo corporal dramático en la Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid y mas concretamente en el trabajo realizado en el ultimo año con un grupo de alumnos y ex-alumnos voluntarios con los que hemos estado investigando sobre la técnica del mimo corporal. No intentamos pues realizar un estudio teórico, basado en ideas, pensamientos, etc. sino exponer desde la experiencia real, desde ejercicios, improvisaciones, diálogos sobre la técnica en la práctica y desarrollo del movimiento. Recogemos aquí no los ejercicios trabajados o soluciones practicas, sino las conclusiones y las bases teóricas que las sustentan y sobre las que creemos que pueden arrojar luz sobre el conocimiento de esta técnica y facilitar tanto su comprensión como su practica, mas allá de la figura de Decroux o de un estilo concreto de movimiento.

No hemos tratado de realizar un “listado de ejercicios” sino de reflejar las bases fundamentales, revisadas desde las técnicas somato-sensoriales y de movimiento, desde parámetros científicos, como punto de partida y de comprensión de la movilidad y la práctica escénica. Pensamos que al implementar este nuevo punto de vista y de concepción del mimo corporal dramático, podemos hacer un poco mas cercana y comprensible, mas “humana” y útil para cualquier interprete de la escena.

Acometemos en el capitulo uno los planteamientos y la base de entendimiento del cambio, desligar la “técnica” de la “estética” y los problemas que se plantean. Comenzar a dejar de hacer “técnica Decroux”, “estilo” para hacer “mimo corporal”

En el segundo capitulo, nos centraremos en hacer un repaso y re-definición de los conceptos y parámetros técnicos del mimo corporal. Tratamos de sistematizar desde hoy en día, asistidos por otras técnicas tales como la bio-mecánica, la cinesiología, etc. todas las partes, bases conceptos y principios de la técnica del mimo.

En el tercer capitulo, referimos nuestro postulado y entendimiento del enfoque que en aras de la experiencia somática, pensamos que puede aportar una nueva visión y “regeneración” del mimo corporal dramático.

Por ultimo en el cuarto capitulo intentamos sacar conclusiones y de ver si es posible contestar a las preguntas que nos planteábamos de inicio, así como abrir puertas y dejar camino abierto para seguir desarrollando.

## **Capítulo 1.**

### **Técnica fuera de estética.**

Uno de los principales problemas o de las trabas que se generan al enfrentarse a la técnica del mimo corporal dramático, es la distancia o los reparos hacia una forma de moverse, hacia una estética manierista y muy codificada que supone mucho esfuerzo, vuelve loca la cabeza y los cuerpos de los alumnos y, a priori limita, encorseta y en el mejor de los casos, deforma la movilidad de los cuerpos alejándolos de la “cotidianidad”, la “naturalidad” y la “organicidad” tan apreciada y buscada tanto por actores como por directores.

Aun recuerdo la anécdota de un profesor de interpretación (con formación en mimo y sobre todo en técnica Lecoq) que al recibir a un nuevo compañero, un nuevo profesor (con formación en mimo y sobre todo en técnica de mimo corporal dramático) le preguntó: “..bueno, y tu, ¿haces “teatro” o haces “Decroux”..?...”

En efecto, la técnica de mimo corporal dramático, pese a que su principal investigador, sistematizador y creador, Etienne Decroux, otorgue su autoría a Jaques Copeau y se sitúe como mero continuador de una línea, se ha ligado y ha quedado casi eclipsada por la pulsión artística, creativa y estética del propio Decroux. Esta relación no es casual. Etienne Decroux era un hombre con una personalidad muy fuerte y un gran carácter, polifacético y con una prolija creación artística. Como el propio Thomas Leabhart reconoce, hay que distinguir entre el Decroux “científico”, “analítico”, “estudioso”, obsesionado con la técnica, con resolver y analizar los problemas del cuerpo, el ser humano y el movimiento, del Decroux “artista”, “creador”, “director”, generador de una

estética personal y una forma de entender y hacer teatro; Como él mismo creía: “...de hacer mimo corporal dramático, una nueva forma más completa y propia del actor sin estar expuesto, vendido y necesitado del resto de las artes”. Así pues, ante una pregunta como ¿haces “teatro” o haces “Decroux”?, normalmente la mayoría de actores o mimos entrenados en esta técnica responderán sin duda: “hago mimo corporal dramático”, sin reparos e incluso haciendo “gala” de su diferencia y de un supuesto “estatus” o tipo de “elitismo” que distancia desafortunadamente aún más la técnica del mimo corporal, de los estudiantes y del mundo profesional teatral.

La gran dificultad para el propio Decroux, para sus alumnos, seguidores y practicantes del mimo corporal dramático es la distinción de esas dos facetas: la investigadora y la artística. Decroux investigaba y sistematizaba desde él mismo, desde su forma de expresarse, sus intereses artísticos y personales, aplicando los descubrimientos técnicos a partituras, escenas, pantomimas, etc. mezclándose así las dos partes. Además a la hora de enseñar, utilizaba las propias partituras, composiciones, y creaciones generadas en “su estética propia y particular”, como ejemplos, estudios, repertorio a aprender y ejecutar por los alumnos para “entender” y “dominar” la técnica. Aun hoy en día en las “grandes escuelas” de técnica de mimo corporal dramático se sigue usando esta formula: copiar y aprender el repertorio para aprender la técnica.

Para entendernos haremos una comparación con la danza clásica. Pese a que Decroux diferenciaba e intentaba alejar al máximo el mimo de la danza, sistematizó, investigó y generó la técnica del mimo tomando muchas cosas “prestadas” y en base a ella:

- Al igual que en danza clásica hay unos “ejercicios de barra” con posiciones fijas, posiciones de los brazos, las piernas, las manos, la cabeza, el cuerpo etc.. Decroux establece toda una serie de “gimnasia” o “series de escalas” o “declinaciones” para el entrenamiento en la articulación del cuerpo del actor.
- Al igual que hay una serie de ejercicios de “centro” en la danza clásica, Decroux inventa toda una serie de ejercicios sobre los desplazamientos, los contrapesos, las dinámicas, para poner “en acción”, en movimiento (si bien un movimiento muy limitado y prácticamente en el sitio)<sup>1</sup>, la articulación de esas “escalas” y “ejercicios técnicos”.
- Finalmente, al igual que en danza clásica se trabaja sobre un repertorio, unos estudios y coreografiás fijos con grados de dificultad mas avanzados cada vez, que van incorporando progresivamente los distintos patrones, gestos técnicos, poses y pasos realizados en la barra y en el centro, Decroux genera y compone todo un repertorio definido, que contiene todos los elementos técnicos. Y no solo eso, sino que “fija” la forma, la manera de interpretarlo, el “sitio concreto” del movimiento; Desde, “dónde se genera” personal y emotivamente, hasta, como expresa o transmite en función de la estética que resulta.

---

1.- Decroux concibe y trabaja el mimo, por su propia definición, prácticamente en el sitio o con movimientos muy limitados en el espacio con diferencia a la danza. Hoy en día muchos de sus seguidores consideran el trabajo de los desplazamientos en el espacio y en relación con los otros interpretes como una “cuarta dimensión”. Tal vez, también pueda ser una causa el hecho de que siempre trabajo y dio sus clases en el sótano o el salón de su casa, con unas dimensiones reducidas, en donde no había posibilidad de grandes desplazamientos y evoluciones en el espacio. Quizá si hubiera tenido un estudio enorme, la técnica se habría desarrollado por otros caminos, si bien este hecho, ha permitido un desarrollo mas profundo en un determinado sentido.)

Podemos decir, en este sentido, que una de las principales “virtudes”, “resultados” o “conclusiones” a los que llegó Decroux con la creación del repertorio, es a su vez el mayor de sus “enemigos” o “defectos”, ya que por un lado genera la expresión máxima de una forma de arte “pura” y “auto-suficiente”, pero por eso mismo, por el otro, se limita y aísla escindiéndose del teatro, reduciéndose y alejándose de él.

Si bien el repertorio contiene todos los elementos de la técnica, la técnica en sí no tiene por que desarrollarse en ese mismo “estilo” o forma del repertorio, ni tiene porqué aprenderse mejor en relación a él.

Vemos pues claramente las dos partes: La “técnica” proveniente de la investigación del movimiento y de la bio-mecánica del cuerpo humano, y “la artística” que genera una estética concreta, proveniente de la personalidad del autor.

Analizamos a continuación las causas, relaciones y problemas que se plantean en esta dualidad de “técnica” y “estética” generada a partir de ella.

### **1.- El problema de la Forma.**

Trabajamos con el cuerpo, con una bio-mecánica concreta, con unas capacidades físicas y fisiológicas concretas y bajo unas leyes naturales comunes. Pero, por otro lado, trabajamos también con una conciencia, propiocepción, sensación y contexto que nos “complementa” o “rellena” esa bio-mecánica, capacidades y leyes físicas, fisiológicas y naturales. Cada movimiento “bio-mecánico” está ligado a una asociación perceptiva del propio movimiento, y de la propia relación de la “sensación de conciencia” con dicho movimiento. Esto genera una “carga” de significado del movimiento y unos sistemas de “refuerzo” y/o

“rechazo” de los movimientos en función de esa carga de significado, o la asociaciones que genera. Es decir, no hay movimientos “vacíos” o “puramente mecánicos”, sino que siempre están aportando información propioceptiva, interoceptiva y esteroceptiva al cerebro, sea en un grado consciente o simplemente en un grado sensitivo aunque no se tenga “conciencia” clara del propio aporte, sino solo “sensaciones” de estado.

Estos mecanismos generan una relación propia del individuo con el movimiento y con la forma de moverse, creándose patrones personales de movimiento, surcos cerebrales, que nos identifican y distinguen motriz y formalmente a cada sujeto del resto de los individuos. Cada uno nos movemos de una “forma” concreta y diferente de los otros, creando nuestra propia individualidad, nuestra “huella motriz”. Aun usando la misma bio-mecánica y leyes físicas todos, generamos un movimiento personal y diferenciado.

Al trabajar o entrenar en técnicas que usan un sistema de movimientos mecánicos definidos y codificados, se genera así una “forma” concreta de movilidad que es tanto bio-mecánica como perceptiva o de sensación. El trabajo en esta doble forma de movilidad, permite al individuo tener una experiencia mas profunda de su propia motricidad, de la relación de si mismo con el movimiento y sus sensaciones asociadas. Por lo tanto amplía no solo la capacidad y la precisión en el movimiento, sino también la capacidad expresiva , experiencial, y de la transmisión y trascendencia de la propia personalidad del interprete.

Por otro lado, la forma mecánica, la asimilación de gestos técnicos concretos y precisos a través de la repetición exhaustiva de los patrones en el tiempo, deforma o genera también una “forma” sensitiva de relación con los propios gestos

técnicos y con la sensación del movimiento. Esta relación “forma-mecánica-externa” / “forma sensorial-propioceptiva-interna” se retro-alimenta; Se crea así un bucle de refuerzo que por un lado ayuda a profundizar en la consecución de un alto grado de ejecución o virtuosismo y por otro, aleja al propio individuo de sus propios patrones de movimiento, distanciándolo de su individualidad, su relación personal con el movimiento y su riqueza motriz personal.

Es decir que, paradójicamente “la forma” externa, deforma la “forma” interna llevándola hacia un virtuosismo que muchas veces aleja al interprete de si mismo, contrariamente a la intención primera de este tipo de sistemas y técnicas de trabajo.

Así pues, las disciplinas o técnicas corporales basadas en la imitación y repetición de patrones concretos de movimiento, como el mimo corporal o la danza, generan un amplio grado de virtuosismo en la movilidad del interprete, pero también pueden generar, mal enfocadas al poner el énfasis en el aspecto formal, un alto grado de “frialdad” o “des-ligamiento” de la personalidad y la propia relación sensorial con el movimiento del interprete.

## **2.- La imitación en el proceso de aprendizaje, la “copia” del modelo o el descubrimiento de la movilidad.**

Gran parte de nuestro aprendizaje se produce por imitación. Desde nuestro nacimiento imitamos a nuestros padres, las personas de nuestro entorno etc, para adquirir nuestro propio comportamiento y capacidades personales adultas. En si, la imitación es el mecanismo de aprendizaje por excelencia del ser humano, basado en el proceso de las neuronas espejo. Copiamos la movilidad de los otros para aprender, para comprender al mundo que nos rodea y a nosotros mismos. Intentamos “Meternos en el cuerpo del otro” para entenderlo, para saber que es lo que está pasando por su interior y así aprender poder resolver nosotros también en una situación parecida.

Este mecanismo que es si es la base del modelo de nuestro aprendizaje no consciente, puede convertirse también en el talón de Aquiles del aprendizaje de técnicas de movimiento con un alto grado de codificación. Si bien en principio es un mecanismo “natural”, propio del ser humano, al ser utilizado conscientemente y como base de asimilación de la técnica de movimiento, se convierte en un limitador de la experiencia y muchas veces en el limite de las capacidades del alumno.

Al estar basadas en parámetros formales, en gestos técnicos y posiciones concretas, muchas veces el imitar los movimientos del profesor, se convierte en lugar de una herramienta clave de entendimiento, en un parapeto donde esconder las limitaciones. Es decir, el alumno intenta imitar la “forma externa” la posición que a su vista parece que se está haciendo y no descubre y ejecuta sus posibilidades reales de movimiento. Así muchas veces en lugar de movilizar las partes precisas

que necesita, descompondrá sus segmentos para aproximarse formal y externamente a lo que está viendo directamente del profesor o compañeros, o bien en el reflejo del espejo de la imagen del profesor o de su propia imagen. Se pone así énfasis en la precisión de la cuestión formal por encima del entendimiento, comprensión y experiencia del movimiento. El alumno en lugar de ampliar sus capacidades en lugar de confrontarse consigo mismo, se mide con las capacidades del profesor y con parecerse lo mas posible a las formas que el genera y la manera en que se mueve.

Este tipo de trabajo, genera dos planteamientos que, a nuestro punto de vista, desenfocan el aprendizaje del alumno. Por un lado, al no aprender el movimiento “desde dentro”, al no experimentar las cuestiones mecánicas reales y buscar la copia de posiciones concretas y formales externas, se limita la profundidad del movimiento del alumno y el descubrimiento de sus capacidades pasando de entender el movimiento en toda su dimensión y posibilidades a “encorsetarse” y “limitarse” a “poner unas poses concretas que se deben poner”. Por otro lado, al imitar la forma o estilo o “movilidad propia” con la que el profesor ejecuta las “posiciones” el alumno en lugar de experimentar y ampliar su personalidad motriz, repite y acaba moviéndose de una forma parecida a como se mueve el profesor. Hemos comprobado habitualmente que los alumnos de las distintas escuelas de “técnica Decroux” aparte de tener un “lenguaje común” y saber todos unas posiciones y repertorio colectivo, también se mueven y entienden todas las cuestiones concretas de formas distintas. Es decir, por la forma de moverse y ejecutar las posiciones y escalas, se puede saber y distinguir con que profesor han trabajado, de que escuela vienen. Hay diferencias motrices concretas

que hacen que todos los movimientos, escalas, parámetros de ejecuten de formas parecidas pero no iguales. Cada profesor ha “copiado” y entendido la forma en un momento dado de la evolución de Decroux y lo ha experimentado de una manera concreta y lo trasmite así, convertido en una “forma pura”, “concreta”, “final” a partir de la forma en que él lo ejecuta. Luego los alumnos reproducen está forma y se generan pequeñas líneas de estilo que son perfectamente reconocibles. No es la primera vez, que oímos frases de grandes maestros del mimo tales como: “ se nota que has aprendido este movimiento con X profesor, no está bien, tienes sus mismos defectos, te mueves como él....”

Por otro lado, también una gran cantidad de personas amantes del mimo, y desconocedores por completo de las cuestiones técnicas, que copian o intentan imitar el “estilo y la forma” preciosistas de lo que ven y les ha impactado, ejecutan y reproducen completamente al revés los principios técnicos que fundamentan el mimo corporal. Pondremos un ejemplo: Es muy habitual, ver como se imita o se intenta copiar una peculiaridad de las técnicas de contrapeso, que tiene como objetivo “evidenciar” el esfuerzo. El efecto final que se produce es que el talón del pie que soporta todo el peso del cuerpo, tiende a levantarse, por el efecto mecánico de que la tibia de dicha pierna, “busca” o “tiende” al suelo. Bien en gran parte de las ocasiones la gente que intenta copiar, imitar o reproducir “la manera en que se mueven los mimos” para ser ellos “mimos”, que trabajan con la impresión de la poética que se genera y el refinamiento de la expresión, tienden a levantar “compulsiva y exageradamente” el talón del pie contrario al apoyo del peso, desarticulando y exagerando la curva lumbar por su efecto, creando así un amaneramiento y deformación del movimiento que poco o nada tiene que ver con

la base motriz de la evidencia del esfuerzo y del mimo. Se achaca entonces al estilo a como se debe ejecutar con fineza y arte los movimientos sin palabras. Esto viene generado por la copia de la “forma externa” pasada por un problema de entendimiento de la lateralidad y del trabajo en el peso y el equilibrio. Intentan copiar la forma, el estilo, la manera preciosista y manierista en que se aparentemente se mueve el mimo. En realidad vemos que se trata de imitar o copiar la forma, la manera, el “halo” estético que se genera en lugar de las bases motrices que sustentan la movilidad, y que por consecuencia generan una estética y una potencia escénica definidas.

Así pues vemos con todo esto, que si bien la imitación es una buena herramienta y es básica para entender y profundizar en el aprendizaje y descubrimiento motriz, (imitación de animales, de dinámicas, de hechos concretos y siempre a través de un punto lúdico y experiencial), la copia de formas externas concretas e impuestas, lejos de ayudar al aprendizaje, encorseta, limita y no permite el aprendizaje por la experiencia de la movilidad.

### **3.- La deformación del movimiento por la técnica en base a su propia naturaleza: ¿Una forma de moverse?**

Cada técnica, aun intentando entender las posibilidades del cuerpo humano en el espacio y sus capacidades de movilidad, deforma el movimiento en base a su propia naturaleza. Esto es, al estudiar los mecanismos y movimientos del cuerpo humano desde un punto de vista en concreto asociado siempre a una “pulsión vital”, a una “estética”, o incluso a una “moda”, se genera a su vez una forma concreta de movimiento, un estilo, huella o marca personal o grupal de los ejecutantes del movimiento, desde esa técnica en concreto.

Así pues, desde fuera en la observación del movimiento se pueden reconocer distintas formas o estilos de movimiento, procedentes de las distintas escuelas o técnicas. Es decir que cada técnica de movimiento, lleva asociada un estilo concreto de resultado sobre la escena. Dependiendo del énfasis y del enfoque que la técnica tenga, así generará un estilo u otro. Cuanto más sea el desarrollo en profundidad de la técnica, con mas codificación y lenguaje propio, mas concreto, reconocible y “deformado”, distante de la movilidad cotidiana, será el estilo.

Normalmente, al trabajar con este tipo de técnicas muy codificadas y sistematizadas, aparentemente desaparece o suele desaparecer la “personalidad motriz” del ejecutante, diluida bajo los parámetros, y la “nueva” movilidad del lenguaje propio de la técnica. Si bien esto es relativamente cierto; En el fondo realmente se manifiesta mas profundamente la personalidad del artista, pero pagando el precio de perder su “motricidad original”, “personal”, por la

“personalidad” o la codificación de la técnica en si. Luego cada uno, al dominar la técnica se expresa a si mismo a través de ella.

En sí, el aprendizaje de una técnica de movimiento, lleva consigo la asimilación de un nuevo lenguaje, una nueva codificación motriz, desde la que contar o expresar la propia personalidad. El problema viene dado por la perdida aparente de “frescura” al tener que “imponer” la forma concreta de la técnica. En realidad, la perdida de la “frescura” o la “imposición” de la forma se produce en las primeras etapas de aprendizaje, cuando aún no se domina el nuevo “lenguaje motriz”. La nueva articulación corporal y del movimiento, al no ser aún reconocida como “propia”, no produce un feed-back perceptivo, limitando la expresión y la comunicación, “desarticulando” y “desorganizando” al interprete en su movilidad propia. Haremos un ejemplo para entenderlo mejor:

Aprender un nuevo lenguaje de movimiento, es como aprender un nuevo idioma. El primer idioma, la lengua materna es la que reconocemos como propia, organiza nuestro pensamiento, y nos permite expresarnos a nosotros mismos y nuestra personalidad. Todas las lenguas tienen su grado de complejidad y articulación. Nos comunicamos a través de ellas, y son para nosotros un vehículo. El propio idioma nos resuena, las palabras, los conceptos, las ideas, las frases aparecen y “rebotan” en nuestra cabeza sin esfuerzo, al instante. No necesito un gran tiempo para articular un pensamiento, una frase, un discurso. Sale sin más. Claro está que hay distintos niveles y en función del conocimiento del propio idioma, de la amplitud del léxico y el vocabulario, de las reglas gramaticales y sintácticas, se generará la articulación con mayor o menor facilidad, riqueza etc.

Al aprender una nueva lengua, la primera sensación es completamente de

“frustración”, “agarrotamiento”, “perdida de identidad” y de “capacidad de expresión”. Al tener un léxico muy limitado, las reglas gramaticales justas etc. el nuevo idioma no fluye, no sale de nosotros, ni nos genera resonancias. Ejecutamos y repetimos en mayor o menor grado las pocas palabras, frases y patrones con que contamos, generando así un discurso pobre, desarticulado y desorganizado. Cualquiera es capaz de contar sentimientos y pensamientos abstractos en su propio idioma, pero hacerlo en un nuevo idioma que se está aprendiendo es bastante complicado. Es mucho mas difícil expresarnos y expresar nuestra personalidad al hablar en un idioma que no conocemos bien o que estamos aprendiendo. Nos mostramos y sentimos “encorsetados”, “robóticos”. Según vamos aprendiendo, nuestra forma de pensar se va modificando, ya que las construcciones, los conceptos, la gramática y sintaxis son distintas en el nuevo idioma. Sufrimos “resistencias”, pensamos en un idioma y tenemos que buscar como es ese mismo pensamiento en el otro, nos forzamos a pensar del “otro modo”, etc. hasta que un día sin saber como, pensamos directamente en el otro idioma: nuestra mente ha cambiado y el idioma está aprendido. Este proceso tarda años, y realmente no se da completamente a no ser que se hable continuamente el nuevo idioma.

Exactamente de igual modo sucede al aprender una nueva técnica de movimiento. Al tener que abandonar nuestros patrones de movimiento, nuestras posiciones y movimientos cotidianos, nos sentimos incómodos, encorsetados y robóticos. De pronto nos es difícil movernos, nos des-coordinamos, y dejamos de recibir feed-back perceptivo, sensaciones que nos alimenten. Nuestro cuerpo cambia, nos duele, nos incomoda. La posición y la colocación en la que nos

reconocemos a nosotros mismos ya no vale, y en la nueva no nos reconocemos y no somos capaces de estar mas de dos minutos seguidos. Nuestro cuerpo es sometido a nuevos ejercicios que lo modifican, ampliando y cambiando las posibilidades del movimiento. Al cabo del tiempo nuestra motricidad ha cambiado por completo y una nueva forma de moverse aparece. Ya no nos movemos como antes, todos nuestros movimientos son “filtrados” o “pasados” por esta nueva forma que nos sitúa dentro de un “estilo” concreto.

#### **4.- ¿Creación de un lenguaje universal “vacío”, o “deformación”, “estilización” del movimiento.?**

A partir de esto, el planteamiento seria el siguiente: ¿se puede trabajar, o crear un sistema de aprendizaje motriz en el ámbito del teatro que no lleve o incida en ningún estilo concreto? ¿Es posible trabajar físicamente sobre la movilidad del individuo y las resonancias que ello genera, sin entrar en ningún código específico?

Es una pregunta de difícil respuesta. Podemos afirmar casi con total seguridad, que todos los desarrollos de técnicas de movimiento para actores han intentado responder y dar soluciones a esta misma respuesta. El mismo Etienne Decroux trabajo de inicio en este sentido, y acabó creando un estilo propio, y muy cerrado, codificado y altamente elaborado. Vemos la aparición de la “paradoja” del movimiento: cuanto más “a séptico” se quiere ser, más universal y global intentan ser la investigación y el desarrollo de las técnicas, más se cierra y acota en un lugar específico el tipo de movimientos, y códigos que se generan.

Posiblemente, esta paradoja venga dada de la falta de datos y conceptos

científicos que aún nos faltan sobre las cuestiones motrices. Hoy en día sabemos mucho mas sobre cuestiones relativas al movimiento y sus relaciones psicologicas y con las emociones, sin embargo estas cuestiones se han aplicado en un grado muy limitado al mundo del teatro. Han tenido mucho mas avance y desarrollo en el mundo del deporte, medicina, psicología etc.

Una de las cuestiones que normalmente obviamos, es precisamente la relación psicológica que tiene el movimiento con el individuo. Casi todos los intentos de sistematizar y trabajar el movimiento como herramienta para el teatro, comienzan ya desde un “sitio” y “relación psicológica y sensorial” con el movimiento. Como tantas otras veces, “los árboles no nos dejan ver el bosque”. Trabajamos ya en la relación concreta, en unos gustos y afinidades, en unas formas fijas que nos interesan y nos “cuentan” cosas por encima de otras que nos parecen “vacías”, eligiendo así ya “una forma” un “estilo” de movernos. Individualmente cada uno tenemos nuestra “forma concreta”, los “sitios” que resuenan, en los que nos reconocemos, nos cuentan y nos expresamos con facilidad. El problema viene dado, al intentar imponer un sitio concreto, en el que un individuo resuena (el que investiga o genera una técnica), como forma estilística y concreta donde cualquiera tiene que resonar. Una vez mas estamos imponiendo unos patrones formales concretos y externos como principios y finales; Como forma concreta a copiar y reproducir fielmente; Como “la mejor manera de moverse”. Confundimos el fondo con la forma y nos perdemos en las capacidades que tenemos, las cosas que podemos hacer, lo bien que nos movemos, lo fluido, lo espectacular etc.

Vemos pues que en sí no es posible encontrar o crear un sistema o lenguaje vacío de movimiento, va intrínsecamente ligado. Pero sí que podemos entrenarnos cambiando el punto de vista y trabajando para aumentar la relación y las posibilidades del individuo con respecto a su propio movimiento y las connotaciones que genera, en lugar de buscar “la mejor forma de movernos” o la “técnica perfecta” que limpia y genera el “movimiento puro”.

No hay una técnica perfecta o un estilo mejor. La mejor forma de moverse es la que pone en juego las capacidades del interprete para “resonar” en escena, para alimentar su persona, su imaginación, sus sensaciones y emociones para convertirlo en un emisor potente que transmita al espectador.

No se trata pues de “moverse bien de una forma concreta”, sino de ayudar a descubrir las posibilidades propias del movimiento y las sensaciones que nos producen, como punto de partida interpretativo.

### **Capítulo 3.**

#### **TÉCNICA DEL MIMO CORPORAL DRAMÁTICO.**

Intentamos a continuación dar una visión global, explícita, sistematizada y sintética de la base técnica del mimo corporal dramático. Somos conscientes, de que es prácticamente imposible explicar completamente con palabras las acciones motrices y gestos técnicos de que se compone una técnica. Al igual que la frase hecha: “una imagen vale mas que mil palabras” nosotros también podríamos apropiarnos de ella y cambiarla por “un movimiento vale mas que mil palabras..!”. El lenguaje escrito o hablado no es suficiente para explicar y aprender cualquier técnica de movimiento. Ahora bien, creemos esencial tener un sustento y una base teórica que ayude a la comprensión y facilite el trabajo sobre la movilidad real. Efectivamente no se puede dominar una técnica leyendo un libro de teoría sobre ella (no se es “bailarín” por leer un manual de danza...), pero si puede acercarse a la técnica y su comprensión tanto a los alumnos que la practican como a los interesados o profanos que buscan “entender”, “conocer” o “investigar” algo más sobre esta técnica.

Nuestro objetivo principal aquí es tener una base de conocimiento de la técnica, de su funcionamiento, de sus principios, sistemas, etc. para sobre ella poder establecer una “re-visión” e implementar nuevos trabajos, formas de enfrentarse a ella, de entenderla etc. en aras de avanzar, de profundizar, de “poner una piedra mas en la catedral del mimo corporal”, como diría Decroux en sus propias palabras.

Seria imposible (o al menos muy extenso y costoso... lo dejamos para otro estudio) catalogar y listar todos los ejercicios, estudios etc. que creo Decroux durante toda su

carrera para enseñar y crear su técnica. Además esos ejercicios y estudios han ido variando con los años. El propio Decroux los tenía en constante revisión y adaptación y los iba completando o variando con el paso del tiempo. Además cada seguidor o discípulo, después ha ido variando también desde su propio entendimiento y necesidad esos ejercicios en función del curso, los alumnos etc. El mismo “estudio”, enseñado o realizado por diferentes maestros o incluso por los mismos en distintos años, cambia; Si bien mantiene su “esencia” o una “forma general” que hace que sea “reconociblemente el mismo estudio”, el énfasis en una parte del movimiento o en otra, las posiciones, los gestos técnicos, las dinámicas etc. varían. Por otro lado, estos mismos estudios y ejercicios, muchas veces refieren, generan, y están inmersos en la “estética Decroux”, en esa forma “manierista”, dentro del lenguaje concreto y el “repertorio” que creo el Decroux “artista”.

Es curioso ver que pese a los años que lleva esta técnica<sup>1</sup>, actualmente no existe ningún manual “técnico” concreto que hable o la explique. Tomas Leabhart<sup>2</sup> tiene una revista específica sobre mimo, “Mime journal”, y varios libros sobre Decroux y la técnica; Pero, al igual que el propio “Paroles Sur le mime”, se centran mas en describir, en hacer entender la técnica y el estilo a base de metáforas, en situar históricamente y personalmente la “figura” de Decroux, en recordar el repertorio, más que en escribir un “manual práctico” sobre la propia técnica en sí. Existen en el libro de Luis Otavio de Brunier y en algunos cuadernos pedagógicos de la compañía Canadiense “Ovibus” dos buenos intentos de sistematizar y explicar la técnica del mimo corporal dramático.

---

1 Copeau (1879-1949) empieza a hablar de ella y Decroux (1898-1991) a partir de su paso por el Vieux Colombier (1923) continua hablando, trabajando y desarrollándola.

2 Thomas Leabhart es el discípulo de Decroux que mas se ha preocupado por escribir y divulgar la técnica del mimo corporal dramático y la figura de Decroux.

En el primero “A técnica de Actor”, dentro de un extenso estudio sobre el trabajo técnico y de entrenamiento del actor, se dedica un apartado al estudio de la técnica del mimo corporal Dramático. Hace un repaso y un listado de ejercicios y estudios, incluyendo algunas ilustraciones muy buenas y claras, así como fotografías propias. Los segundos sirven como base teórica a los alumnos de la escuela de mimo corporal dramático de Ovnibus. Si bien establecen una sistematización y clasificación de los ejercicios, se limitan a “listarlos” a modo de “programa” sin explicar o profundizar en cada apartado. Contienen varias ilustraciones y esquemas sobre nomenclatura posiciones etc.

Posiblemente el hecho de que no se haya realizado ningún trabajo en profundidad de este tipo es por la clara “reducción” y limitación que supone explicar con palabras, dibujos y esquemas todo lo relativo al movimiento y las sensaciones personales, amén de la complejidad y extensión del trabajo en sí. Por otro lado, en base a mi propia experiencia con compañeros de estudios y trabajo, y por lo que veo en mis propios alumnos (yo siempre les animo a que dibujen, escriban reflexionen y sistematicen desde ellos mismos lo que experimentan en clase), así como por cuadernos personales que encontré en el Mime Centrum de Berlín, me consta que muchos, sino todos, de los que nos dedicamos o estudiamos esta técnica tenemos anotaciones personales, dibujos, referencias etc. de todos o gran parte de los ejercicios, nomenclaturas etc.

Intentaremos pues sistematizar y organizar las bases técnicas primeras sobre las que se pueden generar todos los estudios, partituras, repertorios etc. fuera de cualquier estética o estilo concreto. Intentando encontrar lo común y universal, las bases del movimiento motriz del ser humano dentro de la técnica y los principios del mimo corporal dramático. Recogemos aquí, a partir de todas estas fuentes, las bases, conceptos, dibujos etc. para crear un manual básico.

## **TÉCNICA:**

La técnica del mimo corporal dramático se basa en el conocimiento y la capacidad de disociación del cuerpo en segmentos, para articular a partir de ahí el movimiento. En si funciona al igual que funcionaria el lenguaje o el lenguaje musical o de la danza: desde la descomposición mínima de los segmentos y posibilidades de movimiento hasta la articulación de las composiciones mas amplias en uno o varios individuos. Compone un lenguaje concreto sistemático, mecánico, progresivo, aprendible y entrenable.

A partir de esto, podemos dividirlo en los siguientes “apartados” o “categorías”:

- El **diseño tridimensional espacial**: referente a los segmentos del cuerpo y su forma en el espacio.
- Las **Técnicas de contrapeso**: referentes a la creación y evocación del esfuerzo.
- Los **Dinamo-ritmos**: referentes al tiempo, impulso, velocidad, tensión, respiración del movimiento.
- Las **Marchas**: referentes a las formas de desplazamiento del cuerpo en el espacio.
- La **Investigación del movimiento**: referente a la recreación de la realidad y la creación de partituras.

Las tres primeras “categorías” componen el cuerpo básico de la técnica y las dos segundas, son el desarrollo y utilización de esa base para la creación en sí del movimiento, o la interpretación. Sin un entrenamiento y dominio básico sobre las tres primeras es difícil avanzar o componer dentro del propio lenguaje sobre las dos segundas. Si bien, sin conocimiento previo de la técnica se puede trabajar sobre las segundas, desde la experiencia de la motricidad propia del interprete, su desarrollo será más “reducido” y “personal”, dentro de los propios parámetros motrices del alumno.

### **1.- Diseño tridimensional espacial.**

El diseño tridimensional espacial es la base del mimo corporal. Se trata de trabajar el cuerpo aislando o disociando todos los segmentos que lo componen para ser capaz de moverlos con fluidez y articuladamente, creando composiciones de relación articular entre ellos, que son las responsables de la forma, la imagen y por ende la expresión del cuerpo desde un punto de vista formal y externo. Es decir, en cualquier escultura podemos reconocer las acciones, posiciones e incluso sensaciones y estados de animo solamente por la lectura de las posiciones de los segmentos: La forma externa nos da la información suficiente y necesaria para entender y apreciar lo que sucede; La piedra no “siente”, pero nosotros podemos “sentir” la emoción que genera la piedra a través del diseño tridimensional de sus segmentos. Se trataría pues de trabajar el cuerpo como una “marioneta” o como una “escultura” en movimiento, articulando y desarrollando un segmento detrás de otro, desde una posición precisa y concreta hasta otra, creando lo que en animación se llama una “interpolación” de movimiento. Cada “viñeta”, “frame”, “fotograma” o “paso” crearía o sería un diseño completo y absoluto, auto-suficiente por si mismo y necesario para general el siguiente. Como si descompusiéramos cada secuencia de movimiento paso a paso en una “stop motion”.

### **1.A.- Planos y Ejes.**

Al igual que cualquier otro objeto físico, en el espacio el cuerpo humano y por extensión cada uno de sus segmentos, se mueve en relación a tres planos espaciales atravesados cada uno de ellos por un eje perpendicular al plano.

Se definen así pues:

- El **plano Frontal** (o lateral) que permite los movimientos simples (inclinaciones) de los segmentos hacia derecha e izquierda, sobre el eje que atraviesa las articulaciones, y todos los movimientos compuestos entre los segmentos en relación derecha-izquierda-arriba-abajo inscritos en el plano.
- El **plano Sagital** (o antero-posterior o de “profundidad”, ya que en los estudios de perspectiva es el que da la sensación de tercera dimensión o “profundidad” de las cosas) que permite los movimientos simples de los segmentos (inclinaciones) hacia adelante y hacia atrás sobre el eje que atraviesa las articulaciones, y todos los movimientos compuestos entre los segmentos en relación adelante-atrás-arriba-abajo inscritos en el plano.
- El **plano Transversal** (u horizontal) que permite los movimientos simples (rotaciones) hacia derecha e izquierda de los segmentos, y todos los movimientos compuestos ente los segmentos en relación derecha-izquierda-adelante-atrás inscritos en el plano.

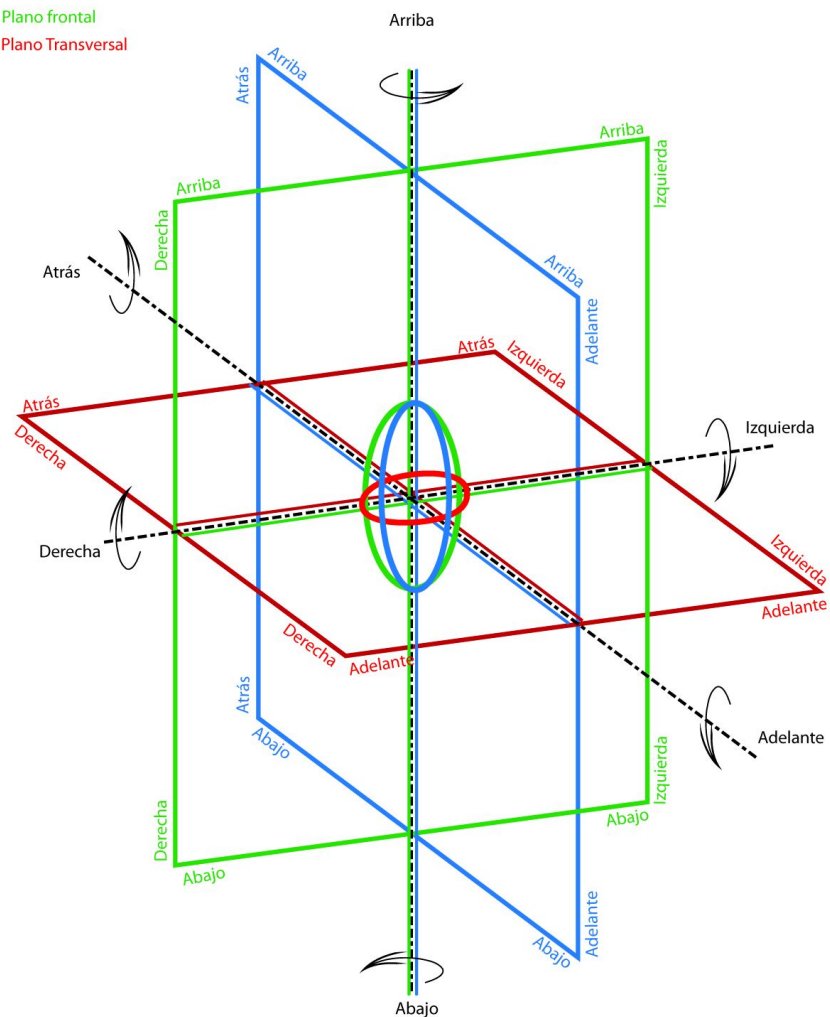
Se da la peculiaridad de que como el cuerpo humano está en bipedestación, para los planos sagital y frontal todas las articulaciones y segmentos se localizan en posiciones no concordantes sobre el mismo eje, sino alineadas en ejes paralelos; Mientras que para el plano horizontal todas están alineadas unas

*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

sobre otras en el mismo eje, por grupos, es decir todas las articulaciones relativas al tronco, desde la cabeza a la pelvis, están sobre un eje, todas las de cada brazo sobre otro eje, y todas las de cada pierna sobre otro. Esto define las particularidades del movimiento de los segmentos y no pocas confusiones sobre su movimiento en relación a los planos, ya que para los planos frontal y sagital la mecánica y relación es similar, mientras que para el transversal se genera una mecánica y relación distinta de los dos anteriores, no fácilmente transmutable y asimilable.

Planos y ejes espaciales

- Plano Sagital
- Plano frontal
- Plano Transversal



## **1.B Bio-mecánica corporal: Segmentos y articulaciones; inclinación y rotación (según planos y ejes)**

El cuerpo está compuesto de segmentos (partes estructuralmente fijas con respecto a si mismas) unidos entre sí por articulaciones, esto es, un tipo de “bio-bisagras” que permiten el movimiento de uno de los segmentos sobre el otro. La base del movimiento corporal se fundamenta en la posibilidad de fijar muscularmente un segmento para poder “mover” o cambiar de posición a partir de esta “bio-bisagra”, la articulación, el segmento inmediatamente adyacente.

Hay segmentos que pueden estar unidos por una sola articulación al siguiente segmento (los segmentos finales o distales) y otros (la mayoría de ellos, todos los internos o proximales) que están intercalados entre dos articulaciones.

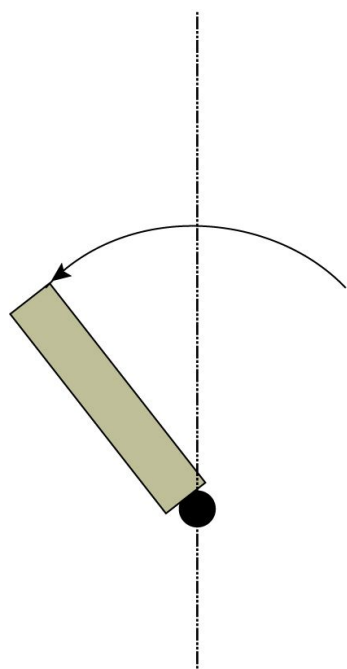
Los segmentos distales se mueven siempre en relación a esta articulación o pueden sumarse y trabajar conjuntamente con los siguientes segmentos como si todo el bloque fuera un solo segmento y siempre en relación a una sola articulación, la inmediatamente siguiente y que conecta el segmento o bloque de segmentos con el siguiente. (Por ejemplo: la cabeza sobre el resto del cuerpo, en la articulación de la base del cráneo con la columna: atlas y tres primeras vertebrae cervicales. O bien la última falange de un dedo...etc.)

Los segmentos internos pueden moverse bien bloqueando una de las articulaciones y funcionando como un “segmento distal” o bien componer el movimiento de los tres o dos segmentos intercalados entre dos articulaciones (o mas si hay mas articulaciones implicadas) para generar un recorrido de movimiento, o movimiento articular compuesto. (Por ejemplo: la pelvis sobre la cintura y los fémures, en las articulaciones de la cintura y las caderas. Puedo fijar

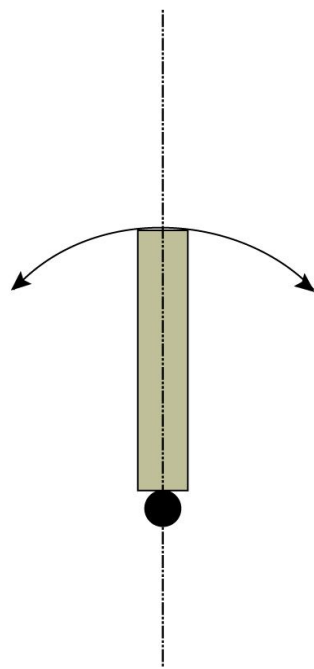
la pelvis sobre los fémures y así mover el resto del cuerpo hacia arriba,(inclinación del torso), inmovilizando la parte de abajo. O puedo fijar la pelvis con respecto a la cintura y uno de los fémures para así mover una pierna sobre la articulación de la cadera, inmovilizando el resto del cuerpo. En este sentido las articulaciones y los segmentos trabajarían como si fueran distales. Por otro lado puedo no fijar ninguna sobre otra y trabajar conjuntamente en los fémures, la articulación de la cadera, la pelvis y la articulación de la cintura para mover la pelvis en “antero-” o “retro-” versión o generar círculos con ella. En este sentido los segmentos y articulaciones trabajarían generando un movimiento articular o de recorrido: “uno en función y coordinación de los otros simultáneamente”.

Todos los movimientos de los segmentos, según lo anteriormente descrito, generan siempre un desplazamiento en “arco de circunferencia” o “compás”, al tener un punto fijo en uno de los extremos, sobre el que pivotan o “accionan” la “bio-bisagra”, y el otro (o la composición y conjunto del resto de segmentos unidos en bloque sobre él) libre para su movilidad.

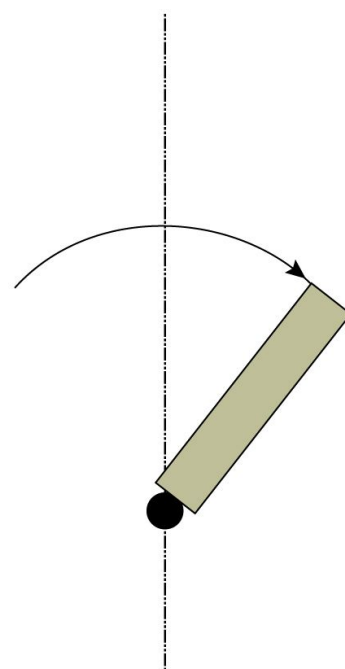
Estos movimientos en “arco de circunferencia” dada la peculiaridad y la coincidencia de bio-mecánica relativa a los dos planos frontal y sagital y la especificidad y discordancia en el plano transversal, reciben el nombre de inclinaciones (para los movimientos en los dos primeros planos; Adelante-atrás y derecha-izquierda respectivamente) y de rotaciones para el último plano (derecha-izquierda).



Inclinación +  
(afirmación)



Centro



Inclinación -  
(negación)

### **1.C Jerarquía corporal. Esquema y partes del cuerpo: nomenclatura y definiciones.**

Atendiendo a los segmentos y articulaciones, la estructura bio-mecánica del cuerpo y sus posibilidades de movimiento, podemos nombrar y establecer una jerarquía de los segmentos, las articulaciones y las partes que conforman para referirnos y tener una visión y sensación clara de cada parte del cuerpo a la hora de referirnos y/o tomar conciencia de ella.

En mimo corporal dramático esta jerarquía y nomenclatura la estructuró Etienne Decroux tomando como base tanto principios y bases científicas, anatómicas y motrices, como imágenes que definen o refieren a “partes” o a “todos” provenientes de la pintura, escultura o de cualquier imagen potente extraída de la vida misma, para crear una relación y un entendimiento directo de la visión y propiocepción del segmento al que la imagen hace referencia, buscando facilitar el entendimiento del movimiento en ellas. Aquí intentamos ajustar y perfilar aun más, en base a la experiencia y los avances de sus discípulos y continuadores de la investigación en la técnica sobre la nomenclatura y la jerarquía del cuerpo.

La primera división o jerarquización sería la relativa al **Cuerpo Periférico** y al **Cuerpo Absoluto**.

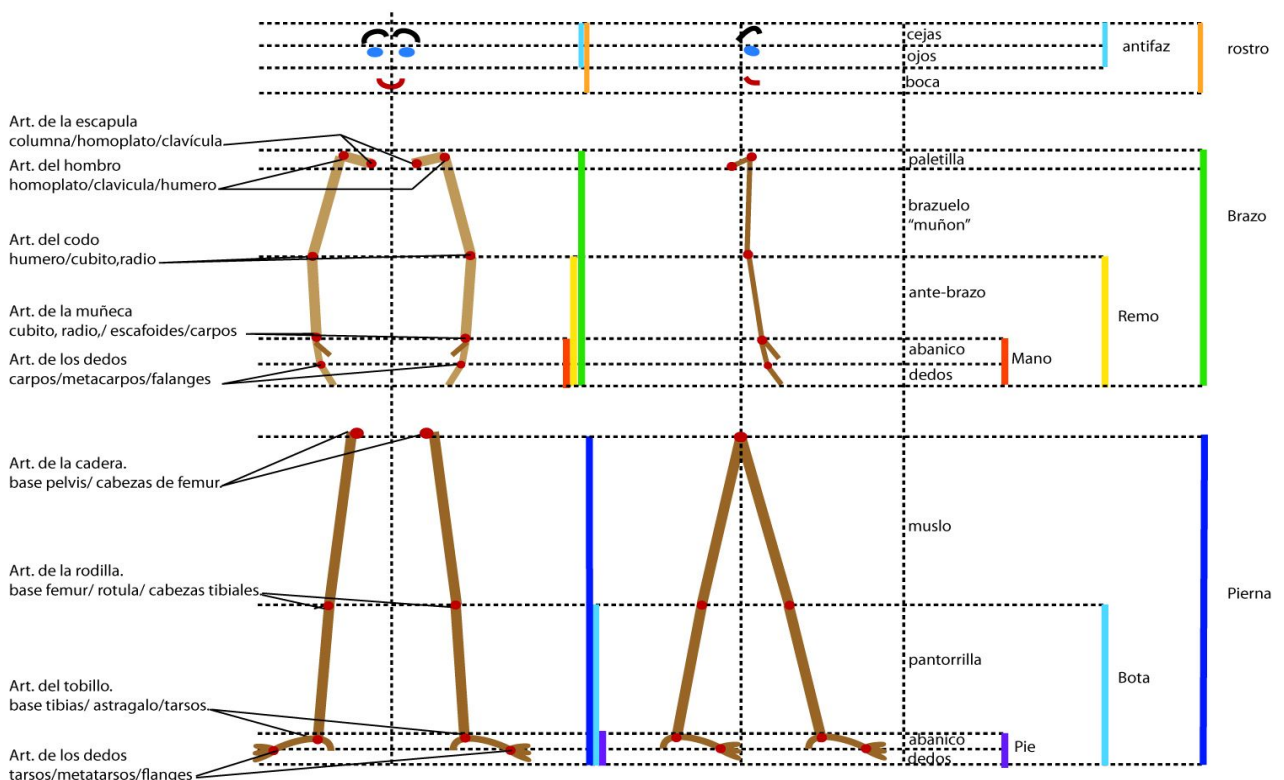
- El **Cuerpo Periférico** vendría determinado por los segmentos mas distales y por los órganos de expresión y comunicación mas evidentes; En propias palabras de Decroux: “los órganos de la mentira..” Estaría compuesto por la articulación de la expresión del rostro y los ojos, así como por los brazos, las manos, los dedos (con sus falanges y carpos), y las muñecas, codos y hombros.

*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

Se definen en el pues:

- Rostro:
  - Los segmentos: Cejas, ojos y boca.
  - Los órganos: antifaz, rostro.
- Brazos:
  - Los segmentos: dedos, abanico, ante-brazo y brazuelo o “muñón”.
  - Las articulaciones: muñeca, codo, hombro.
  - Los “órganos” (bloques de segmentos): mano, remo, brazo.

**Jerarquía de segmentos, articulaciones y conjuntos de segmentos del cuerpo base y periférico.**



- El **Cuerpo Absoluto**, por su parte estaría dividido en dos sub-grupos, el **Cuerpo Base** y el **Cuerpo Central**.

- El **Cuerpo Base** estaría compuesto por los segmentos y las articulaciones de dedos de los pies, los pies, las piernas y muslos; con las falanges, los tarsos, los tobillo, las tibias y peronés, las rodillas y los fémures y las caderas, tomando como fija la pelvis y articulando a partir de ella.

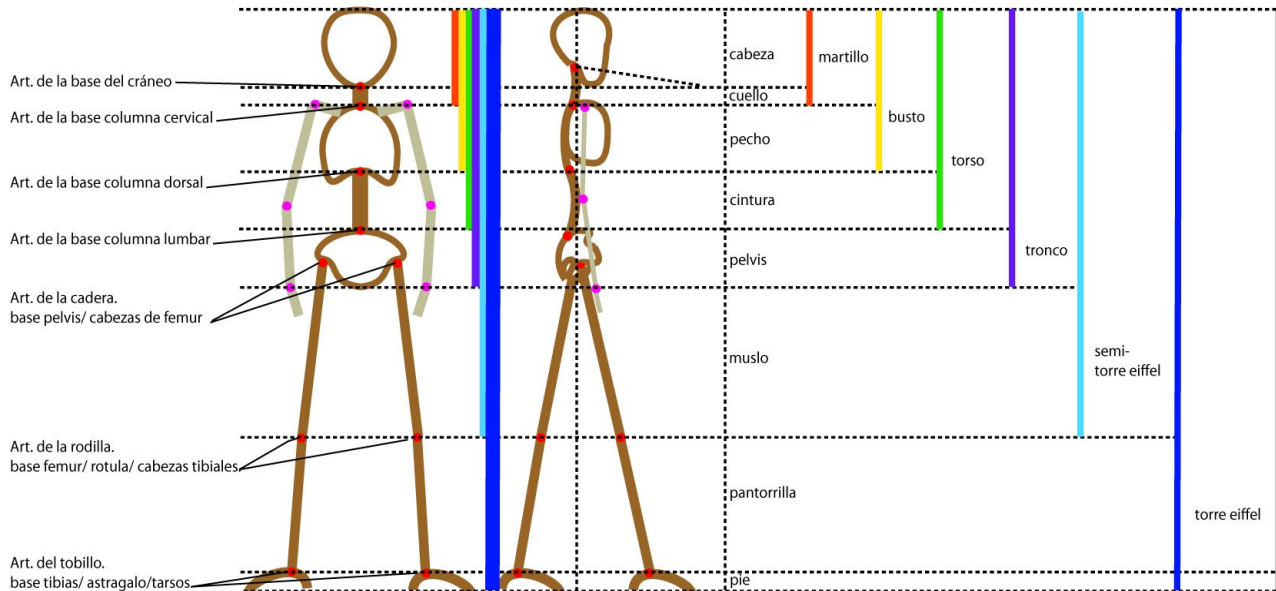
Se definen en el pues:

- Los segmentos: dedos, abanico, pantorrilla y muslo.
  - Las articulaciones: tobillo, rodilla, cadera.
  - Los “órganos” (bloques de segmentos): pie, bota, pierna.
- El **Cuerpo Central** estaría compuesto por los segmentos y las articulaciones del tronco, es decir toda las estructuras de movilidad en relación sacro-craneal, de la columna vertebral; Serian la cabeza, el cuello, el pecho, la cintura y la pelvis, con sus respectivas articulaciones sobre la columna sobre la base del cráneo, la columna cervical, la columna dorsal, la columna lumbar y la articulación de la cadera, tomando como partes fijas los fémures respectivamente.

Se definen en el pues:

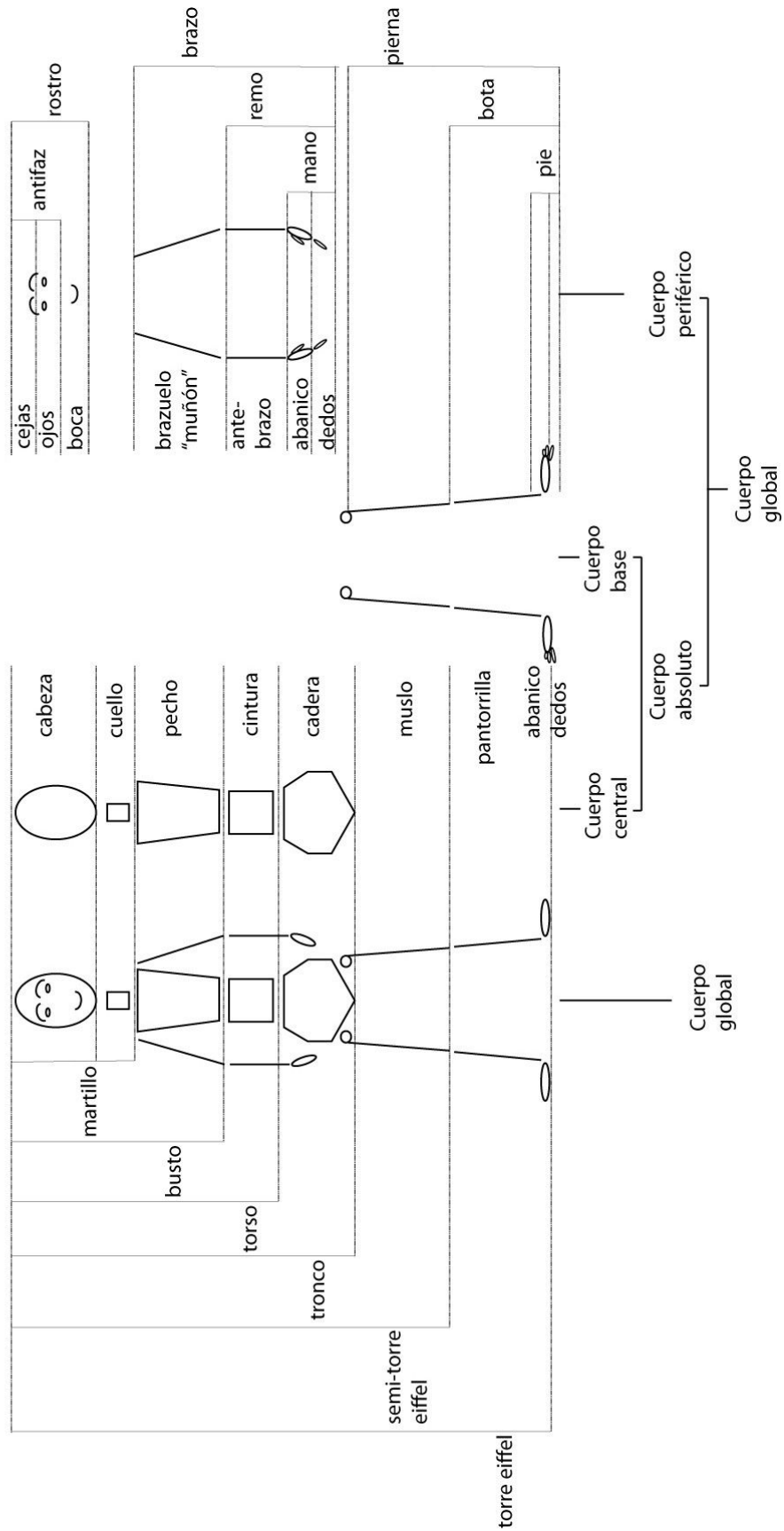
- Los segmentos: Cabeza, cuello, pecho, cintura, pelvis
- Las articulaciones: de la columna en la base de la cabeza, base del cuello, base del pecho, y sobre la pelvis (sacro)
- Los “órganos” (bloques de segmentos): Martillo, busto, torso y tronco.

Jerarquía de segmentos, articulaciones y conjuntos de segmentos del cuerpo absoluto



Cuando empezamos los movimientos desde arriba, desde un solo segmento y vamos sumando y combinándolos hacia abajo, decimos que vamos en “progresión” o “progresivamente”. Por el contrario, cuando empezamos desde abajo, desde la composición de todos los segmentos y vamos des-combinándolos y sustrayendo partes, decimos que vamos en “degresión” o “degresivamente”. Se generan así movimientos **progresivos** (de menos a mas y de arriba hacia abajo) y **degresivos** (de mas a menos y de abajo hacia arriba).

**Jerarquía de segmentos y conjuntos de segmentos del cuerpo Global: absoluto (cental y base) y periférico**



## Jerarquía de segmentos simples y órganos compuestos

### Nivel 6º

Un órgano compuesto por seis elementos



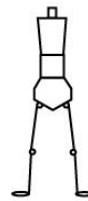
Torre eiffel

### Nivel 5º

Dos órganos compuestos por cinco elementos



Tronco



Botella

### Nivel 4º

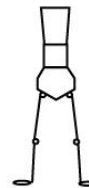
Tres órganos compuestos por cuatro elementos



Torso



Hombre decapitado



Vaso

### Nivel 3º

Cuatro órganos compuestos por tres elementos



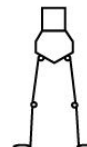
Busto



Rabano



Reloj de arena



Veneno

### Nivel 2º

Cinco órganos compuestos por dos elementos



Martillo



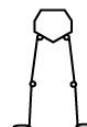
Bombóm



Muerte



Barba plana



Sotano

### Nivel 1º

Seis órganos simples



Cabeza



Cuello



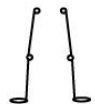
Pecho



Cintura



Pelvis



Piernas



Sentido progresivo



Sentido regresivo

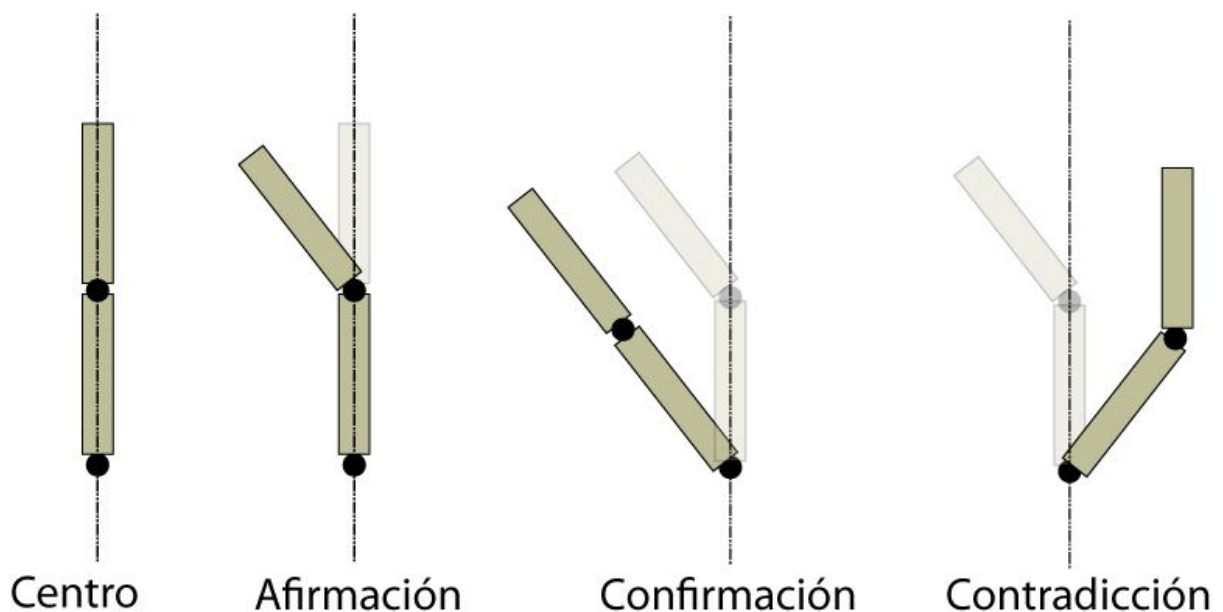
- En el estudio de los segmentos y su movilidad, siempre empezaremos por el cuerpo absoluto (central y base) para ir después a la articulación del cuerpo periférico. Contrariamente a lo que pudiera parecer (puesto que a priori y tradicionalmente es la imagen o idea que tenemos del mimo: una cara y unas manos blancas que expresan), el estudio del rostro y las manos en el mimo corporal dramático se acomete en etapas avanzadas y no de inicio.
- 

**1.D.- Movimientos simples de un segmento respecto a otro: Inclinación y rotación en Afirmación, contradicción, confirmación. (Progresivos, degresivos y según los 3 planos espaciales. En uno o en varios).**

Como ya hemos visto, el movimiento mas sencillo que puede hacer un segmento con respecto a otro en base a la articulación es la inclinación para los planos sagital y frontal y la rotación para el transversal.

En base a esto, podemos establecer tres tipos de movimientos sobre los que trabajar moviendo un segmento (o bloque de segmentos, según la jerarquía establecida) respecto del otro:

- Cuando un segmento se inclina “sumándose” respecto de la posición del segmento anterior, esto es “Afirmación”.
- Cuando un segmento se inclina “restándose” o desviándose hacia el otro lado de la inclinación anterior, esto es “Contradicción”.
- Cuando se inclina “cogiendo” la misma línea de la inclinación del segmento anterior, esto es “confirmación”



Sobre estas tres formas de movimiento, se generan las escalas o “declinaciones” de todos los segmentos y órganos del cuerpo absoluto y periférico (solamente en los brazos) como base de aprendizaje de la movilidad de todas las partes del cuerpo, aislándolas, disociándolas y articulándolas en estas relaciones de segmentos.

Se trabaja siempre en relaciones “ideales” de 45°, para establecer unas posiciones fijas e ideales en el espacio que ayuden a encontrar la situación de cada segmento en el espacio, si bien la capacidad de articulación de los distintos segmentos varia de rango y se puede mover en todo él.

#### **1.D.1 Escalas en afirmación:**

Son las mas sencillas y básicas de todas, y sobre las que se generan todas las demás. En ellas se realiza solo un movimiento de un solo segmento o “bloque”. Se trata de ir inclinando (o rotando) desde cada segmento, hacia una dirección u otra, todos los “bloques” u “órganos” de la jerarquía del cuerpo, como si fueran un “todo”, como si el conjunto de partes pudiera ser un bloque entero que constituyera un solo segmento. Desde la posición central neutra, se van inclinando alternativamente desde cada uno de los segmentos, todos y cada uno de los “órganos” o “bloques” de segmentos, volviendo a pasar por el centro cada vez.

La secuencia seria:

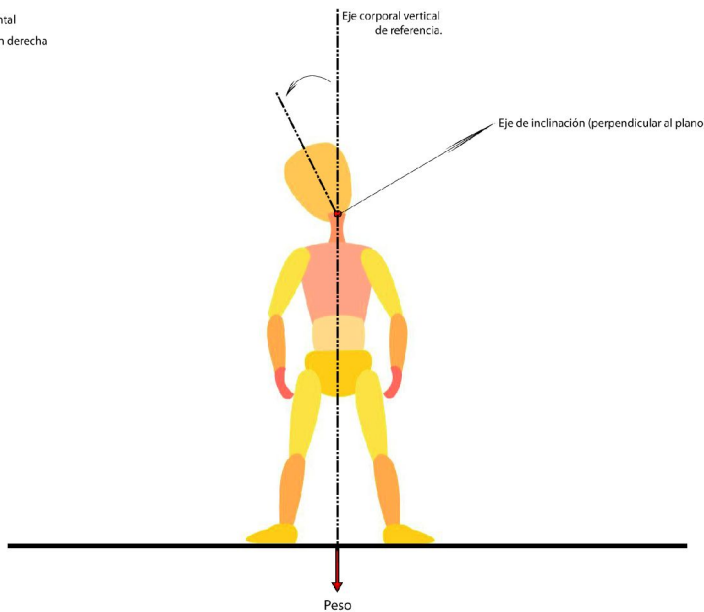
- inclinarse la cabeza en una dirección, volver al centro.
- Inclinarse la cabeza en la otra dirección, volver al centro... etc.

- **Escala en afirmación en plano Frontal. (Inclinaciones en lateral:decha.-izda.)**

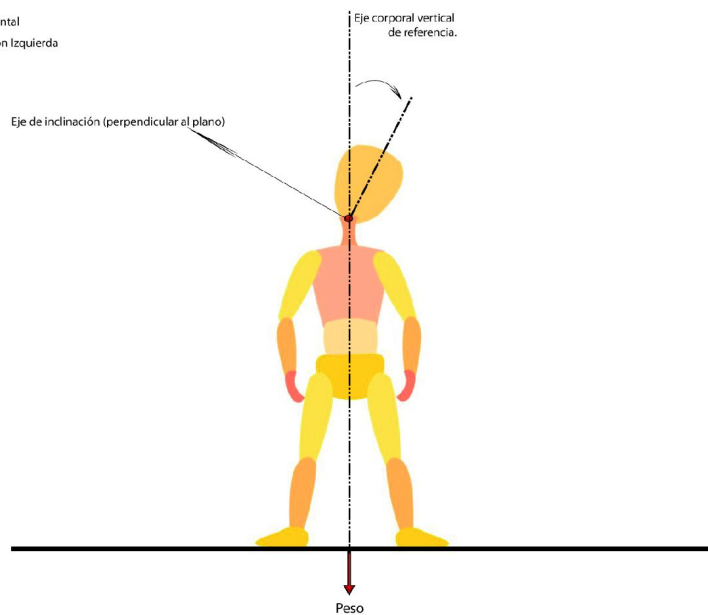
Se realiza inclinando hacia derecha e izquierda todos y cada uno de los segmentos o sumas de segmentos tanto progresivamente como degresivamente. Se usa siempre el eje de articulación perpendicular al plano de la base del segmento.

**Cabeza:**

Plano Frontal  
Inclinación derecha  
cabeza

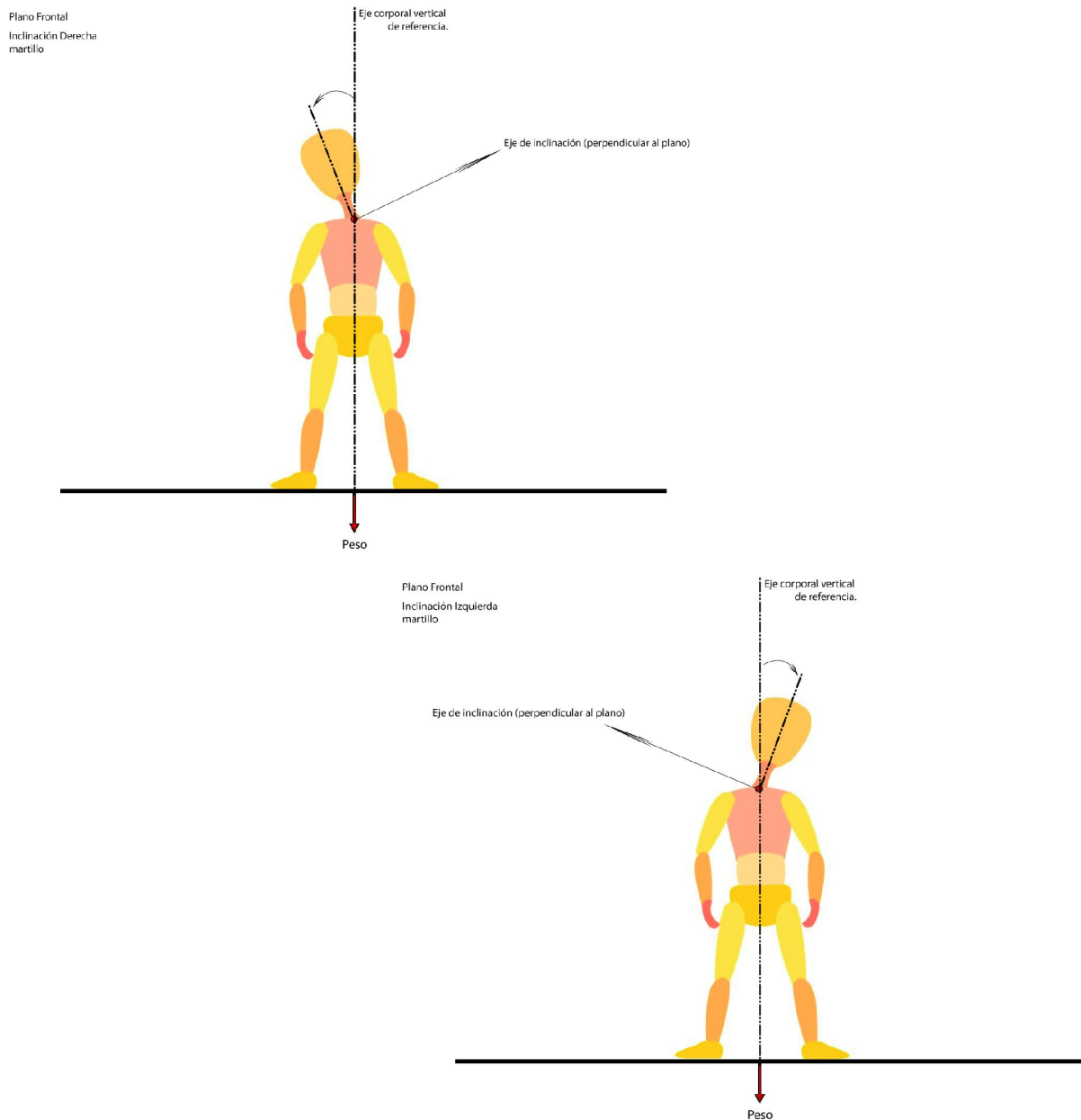


Plano Frontal  
Inclinación Izquierda  
cabeza



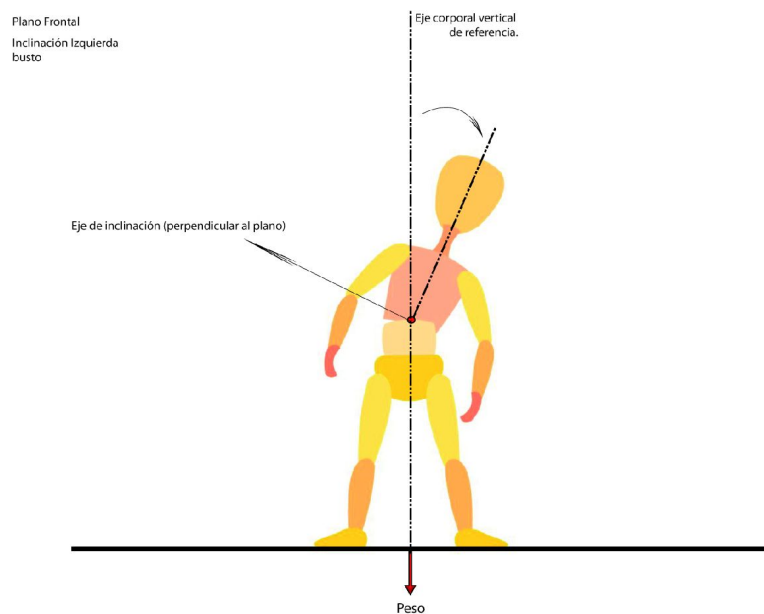
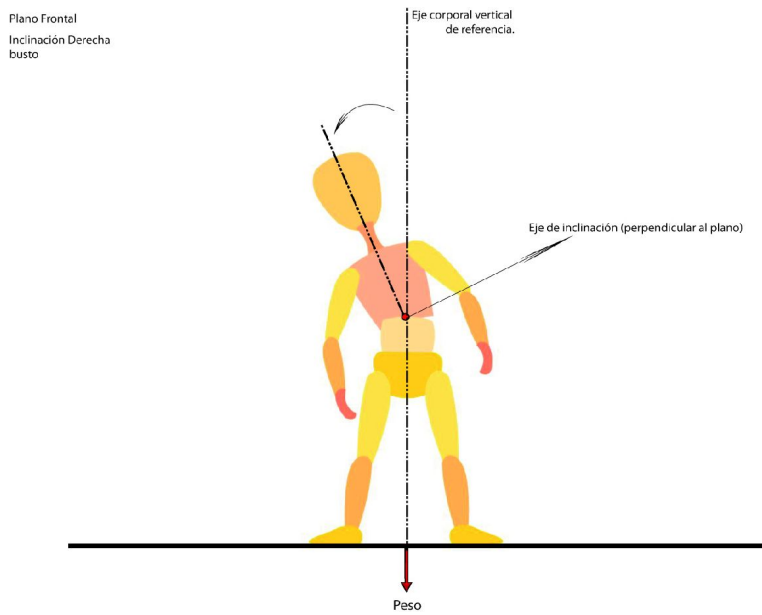
**Martillo:**

Se inclina en un bloque todo el segmento “martillo” (cabeza + cuello) desde la base del cuello.



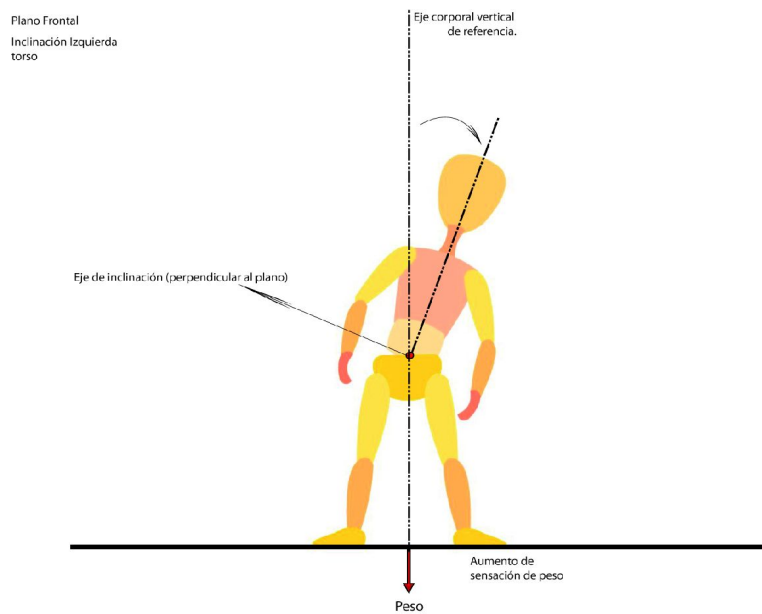
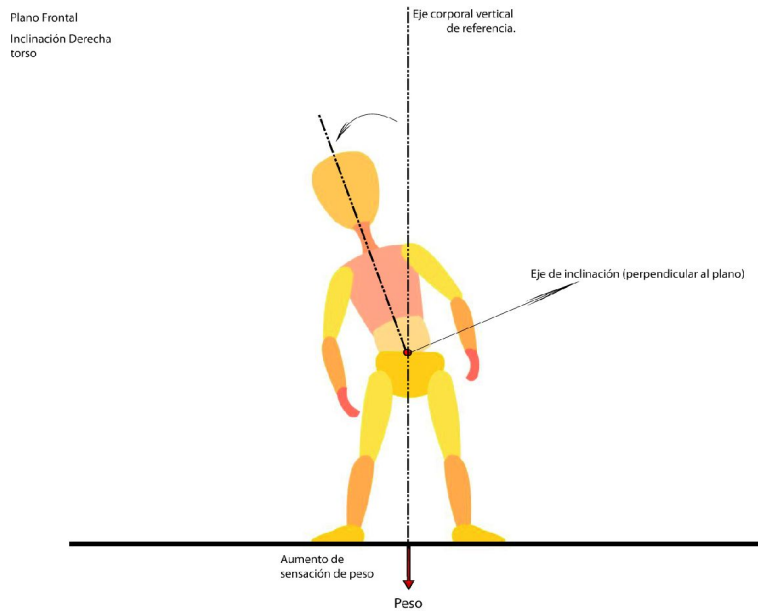
**Busto:**

Se inclina en un bloque todo el segmento “busto” (cabeza+cuello+pecho) desde la base del pecho:



**Torso:**

Se inclina en un bloque todo el segmento “torso” (cabeza+cuello+pecho +cintura) desde la base de la cintura.

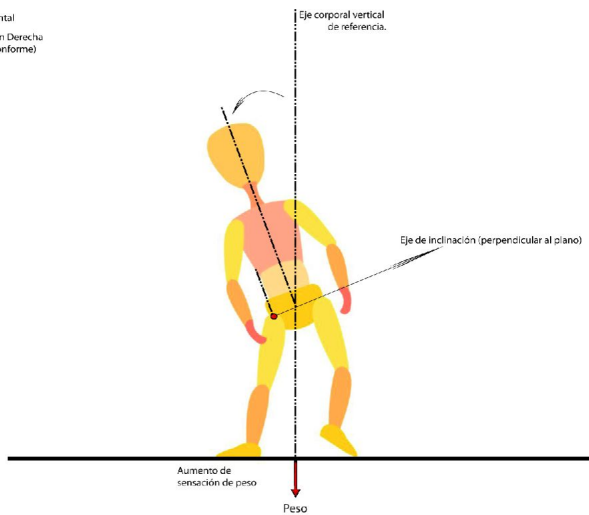


**Tronco:**

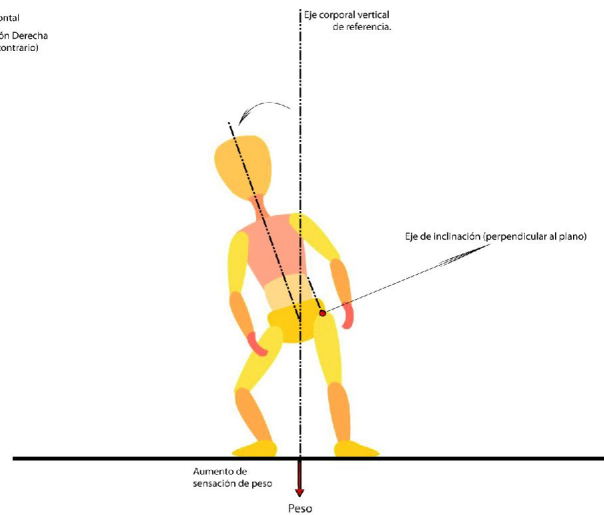
Se inclina en un bloque todo el segmento “tronco” (cabeza+cuello+pecho +cintura+pelvis) desde la base de la pelvis.

En la inclinación del tronco se da la peculiaridad de que al estar la pelvis apoyada sobre las dos articulaciones de las caderas (cabeza de fémur sobre pelvis) realmente podemos inclinarla (conjuntamente con todos los segmentos superiores) desde cada articulación de la cadera independientemente, o articulando ambas a la vez, generando así los tres tipos de inclinación que podemos ejecutar en la pelvis sobre este plano: Eje conforme, Eje contrario y eje doble.

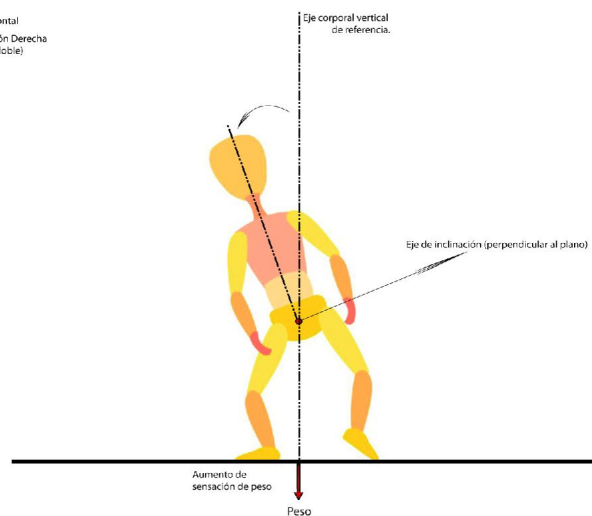
Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
tronco (conforme)



Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
tronco (contrario)

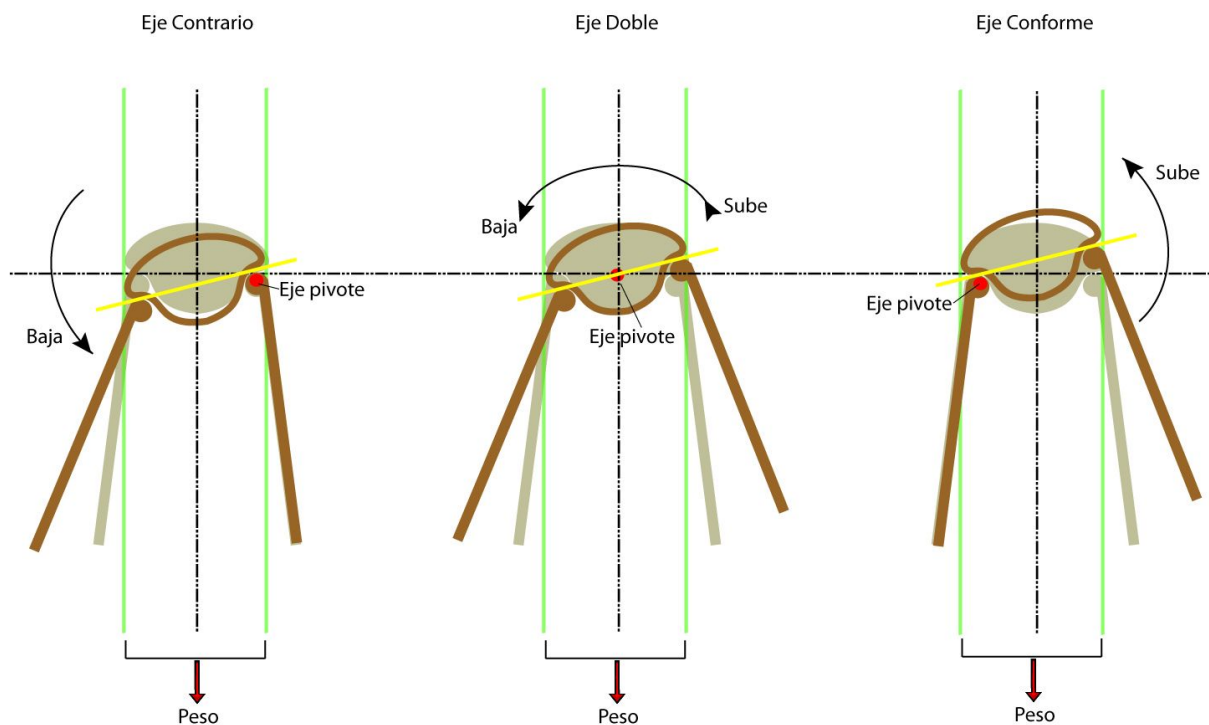


Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
tronco (doble)



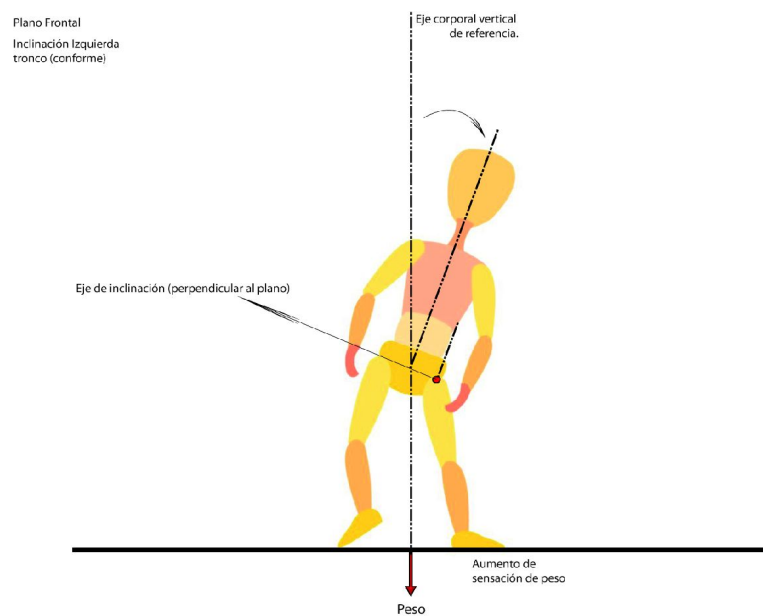
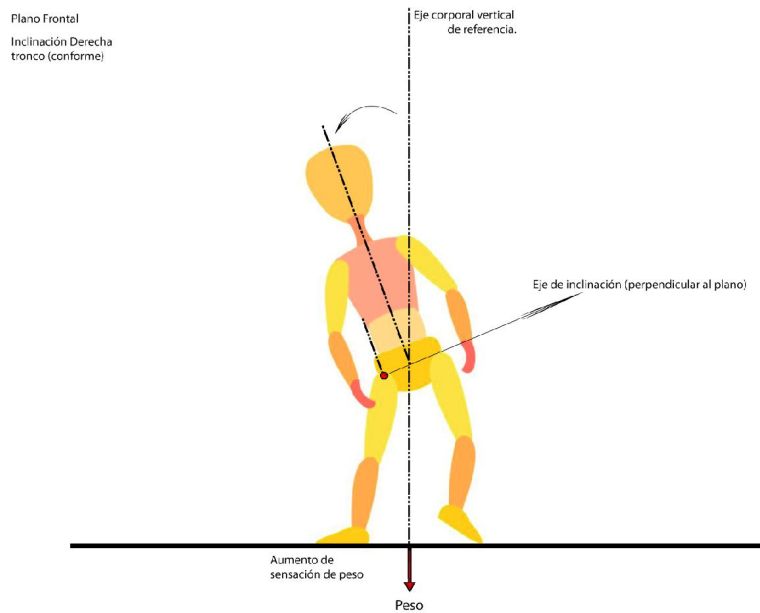
Tenemos pues que para cada lado, podemos inclinarnos desde tres ejes distintos, si bien la inclinación final de la pelvis, y por consiguiente del conjunto “tronco” es prácticamente la misma en los tres casos, con una pequeña variación en la altura, relativa a donde se sitúa el eje sobre el que pivotamos.

Es importante tener en cuenta, que pese a que las piernas se muevan y cambien su posición variando su forma en el espacio, el movimiento real viene de la inclinación y la movilidad de la pelvis, y las piernas articulan como consecuencia mecánica de ello, y no al contrario. Hay que ser muy consciente de esto, ya que podemos “aislar” la pelvis y colocar las piernas en una posición idéntica, sin que haya realmente inclinación en la pelvis.



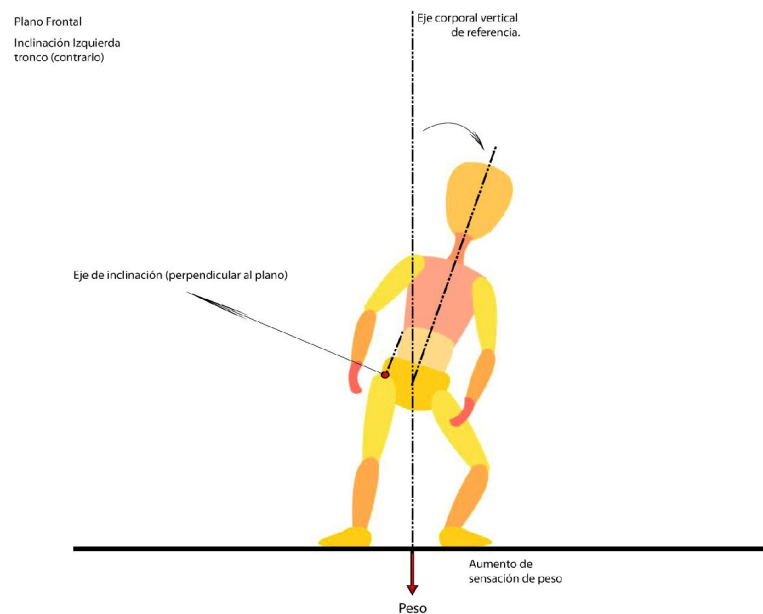
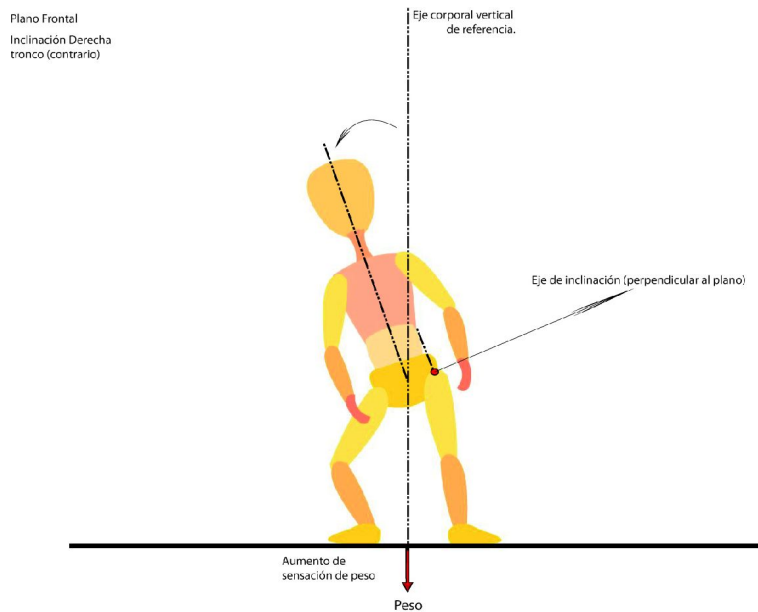
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

- **Sobre el eje conforme**, cuando inclinamos la pelvis fijando el eje “conforme a el lado hacia el que vamos a inclinar” y pivotando sobre la articulación situada en ese eje. Es decir: fijando y pivotando sobre la articulación de la derecha si nos vamos a inclinar hacia la derecha.. etc.



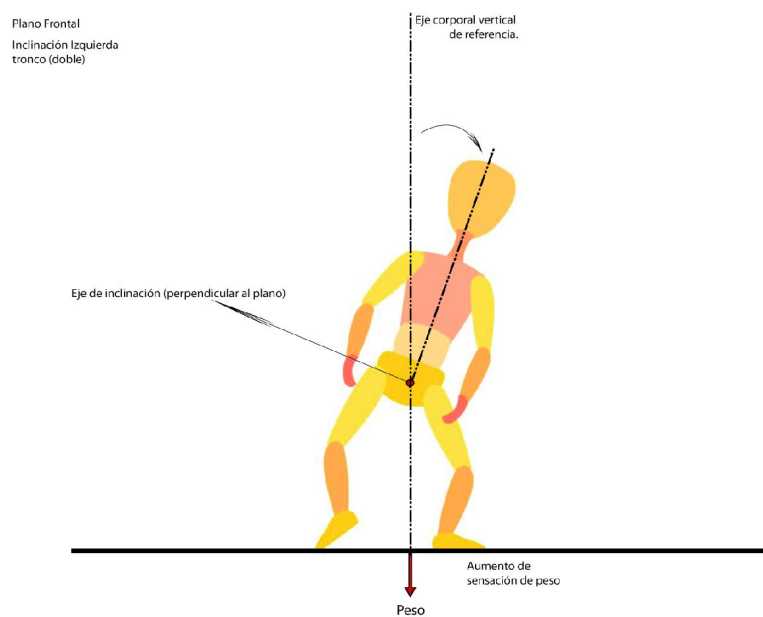
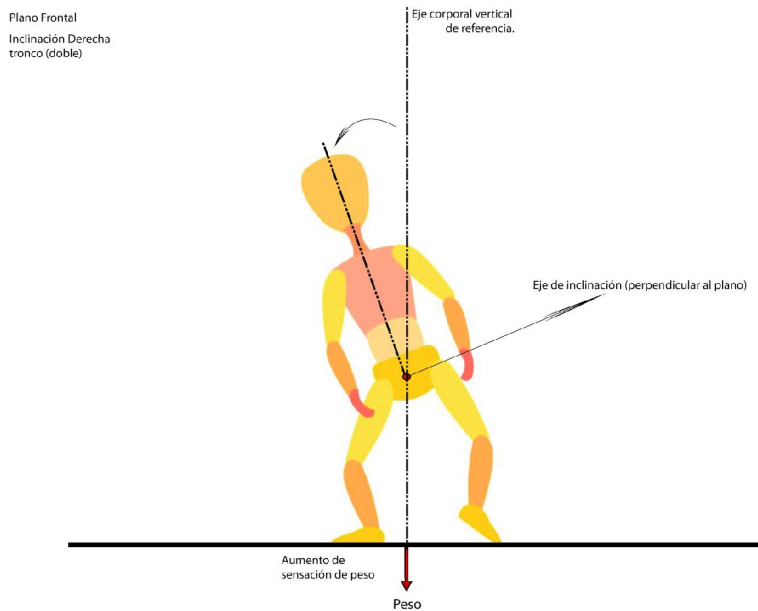
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

- **Sobre el eje contrario**, cuando inclinamos la pelvis fijando el eje **“contrario a el lado hacia el que nos vamos a inclinar”** y pivotando sobre la articulación situada en ese eje. Es decir: fijando y pivotando sobre la articulación izquierda si nos vamos a inclinar hacia la derecha... etc.



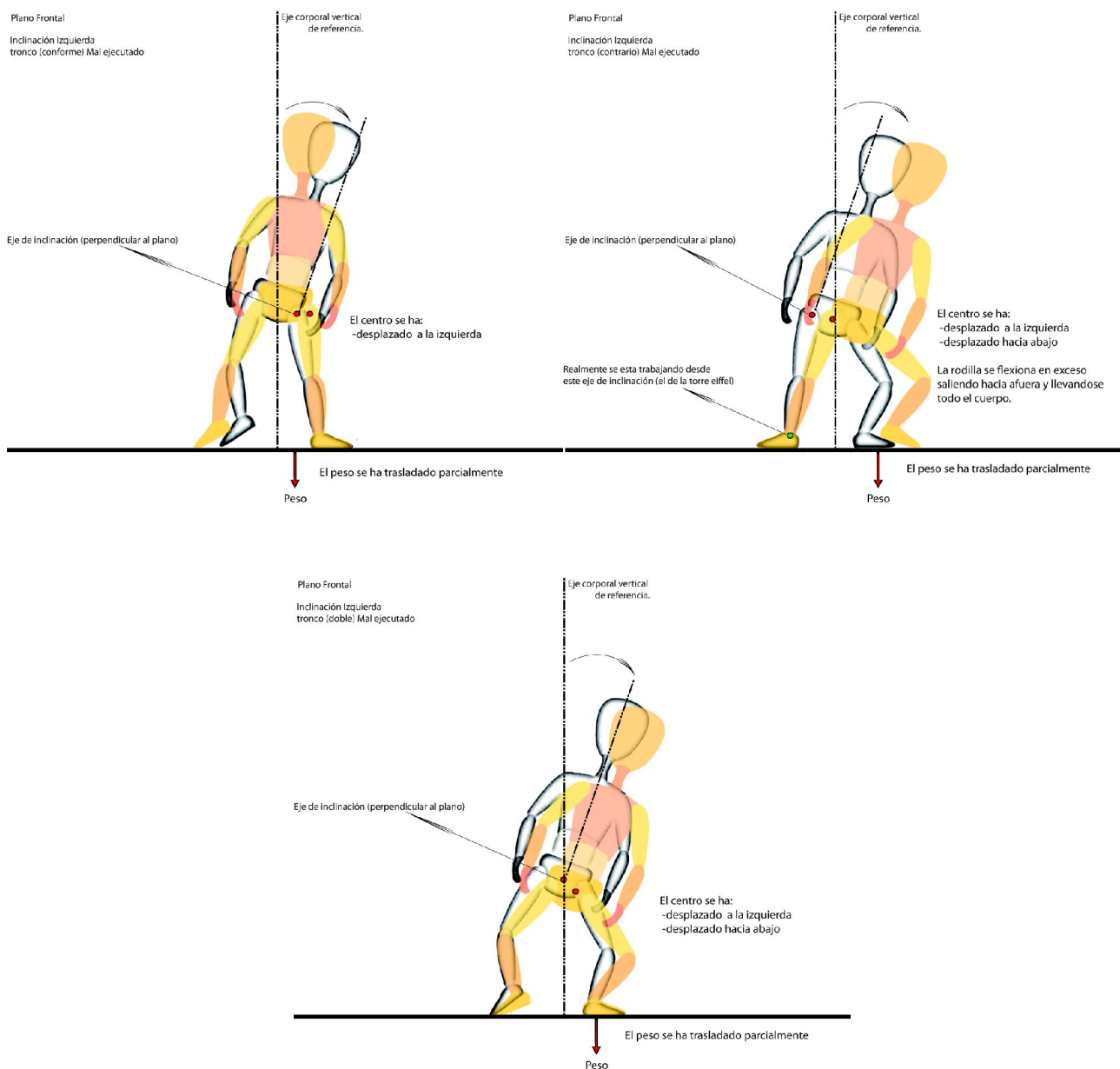
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

- **Doble**, cuando **utilizamos las dos articulaciones simultáneamente** creando un eje ficticio en el centro, como si pudiéramos inclinar el cuerpo desde él.



*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

De igual modo debemos mantener el centro de gravedad con el eje corporal y el peso en el centro ya que, aunque notamos un incremento de peso sobre el lado hacia el que nos estamos inclinando, el peso global no se traslada. Los dos pies siguen apoyados en el suelo y no podemos despegarlos. No hay un desplazamiento lateral de la pelvis, solo una inclinación sobre un eje, manteniendola en el centro, aunque inclinada respecto a el eje en ese plano.

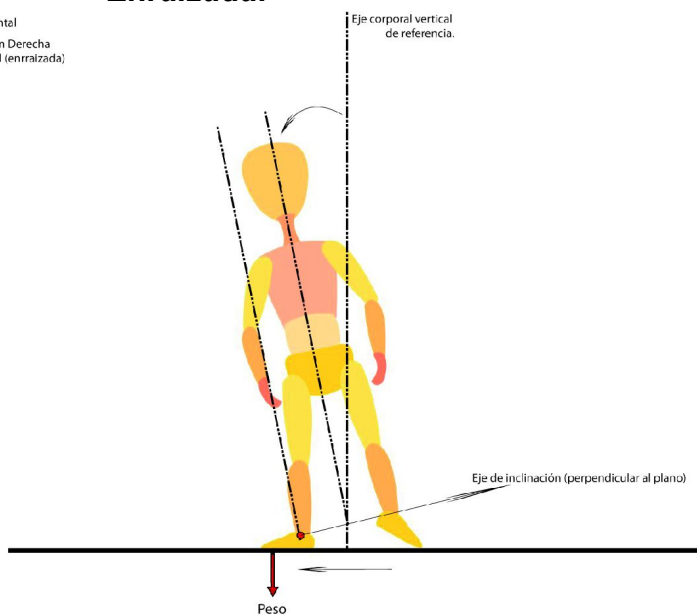


### **Torre eiffel.**

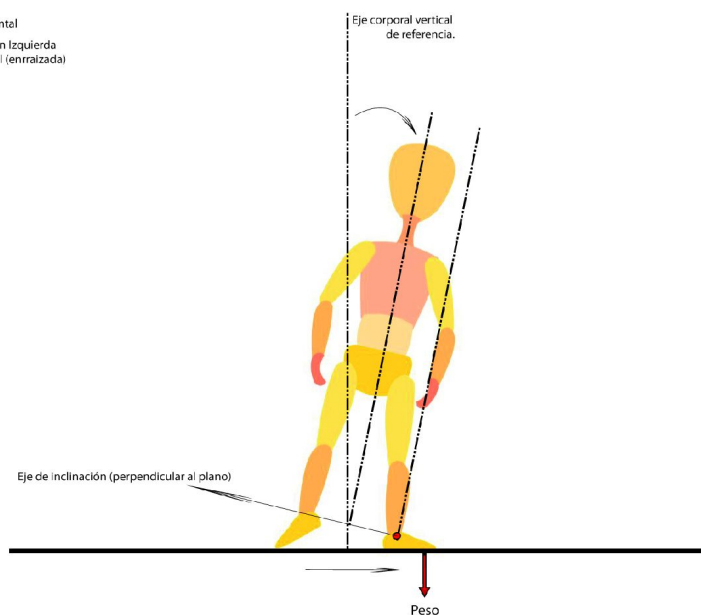
Se inclina en un bloque todo el segmento “tronco” (cabeza+cuello+pecho +cintura+pelvis+) piernas desde la base del tobillo. En esta inclinación podemos mantener la punta del pié en contacto con el suelo (torre eiffel enraizada) acercando ligeramente la pierna que queda en el aire, o levantarlo (torre eiffel absoluta) como si se inclinara completamente el plano del suelo.

- **Enraizada:**

Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
torre eiffel (enraizada)



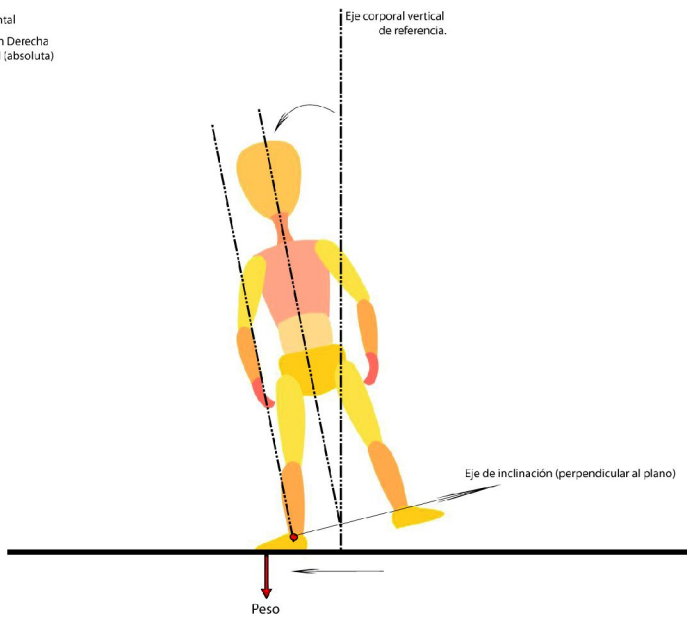
Plano Frontal  
Inclinación Izquierda  
torre eiffel (enraizada)



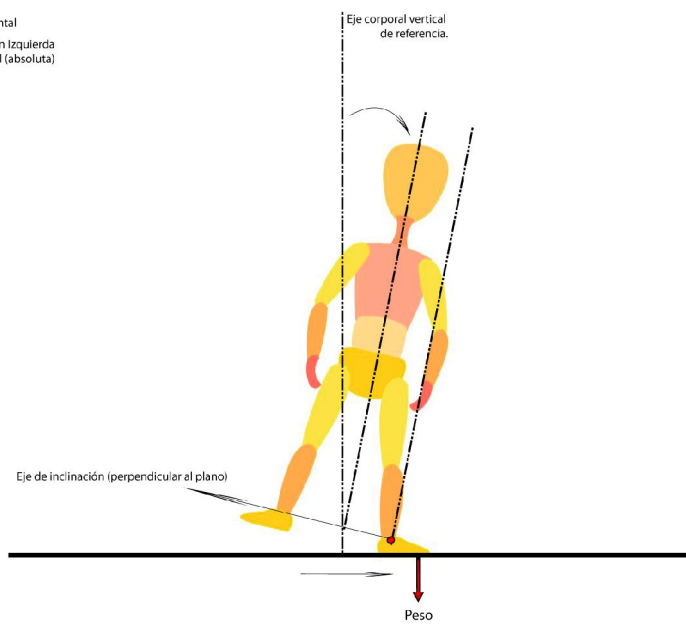
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

- **Absoluta:**

Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
torre eiffel (absoluta)



Plano Frontal  
Inclinación Izquierda  
torre eiffel (absoluta)

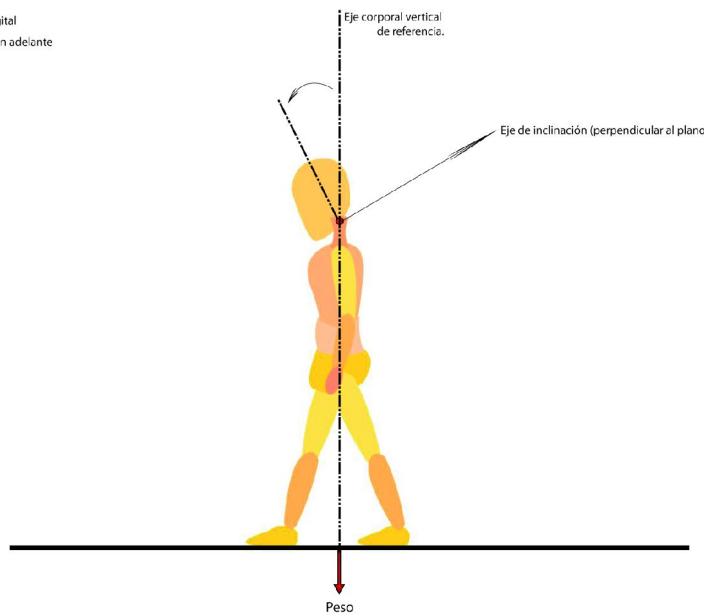


- **Escala en afirmación en plano Sagital. (Inclinaciones en profundidad: delante-atrás)**

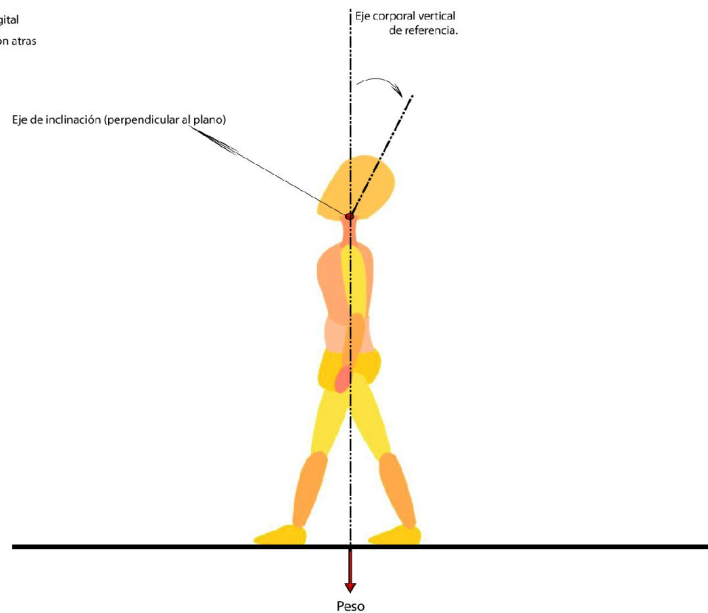
Al igual que en el otro plano, se realiza inclinando esta vez hacia delante o atrás todos y cada uno de los segmentos o sumas de segmentos tanto progresivamente como degresivamente. Se usa siempre el eje de articulación perpendicular al plano de la base del segmento.

**Cabeza:**

Plano Sagital  
Inclinación adelante  
cabeza

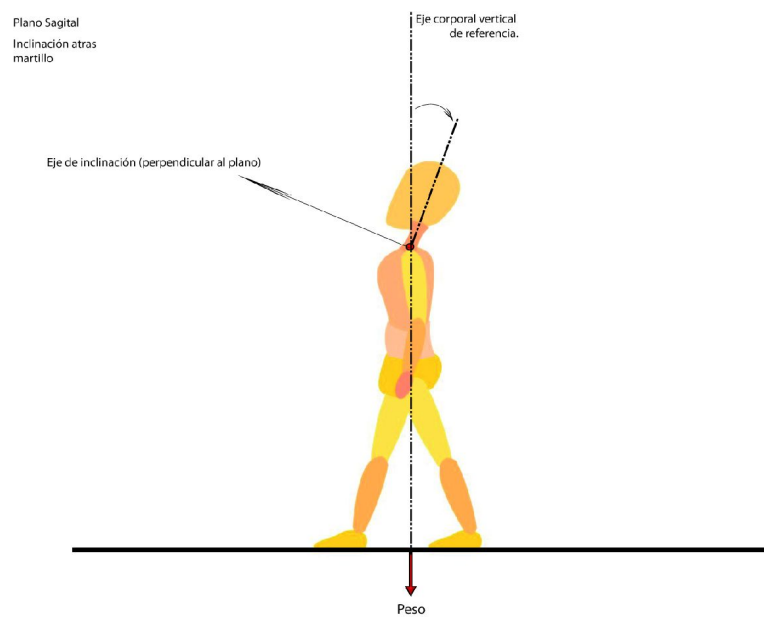
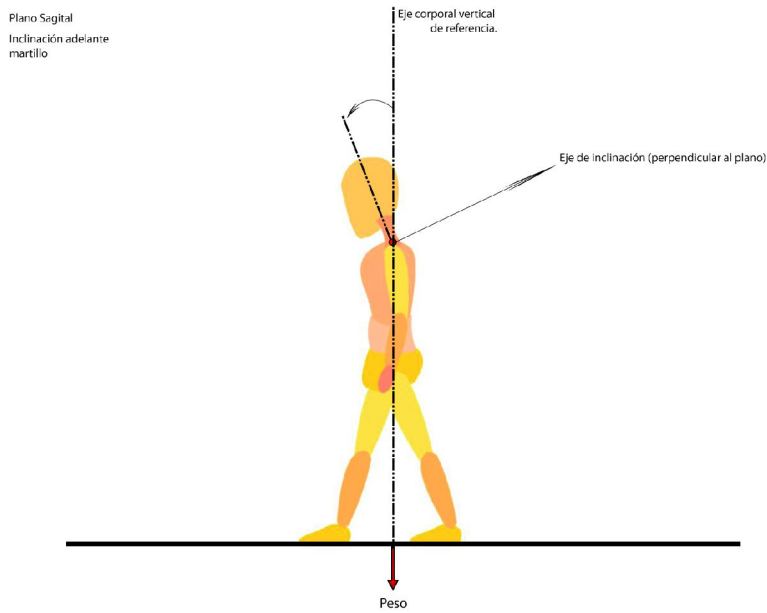


Plano Sagital  
Inclinación atras  
cabeza



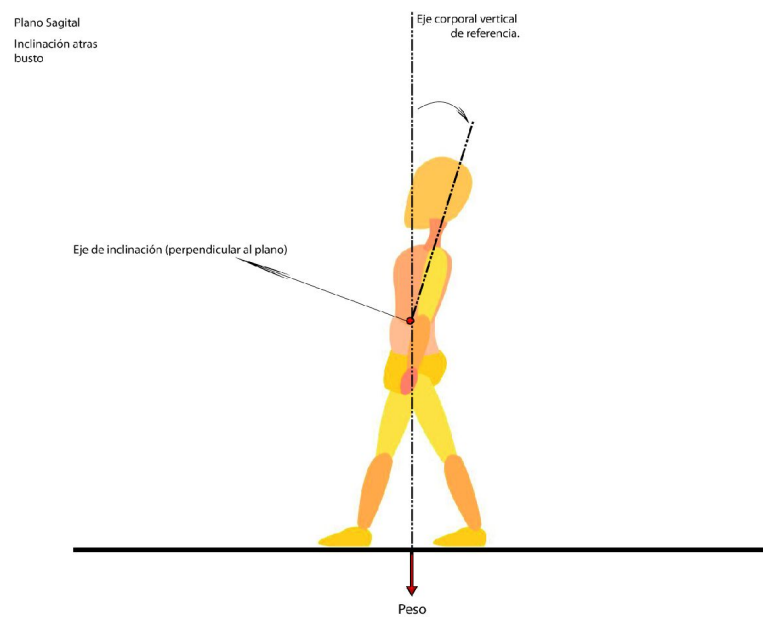
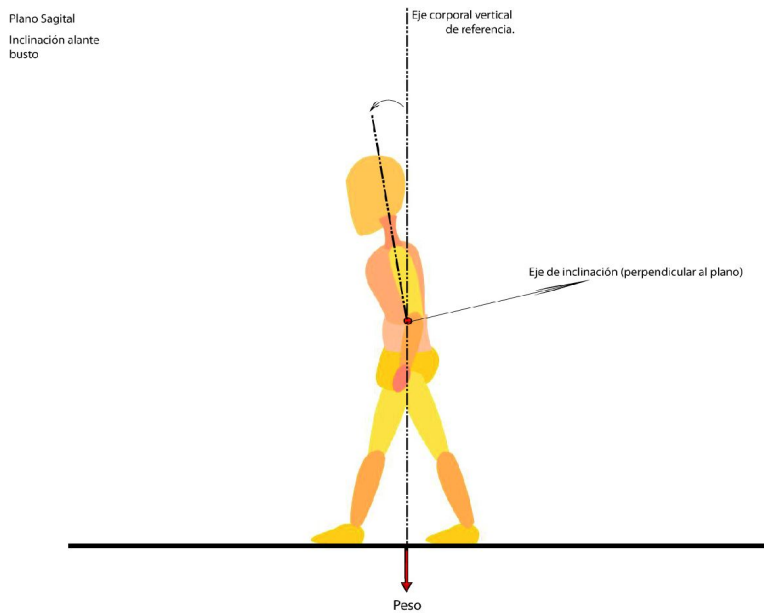
**Martillo:**

Se inclina en un bloque todo el segmento “martillo” (cabeza + cuello) desde la base del cuello.



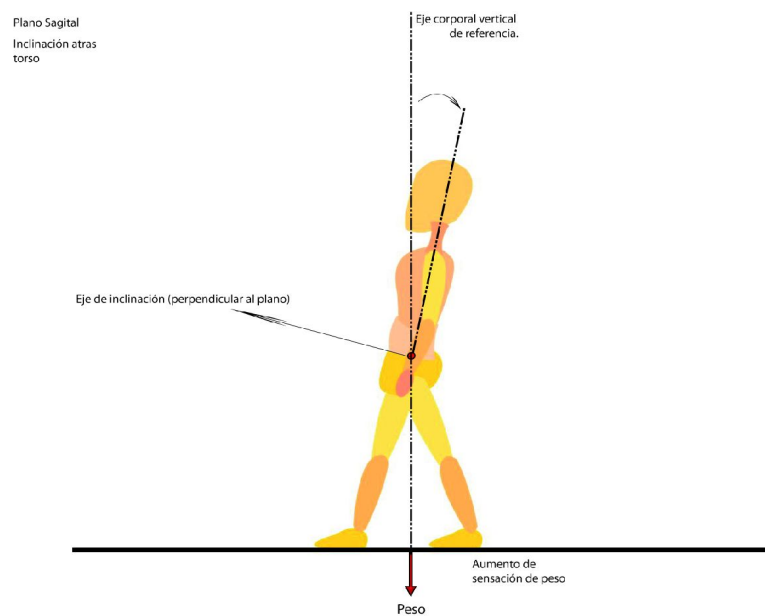
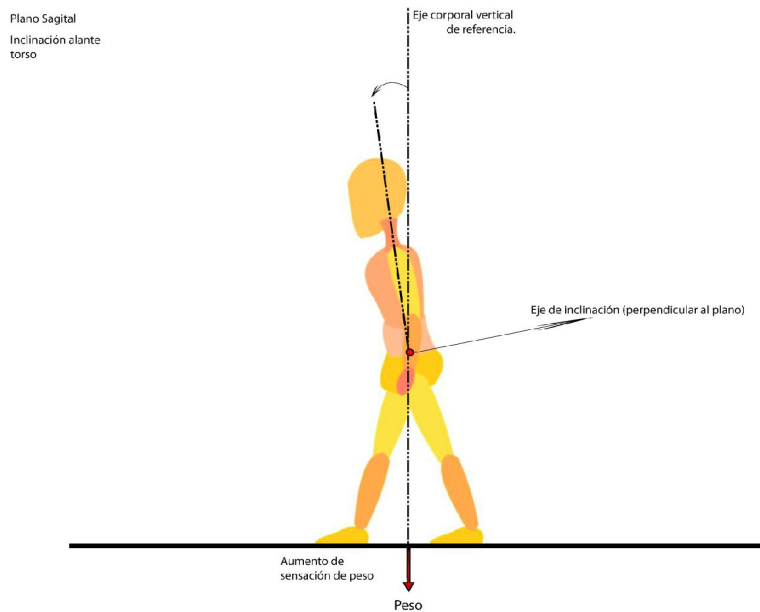
**Busto:**

Se inclina en un bloque todo el segmento “busto” (cabeza+cuello+pecho) desde la base del pecho:



**Torso:**

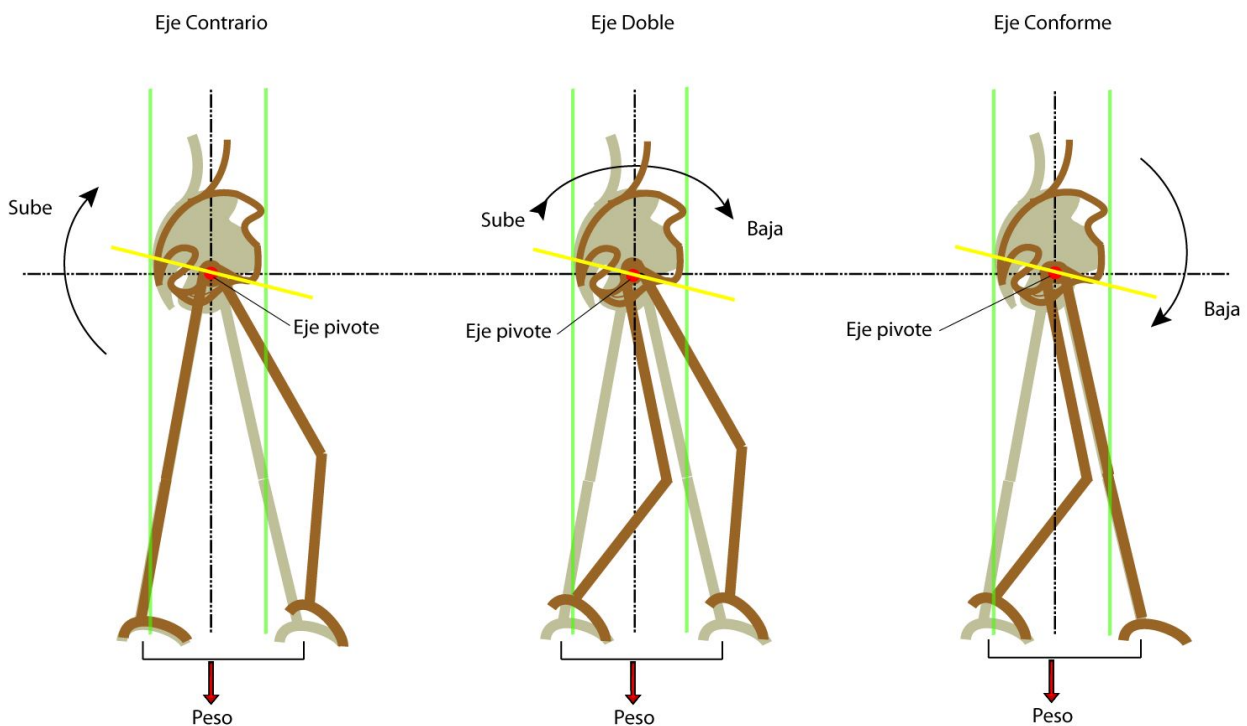
Se inclina en un bloque todo el segmento “torso” (cabeza+cuello+pecho +cintura) desde la base de la cintura.



**Tronco:**

Se inclina en un bloque todo el segmento “tronco” (cabeza+cuello+pecho +cintura+pelvis) desde la base de la pelvis.

En este caso, pese a que la pelvis (y por ende el tronco) está apoyada igualmente sobre los dos fémures, al coincidir en este plano el eje de rotación que los atraviesa a ambos, tenemos que la pelvis realmente solo puede articular desde un punto de vista bio-mecánico hacia adelante o atrás desde un solo eje, dando solo la posibilidad de una inclinación hacia adelante y otra hacia atrás.



Ahora bien, para seguir la misma estructura, y dado a que independientemente de que sea o no una consecuencia bio-mecanica real del movimiento de la pelvis podemos articular los segmentos de las piernas de una forma similar a como si estuviéramos en el plano frontal, podremos entonces de igual manera seguir inclinando de las tres formas el tronco:

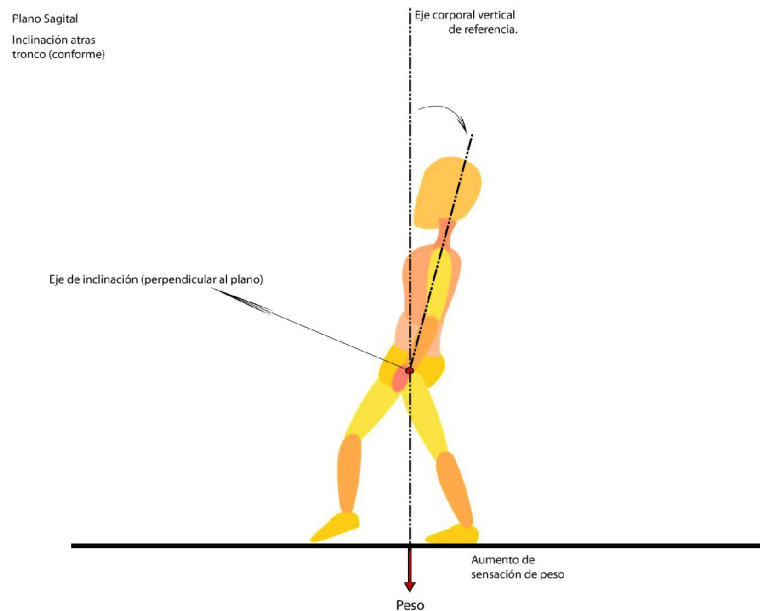
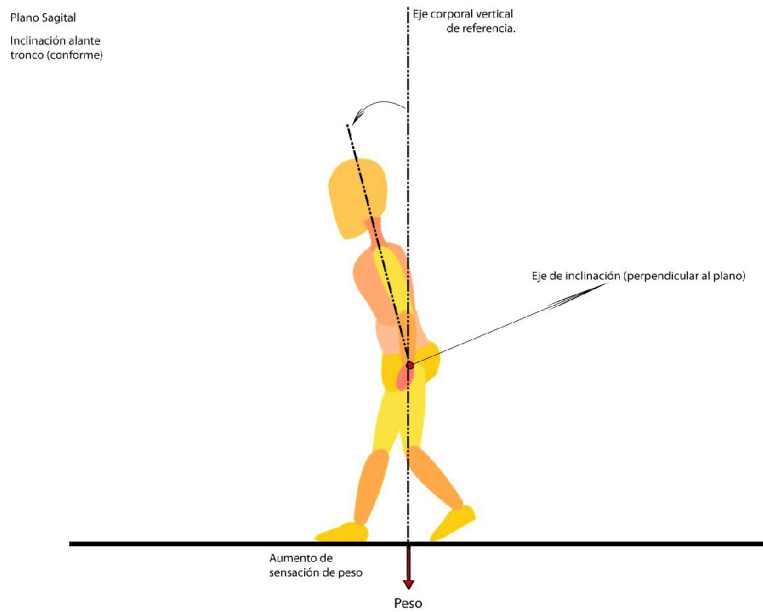
- **Conforme**, cuando **fijamos la pierna conforme al lado que nos inclinamos, flexionando la otra.**
- **Contrario**, cuando **fijamos la pierna contraria al lado que nos inclinamos, flexionando la otra.**
- **Doble**, cuando **articulamos y flexionamos las dos piernas a la vez.**

Es importante tener en cuenta que en este plano no influye para nada cual es la pierna derecha o izquierda, solo cual de ellas esta adelante o atrás, independientemente de cual sea. Según mi posición en el espacio puede que la pierna derecha sea la que esta delante o atrás; Así fijaré la pierna derecha cuando esta esté delante para hacer un conforme a delante, o bien fijaré la pierna izquierda cuando esta esté delante para hacer un conforme a delante, etc.

Vemos pues que realmente es una cuestión “estética” o “normativa” para intentar establecer una similitud y una “regla” que se cumpla para “movimientos mecánicos similares en planos homónimos similares”.

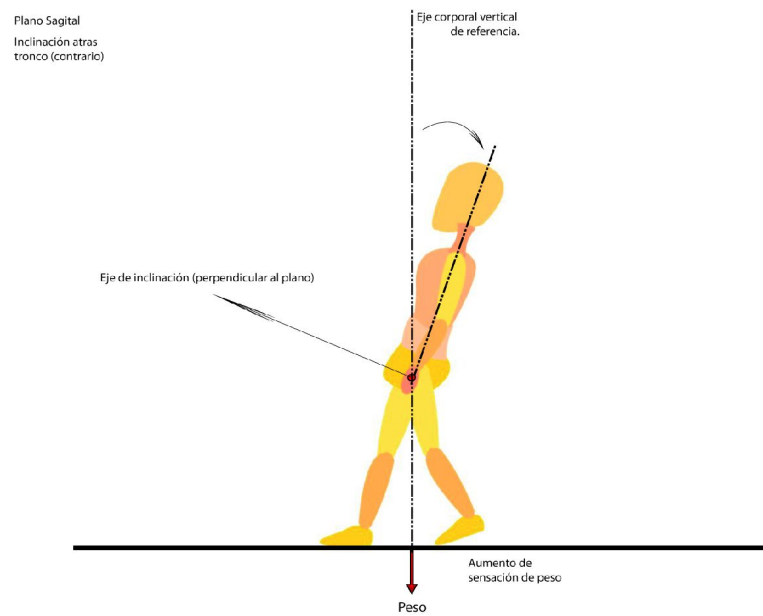
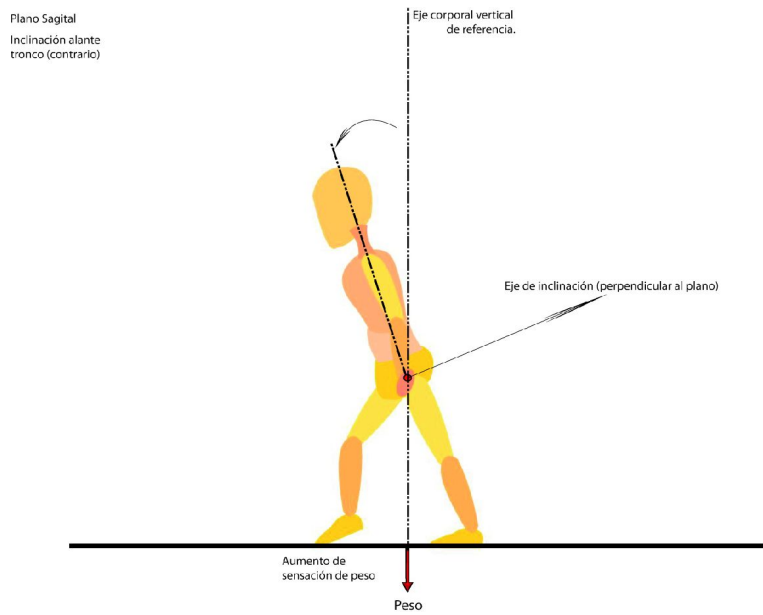
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

- **Tronco conforme:**



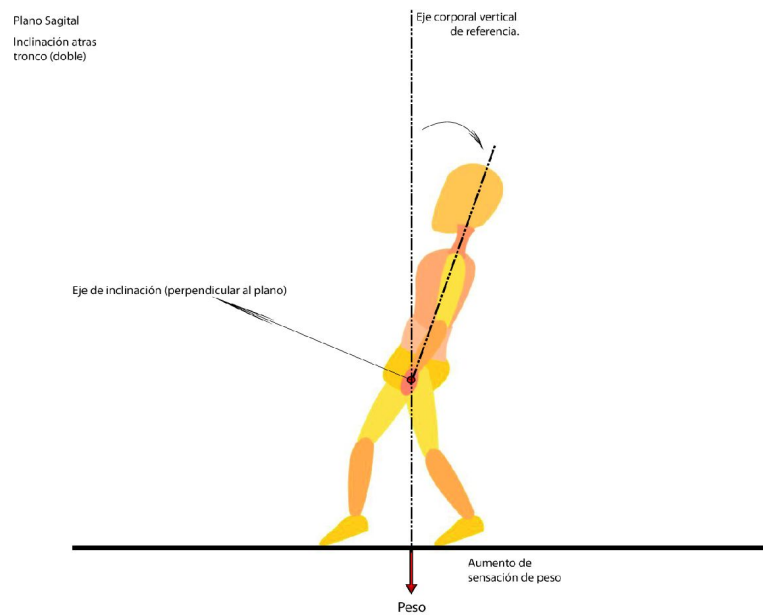
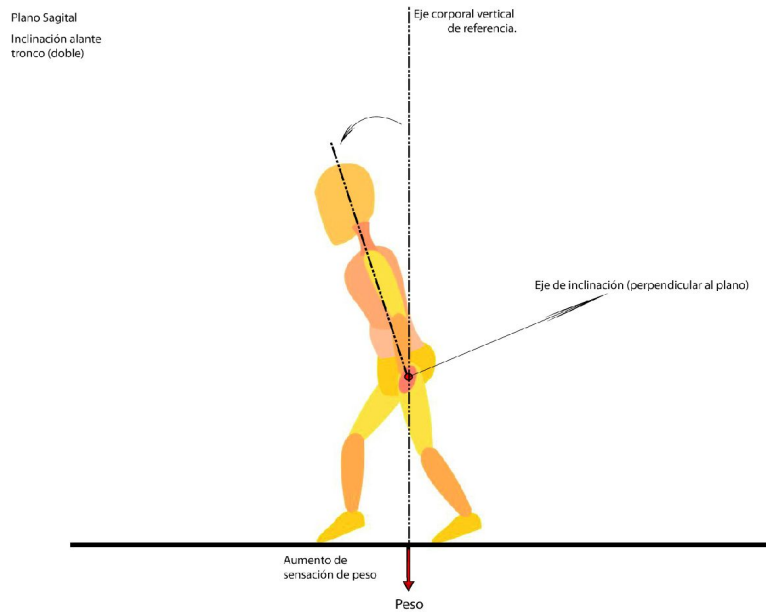
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

- **Tronco contrario:**



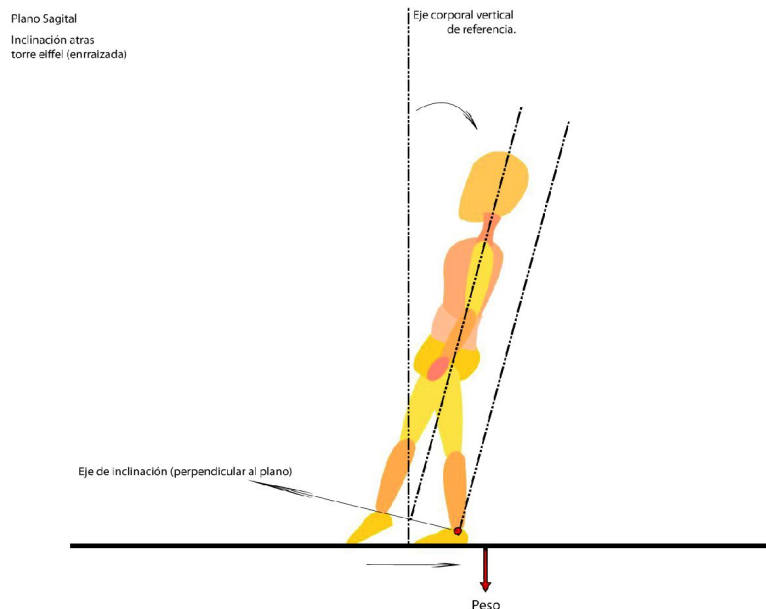
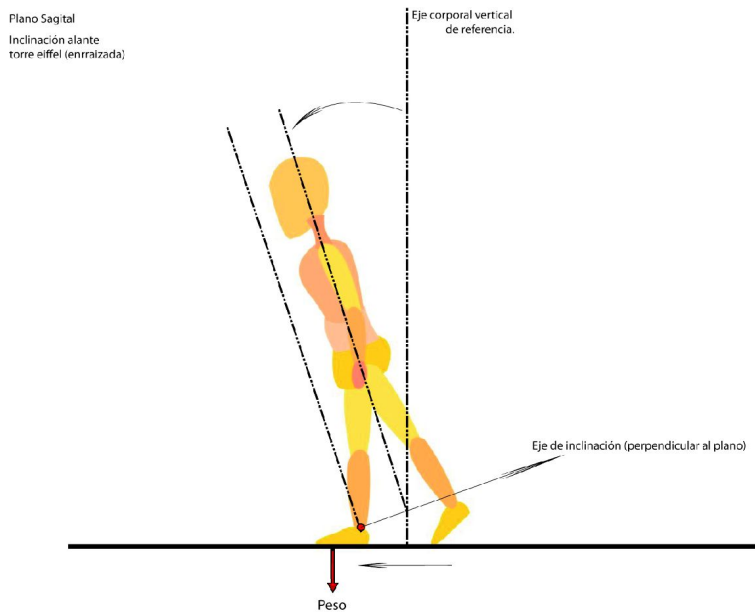
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

- **Tronco doble:**



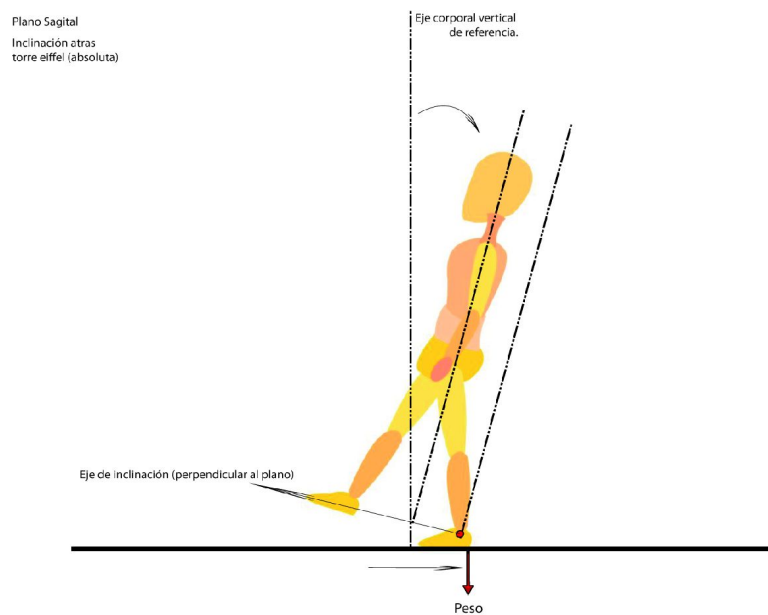
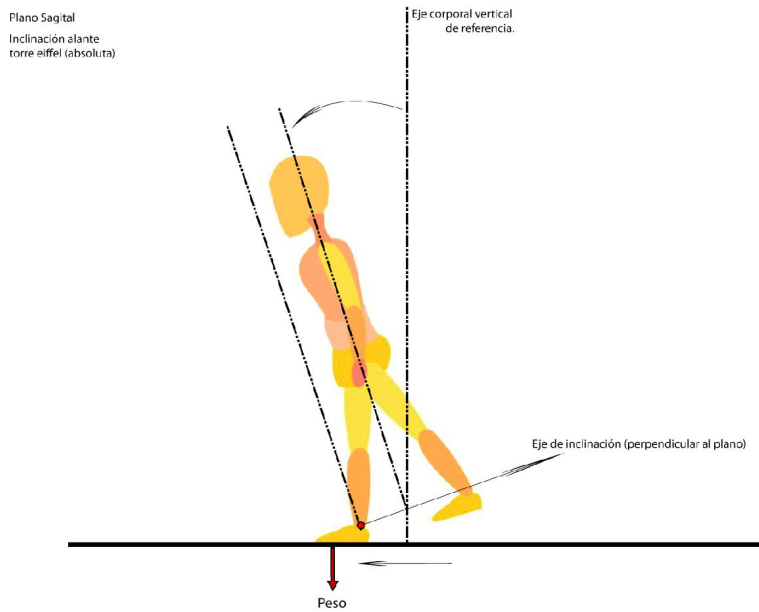
**Torre eiffel enraizada:**

Se inclina en un bloque todo el segmento “tronco” (cabeza+cuello+pecho +cintura+pelvis+) piernas desde la base del tobillo, manteniendo la punta del pie en contacto con el suelo y acercando ligeramente la pierna que queda en el aire.



**Torre eiffel absoluta:**

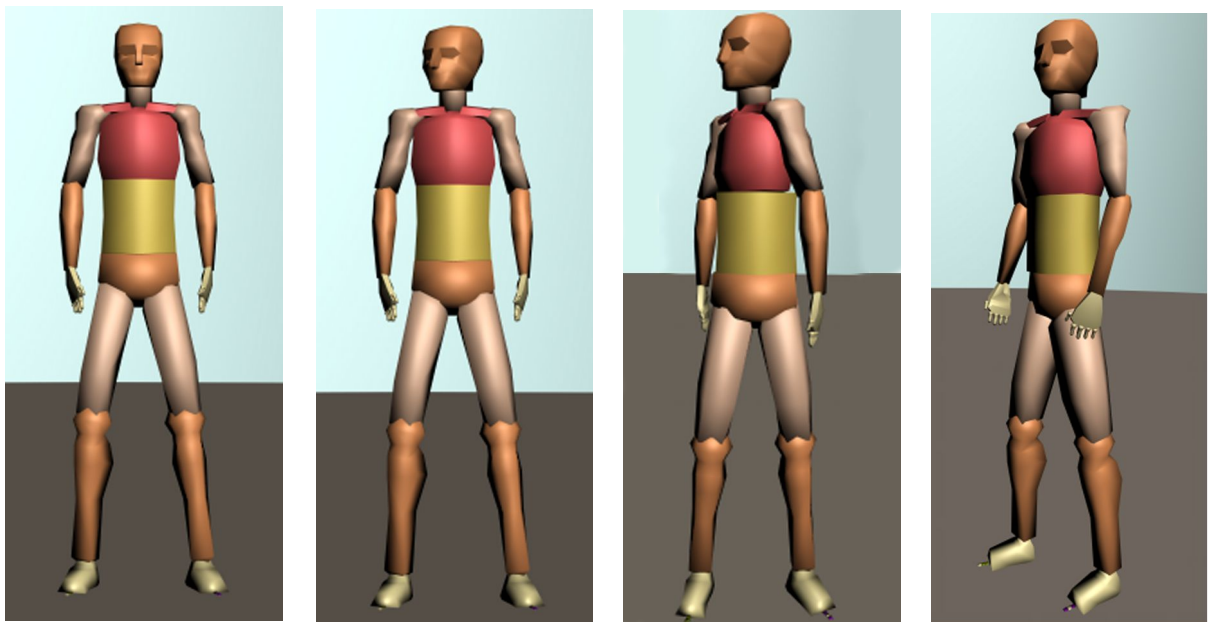
Se inclina en un bloque todo el segmento “tronco” (cabeza+cuello+pecho +cintura+pelvis+piernas) desde la base del tobillo levantando el pie como si se inclinara completamente el plano del suelo.



- **Escala en afirmación en plano Transversal.(rotaciones: Dcha.-Izda.)**

En este plano, dado que el cuello sirve para rotar la cabeza, la cintura para rotar el pecho y busto, y las piernas para rotar la pelvis y el tronco, solamente se realiza la escala en tres partes: Cabeza, busto y tronco. Realmente es la mas simple e intuitiva. Solo hay que tener cuidado de mantener en conjunto los bloques del busto y tronco y no dejar que roten mas la cabeza o el pecho según se progresa.

Referimos a continuación la secuencia de rotaciones en afirmación hacia el lado derecho.



Se realizaría exactamente igual hacia la izquierda, y de igual modo degresivamente.

### **1.D.2 Escalas en contradicción.**

Estas escalas suponen un paso más, ya que se combinan dos movimientos (o inclinaciones o rotaciones) de un segmento sobre otro. Se trata de ir inclinando (o rotando) desde cada segmento, un segmento o “bloque” hacia una dirección y el segmento o “bloque” inmediatamente siguiente hacia la dirección contraria. Se van alternando así segmentos, y bloques que funcionan como partes enteras, y que articulan unas sobre otras en direcciones contrarias.

Desde la posición central neutra, se van inclinando alternativamente desde cada uno de los segmentos, todos y cada uno de los “órganos” o “bloques” de segmentos, hacia una dirección y todos y cada uno de los “órganos” o “bloques” inmediatamente siguientes hacia la dirección contraria, volviendo a pasar por el centro cada vez.

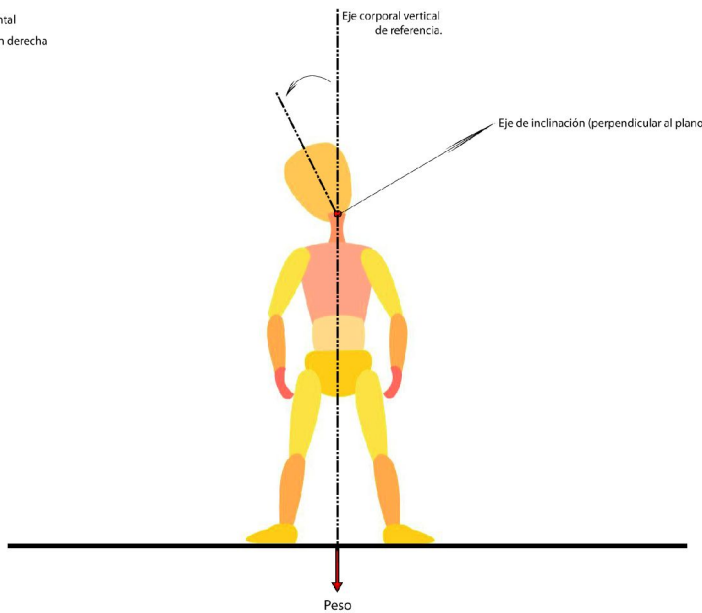
La secuencia sería la siguiente:

- Inclinar la cabeza hacia un lado;
- Inclinar el martillo hacia el lado contrario;
- Volver con la cabeza encima del cuello (inclinar la cabeza al lado contrario);
- Volver con el martillo al centro.
- (idem para el otro lado)
- Inclinar el martillo hacia un lado;
- Inclinar el busto hacia el lado contrario;
- Volver con el martillo encima del busto (inclinar el martillo al lado contrario);
- Volver con el busto al centro. Etc.

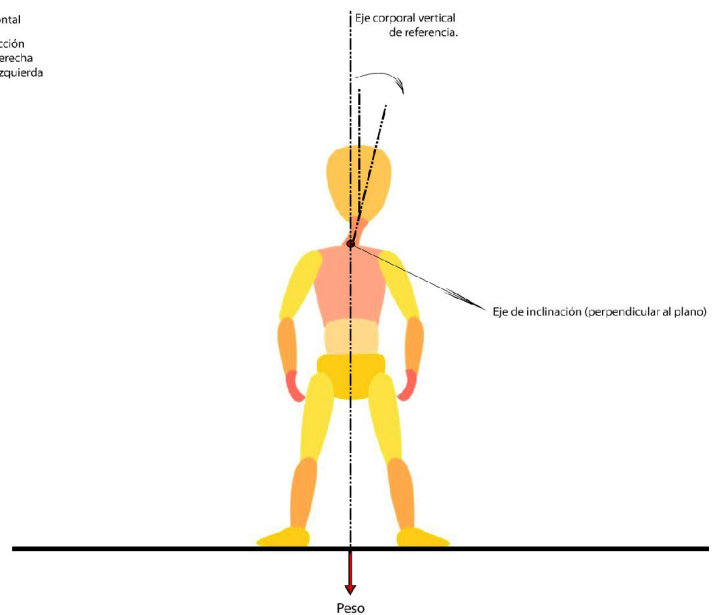
- **Escala en contradicción en plano Frontal: Negación de inclinaciones en lateral; Dcha.-Izda. (Se presentan solo iniciando hacia la derecha)**

### **Cabeza-martillo**

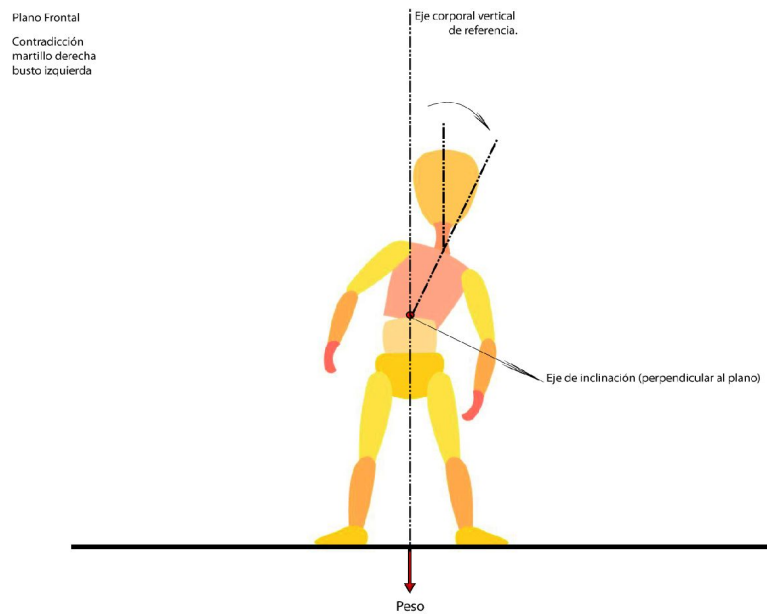
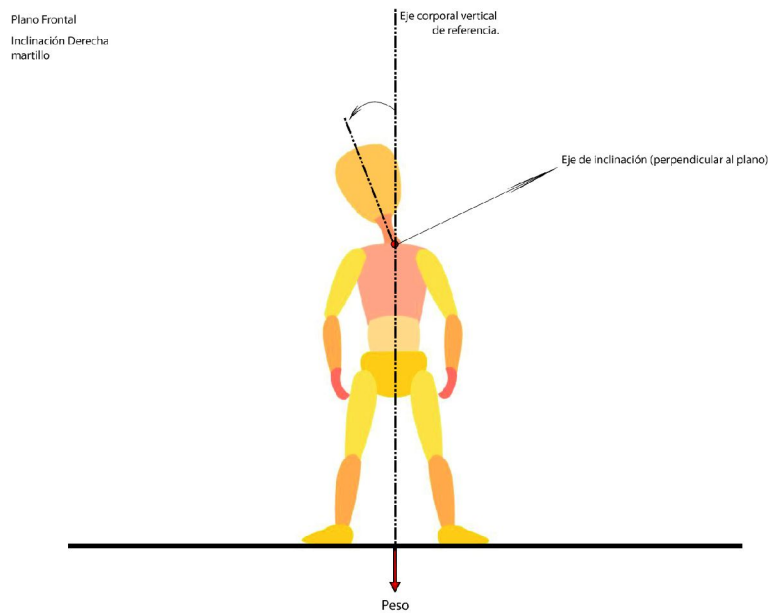
Plano Frontal  
Inclinación derecha  
cabeza



Plano Frontal  
Contradición  
cabeza derecha  
martillo izquierda

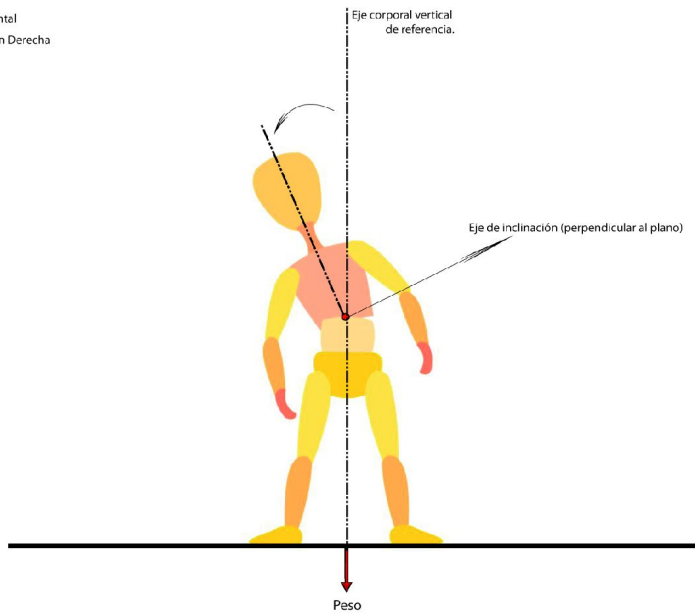


## **Martillo-busto**

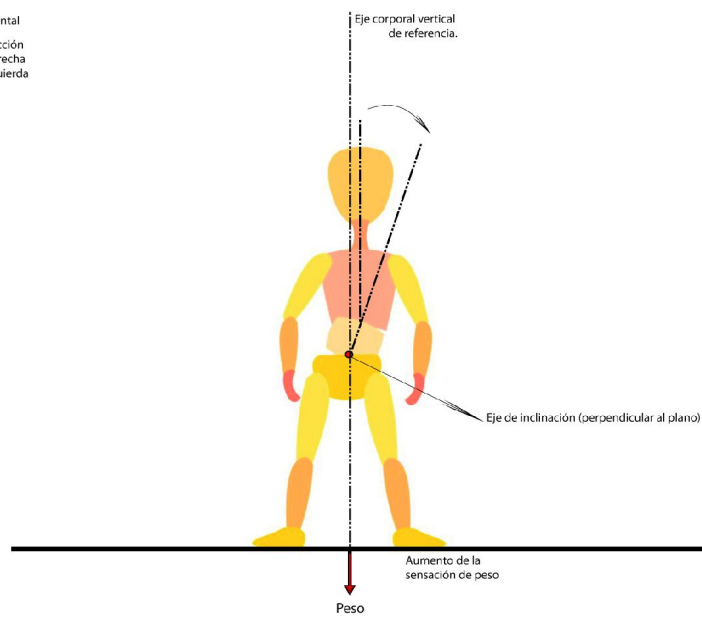


## **Busto-torso**

Plano Frontal  
Inclinación Derecha busto

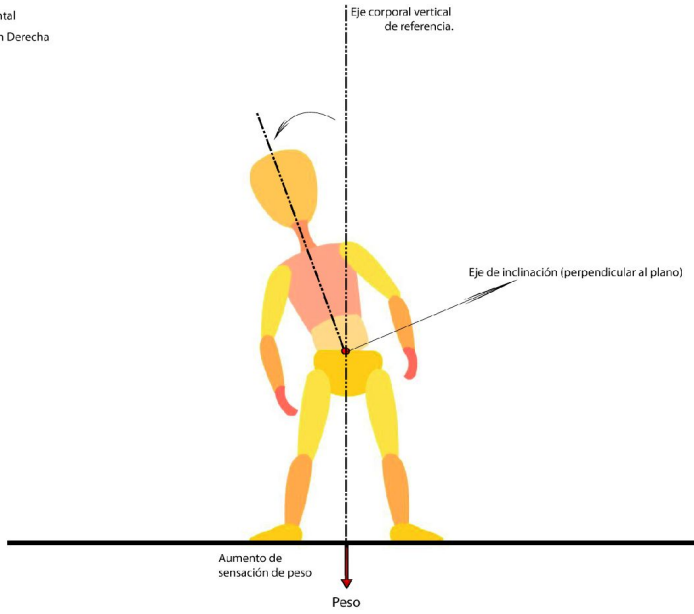


Plano Frontal  
Contradición busto derecha torso izquierda

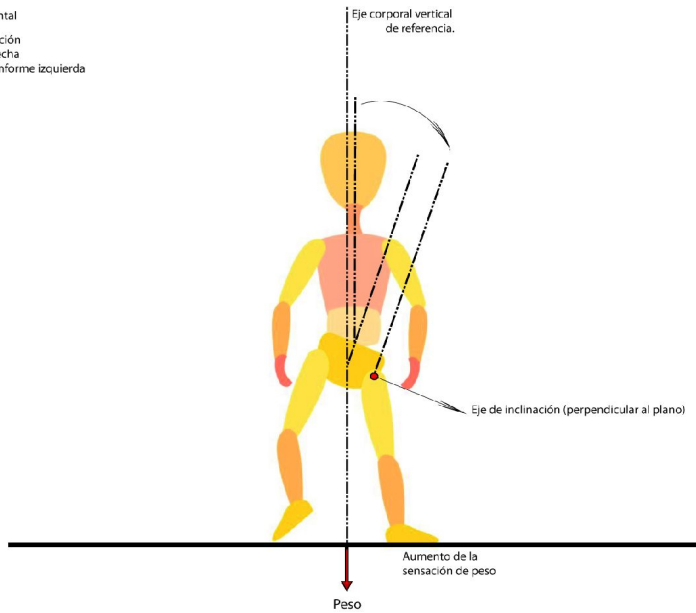


### **Torso-tronco Conforme**

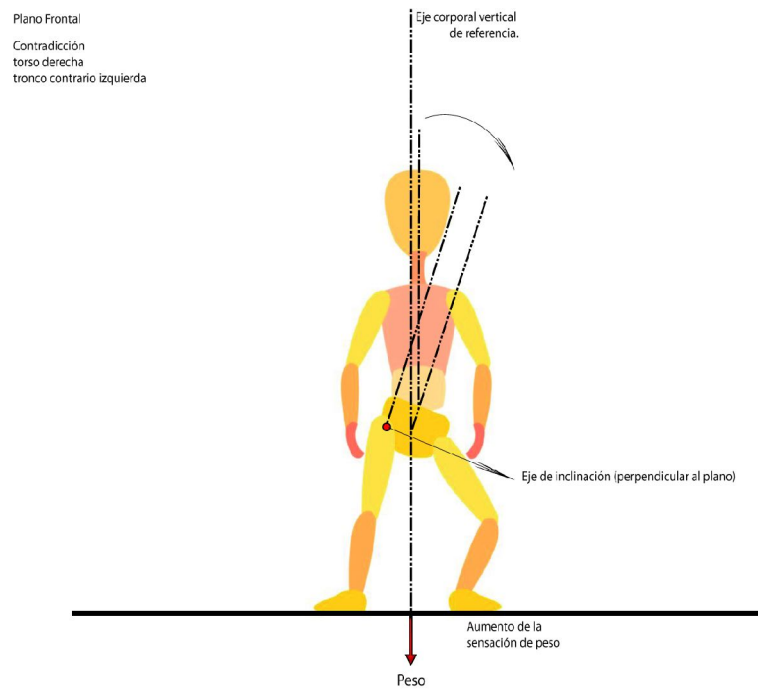
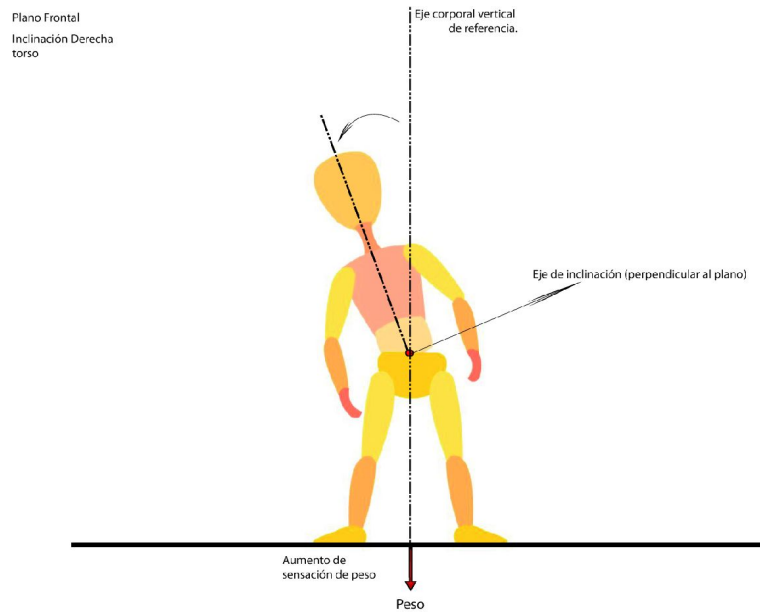
Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
torso



Plano Frontal  
Contradición  
torso derecha  
tronco conforme izquierda

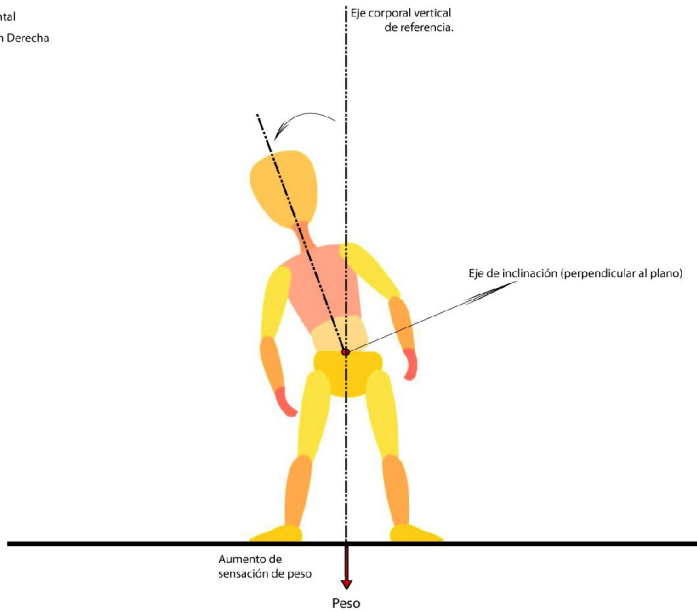


## **Torso-tronco Contrario**

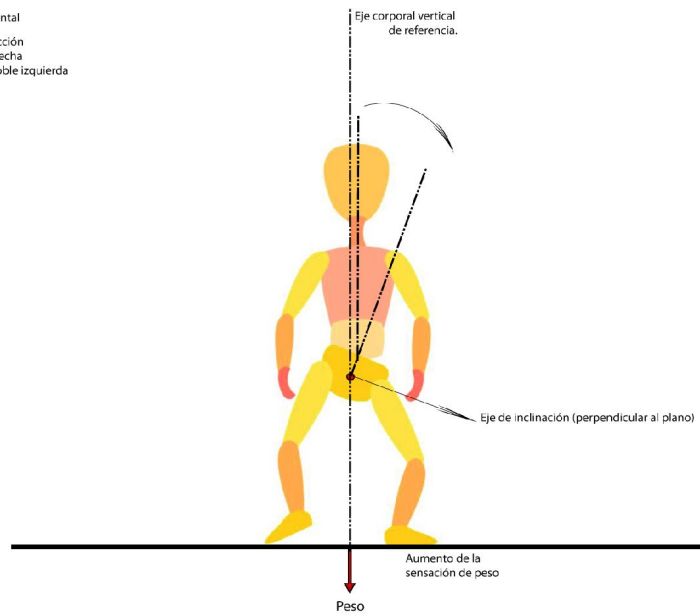


## **Torso-tronco Doble**

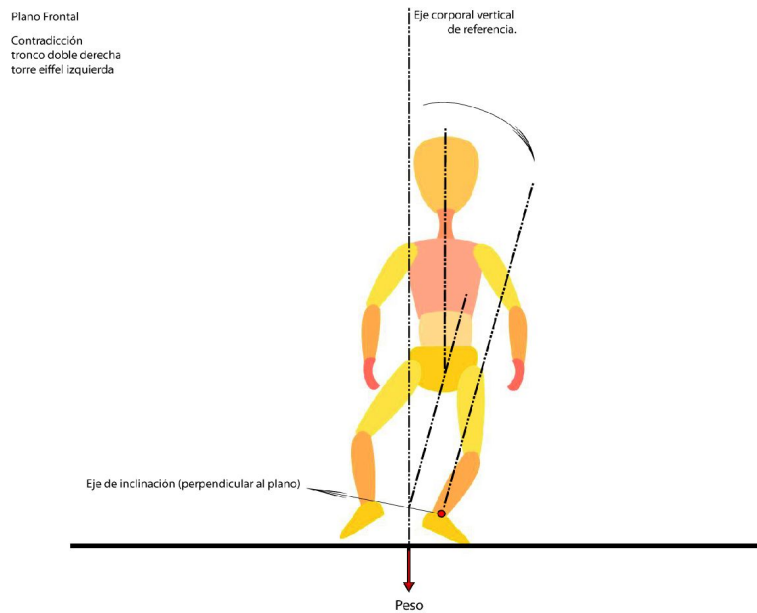
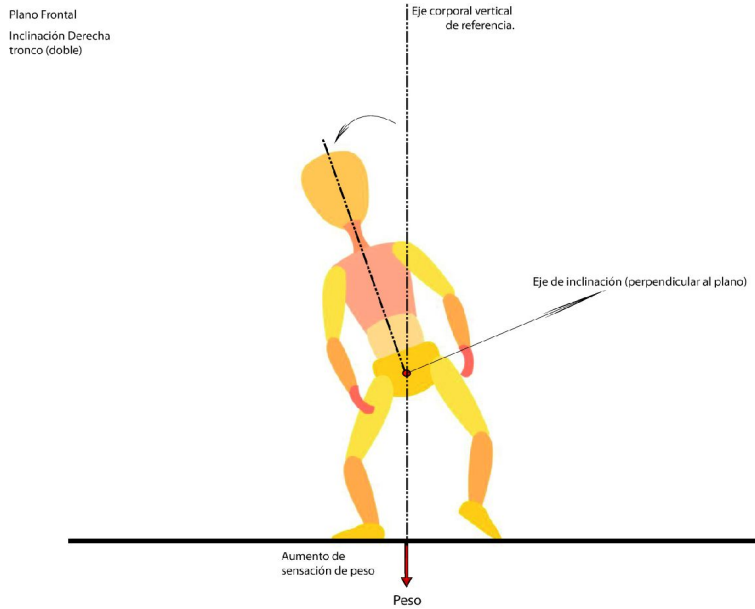
Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
torso



Plano Frontal  
Contradicción  
torso derecha  
tronco doble izquierda

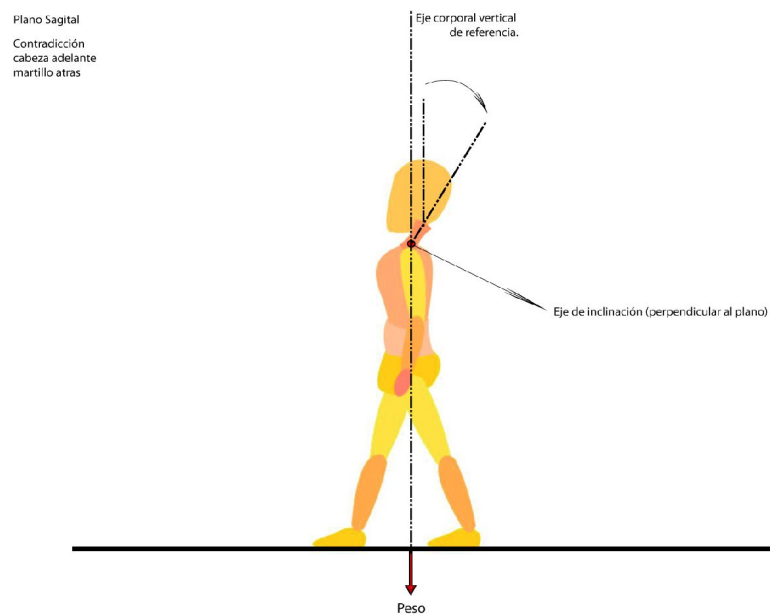
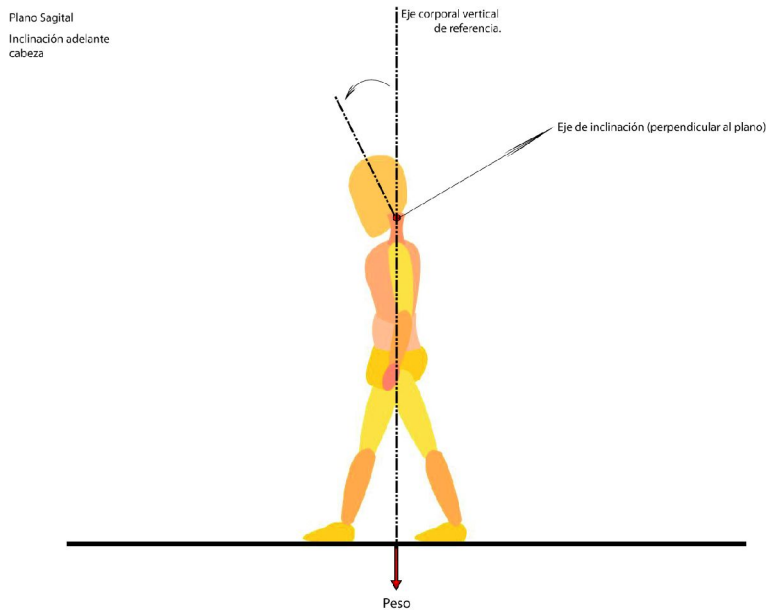


### **Tronco (doble)-torre eiffel.**



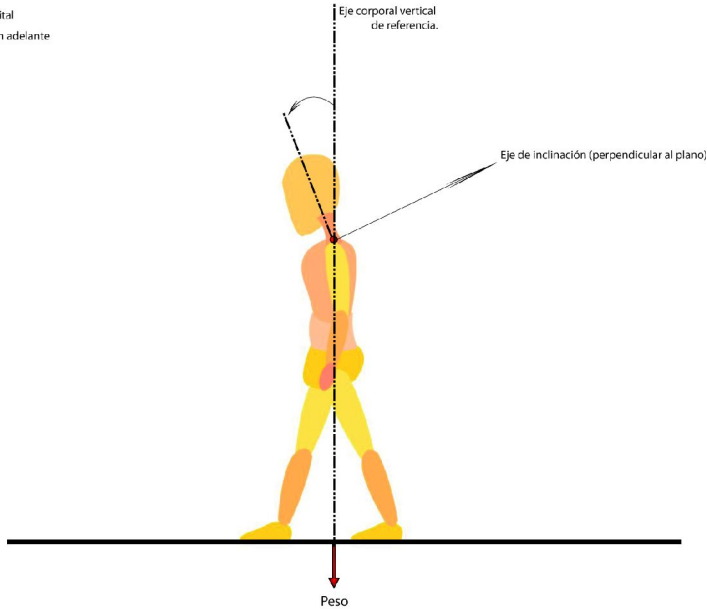
- **Escala en contradicción en plano Sagital: Negación de inclinaciones en profundidad; delante-atrás (por las diferencias en simetría se reflejan los dos lados)**

***Cabeza a delante - martillo atrás***

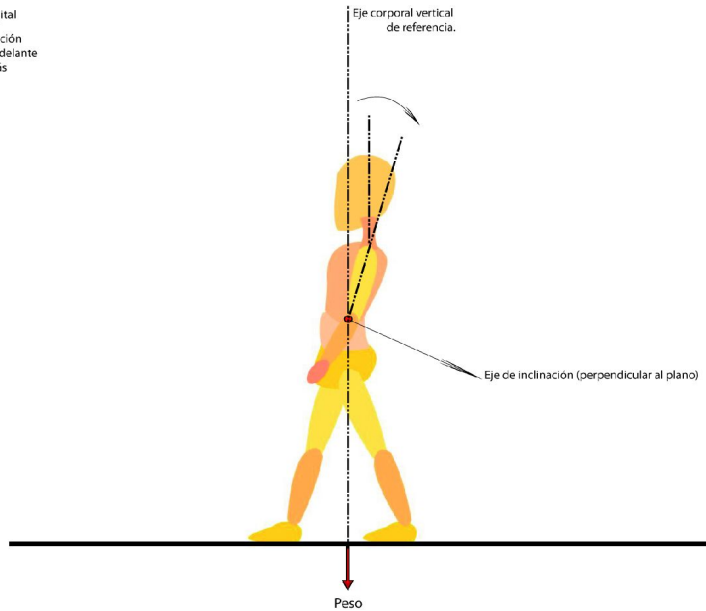


### **Martillo a delante -busto atrás**

Plano Sagital  
Inclinación adelante  
martillo

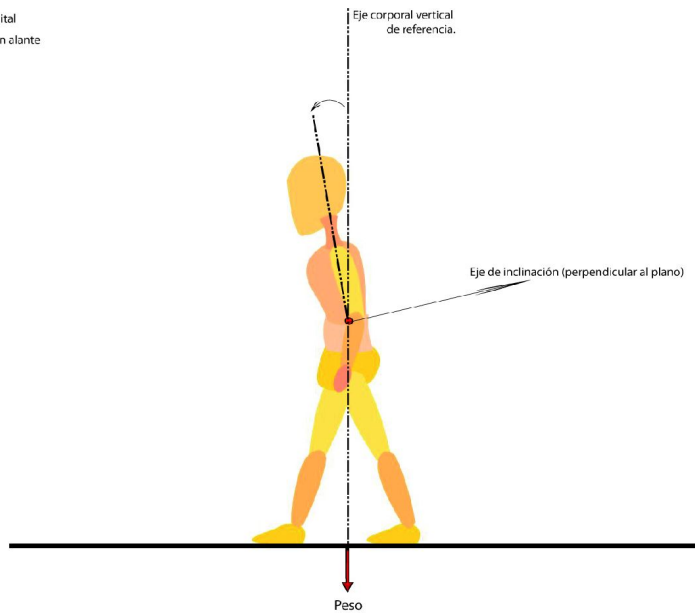


Plano Sagital  
Contradicción  
martillo adelante  
busto atrás

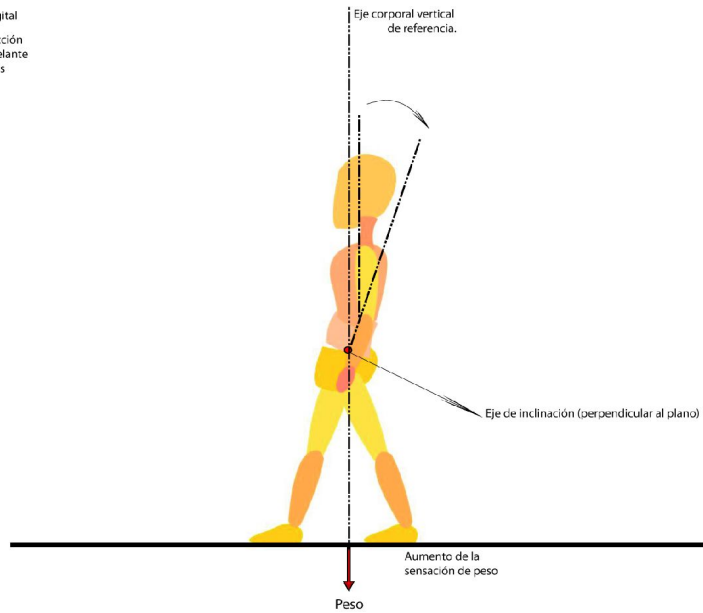


### **Busto a delante - torso atrás**

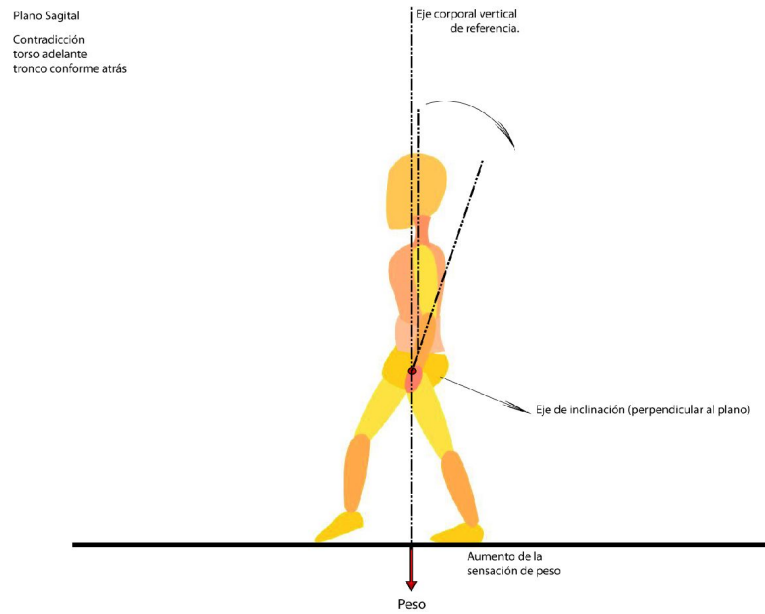
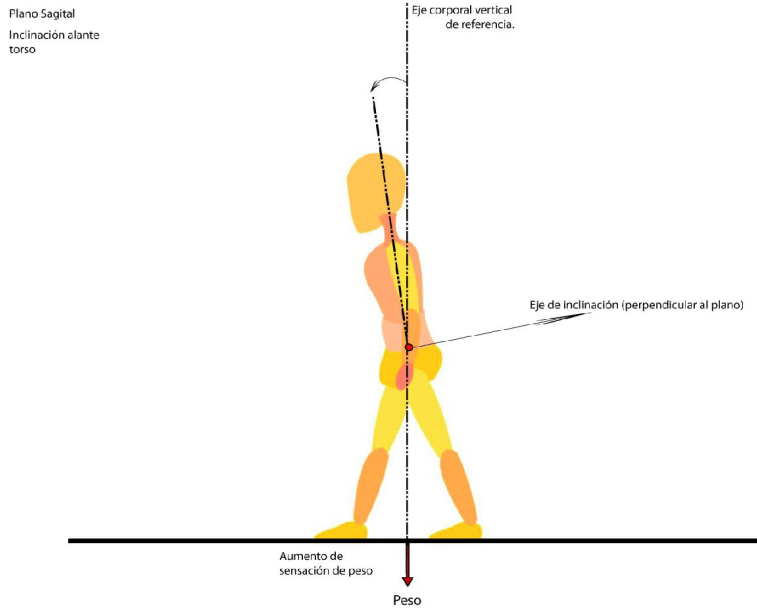
Plano Sagital  
Inclinación alante busto



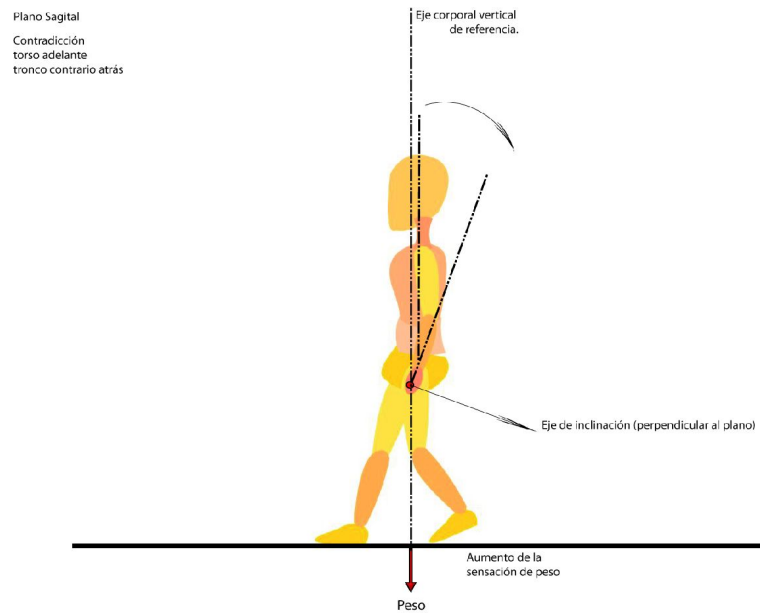
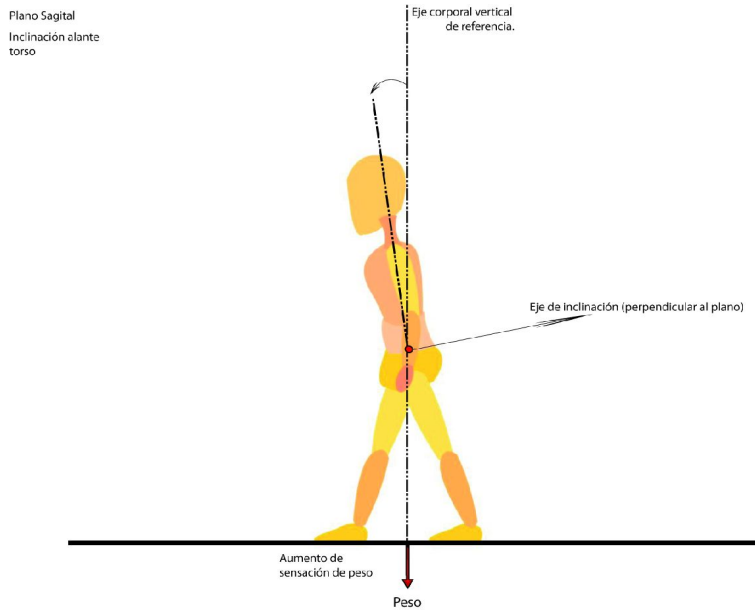
Plano Sagital  
Contradicción busto adelante torso atrás



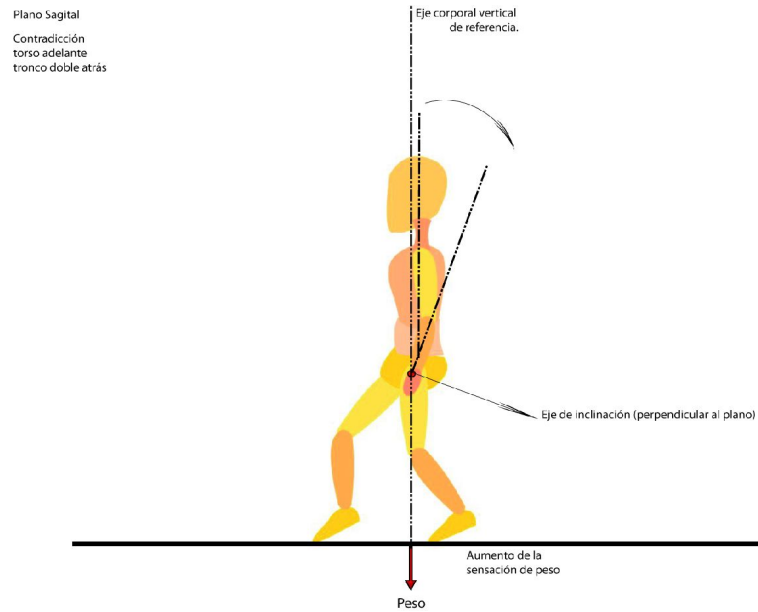
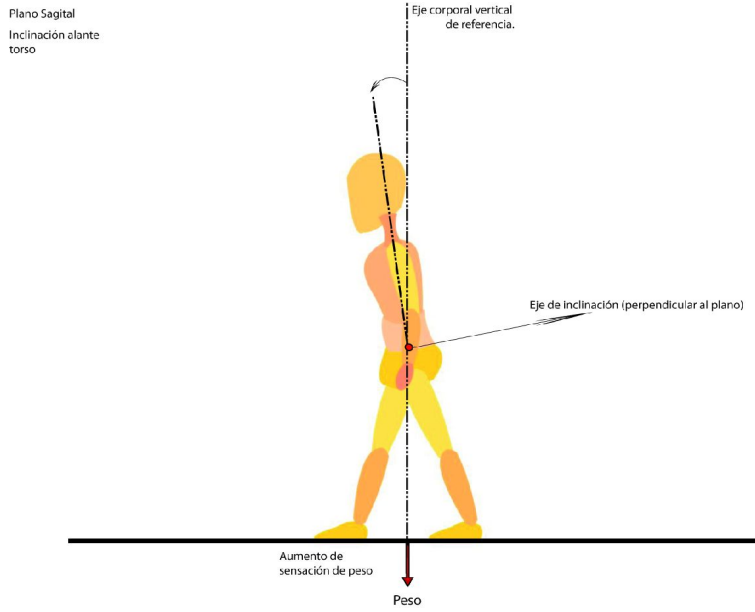
### **Torso a delante - tronco Conforme atrás**



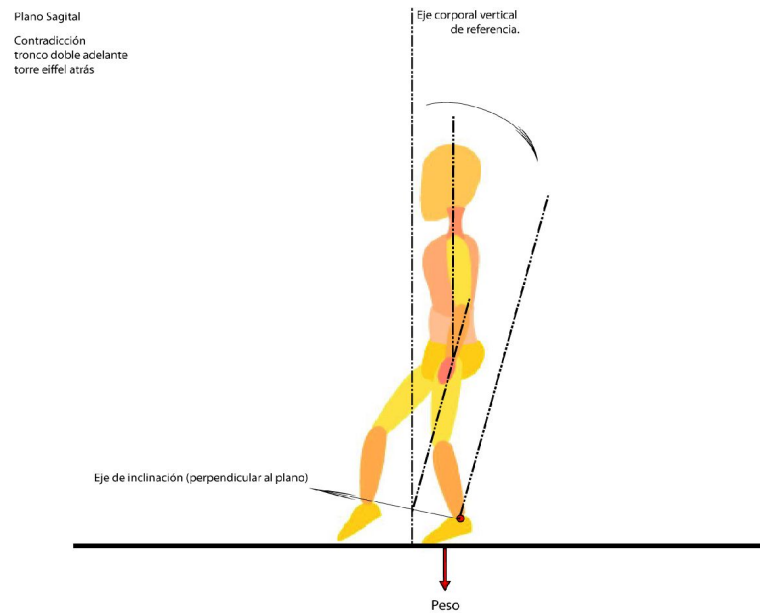
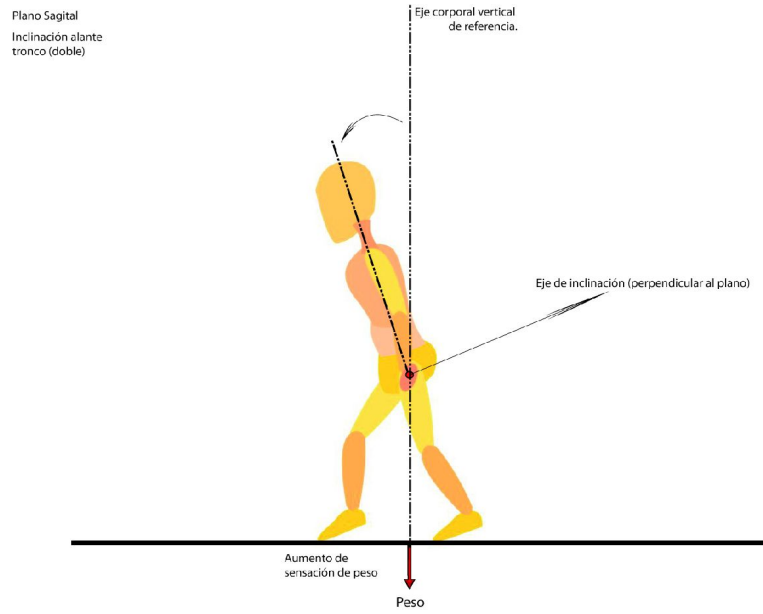
### **Torso a delante - tronco Contrario atrás**



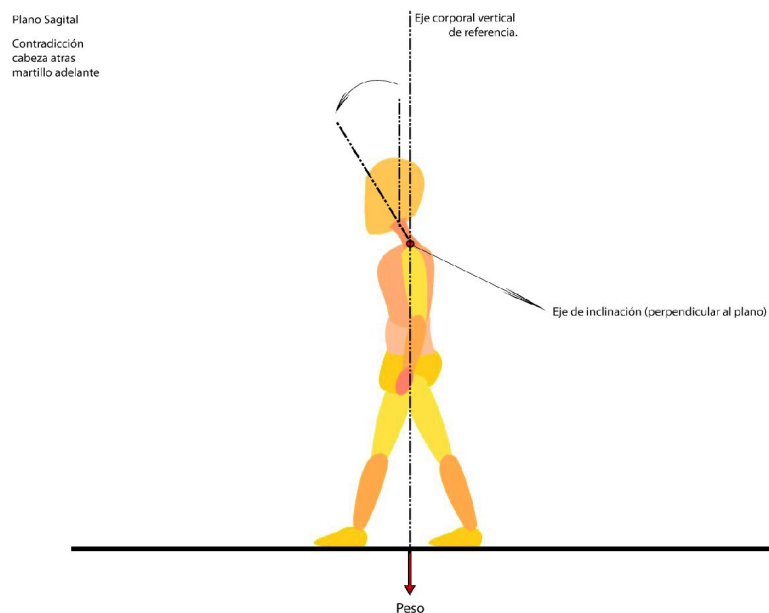
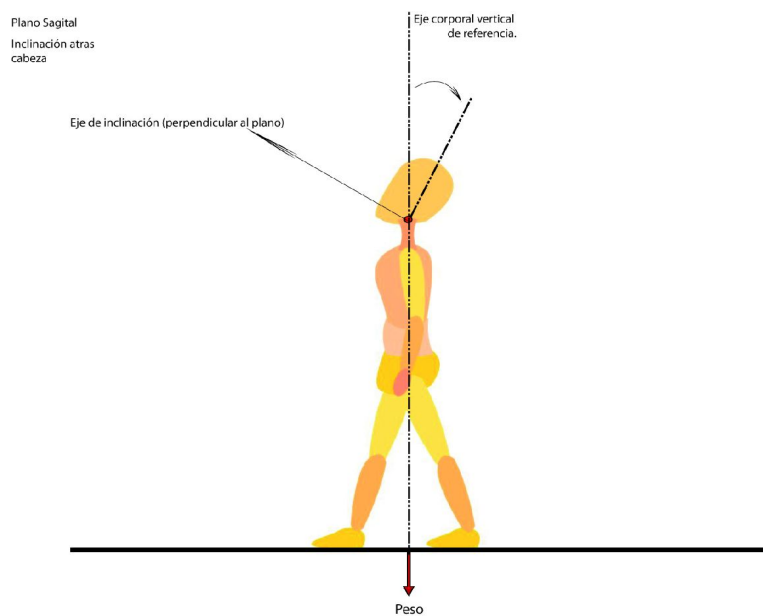
**Torso a delante - tronco Doble atrás**



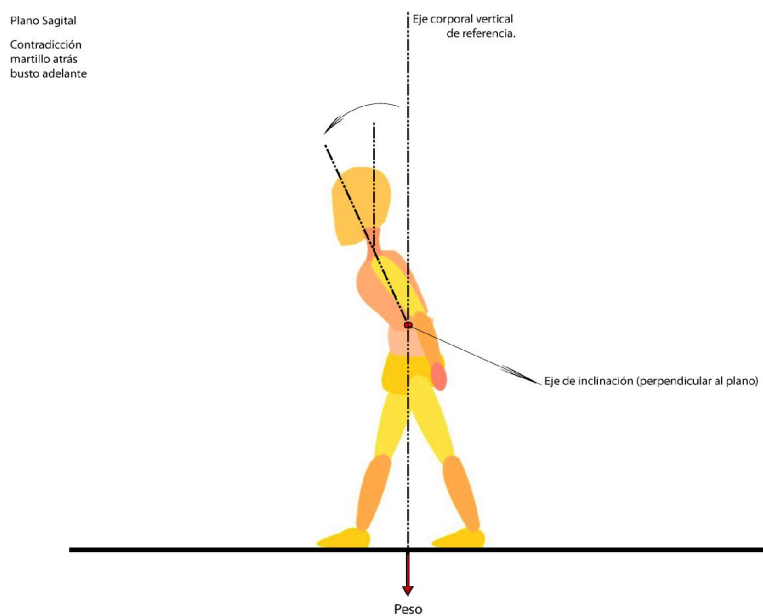
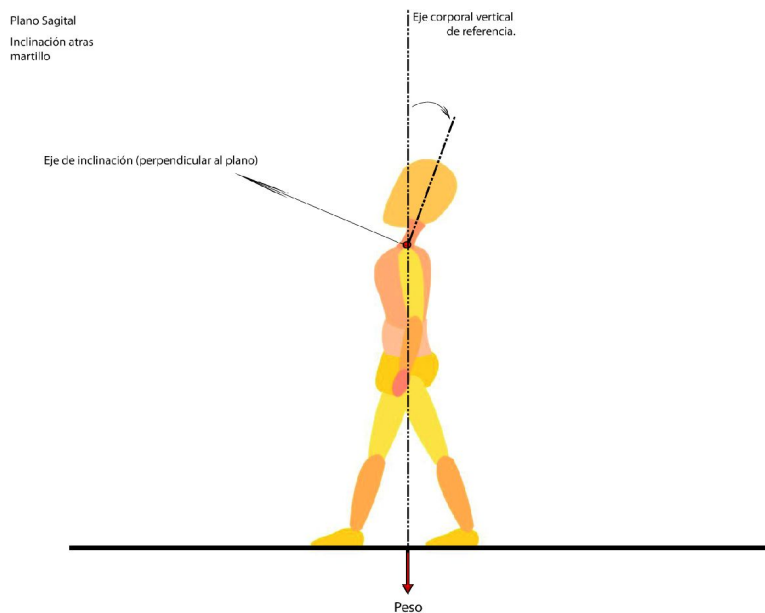
### **Tronco (doble) a delante - torre eiffel atrás**



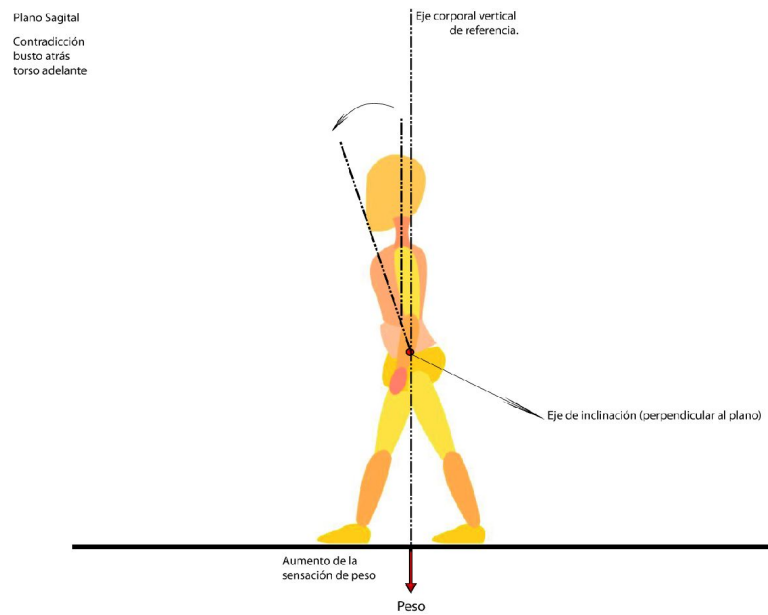
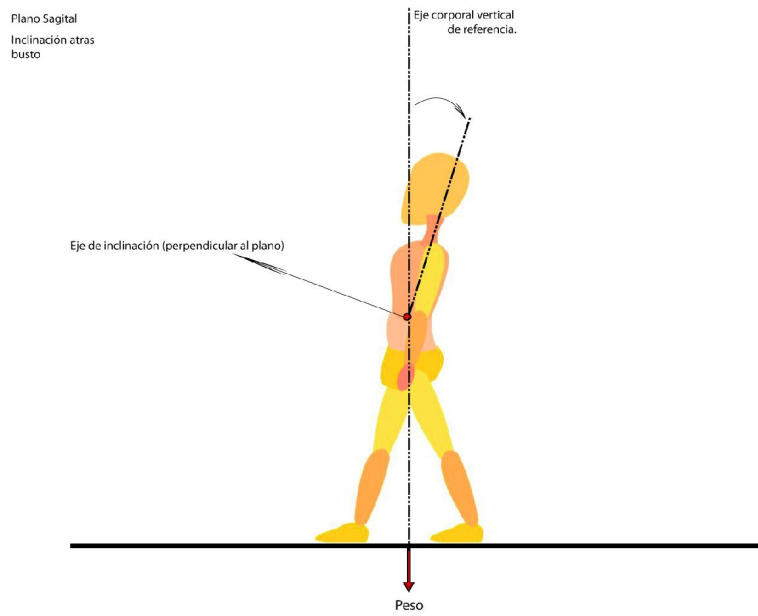
### **Cabeza atrás -martillo a delante**



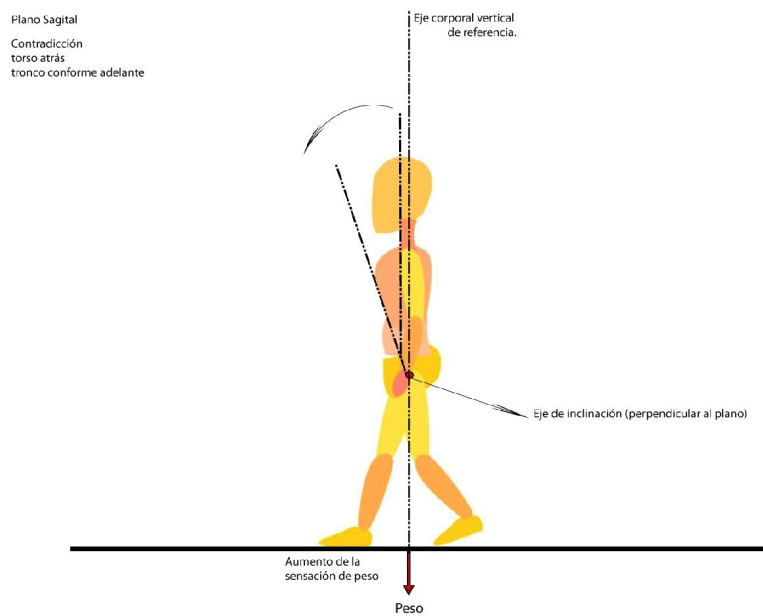
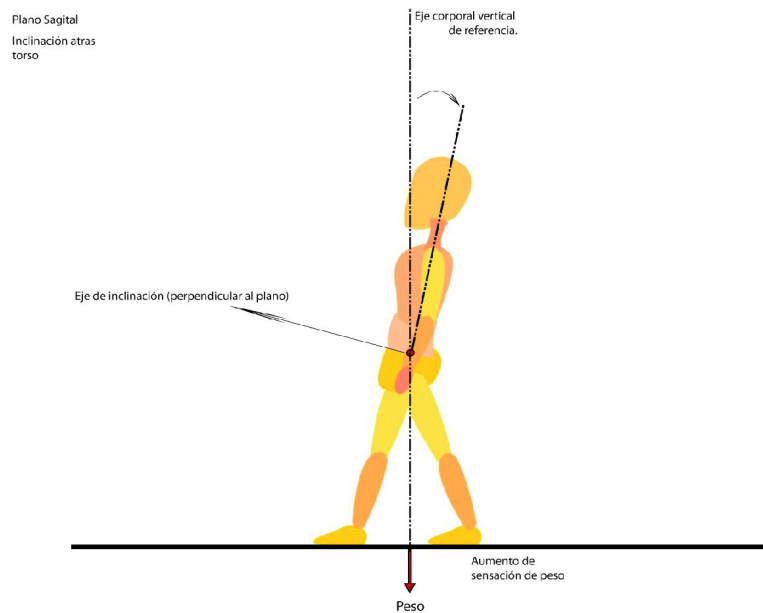
### **Martillo atrás -busto a delante**



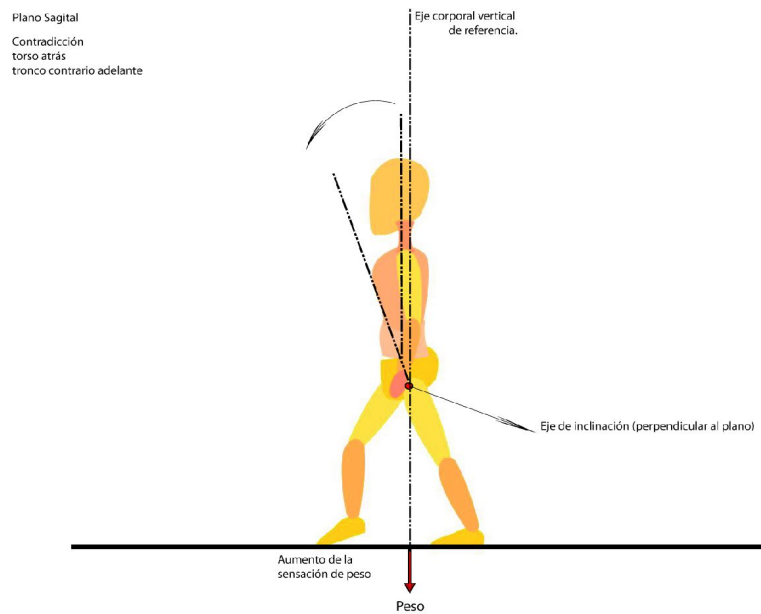
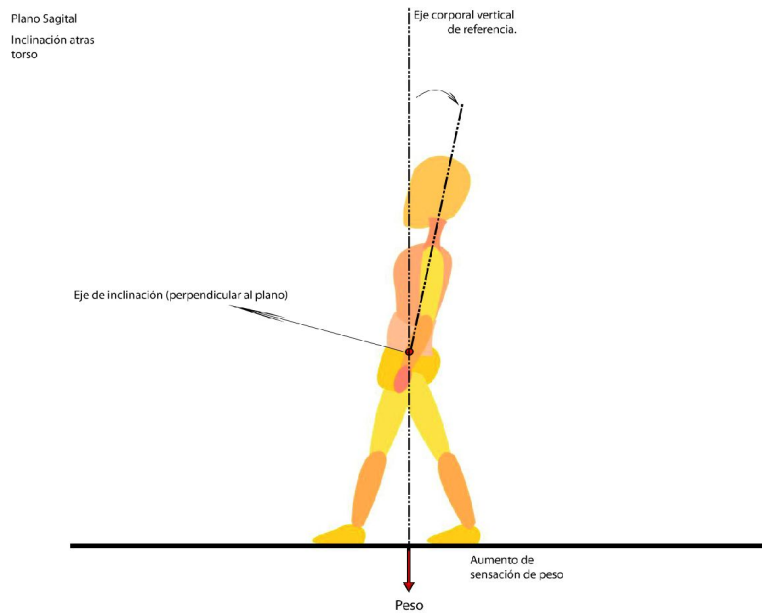
### **Busto atrás -torso a delante**



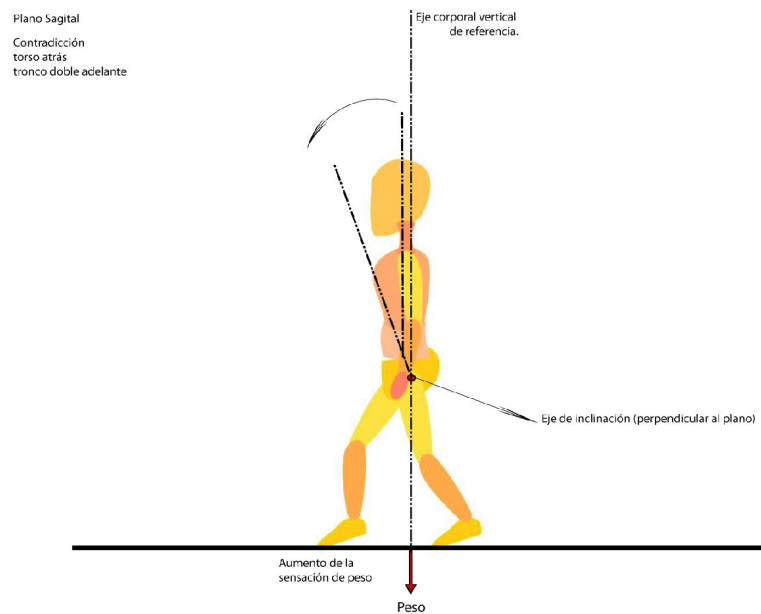
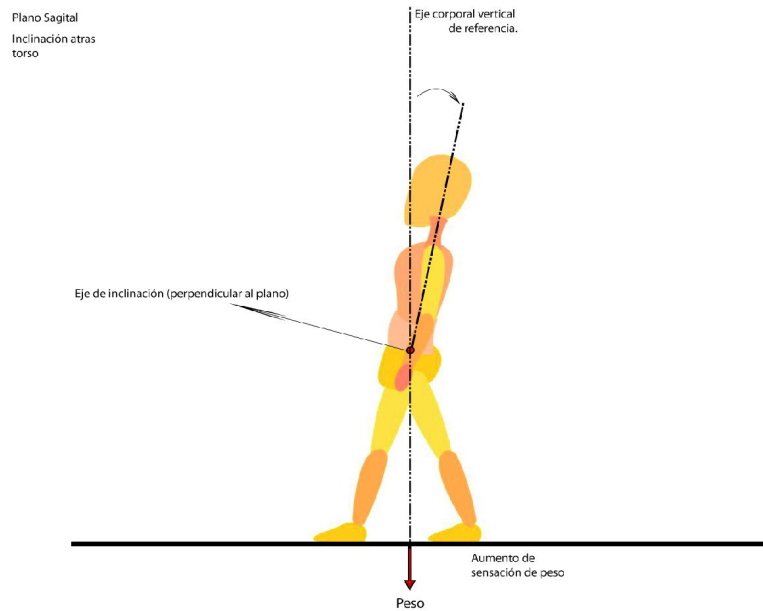
### **Torso atrás -tronco Conforme a delante**



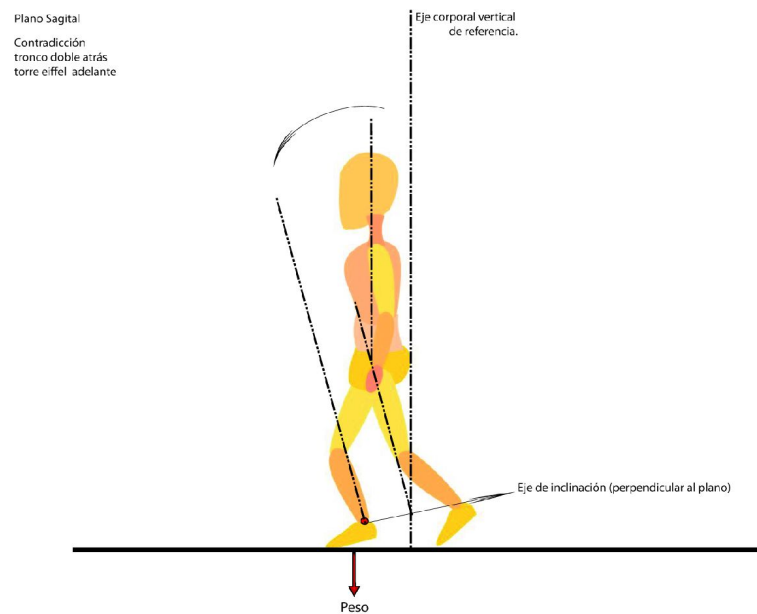
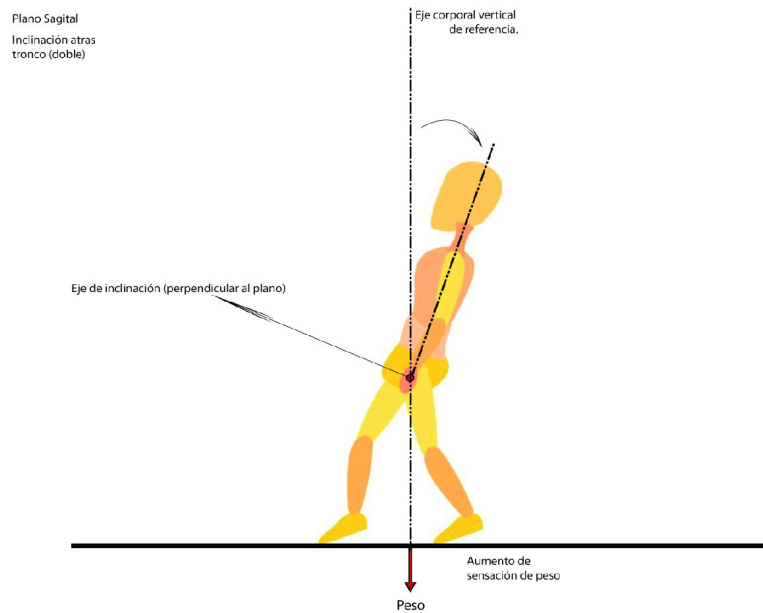
### **Torso atrás -tronco Contrario a delante**



### **Torso atrás -tronco Doble a delante**



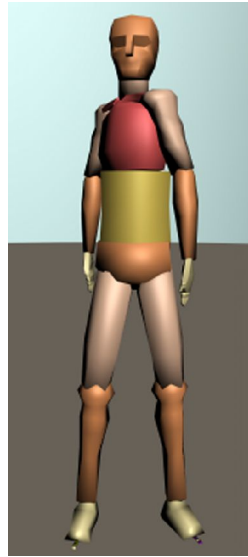
### **Tronco (doble) atrás -torre eiffel a delante**



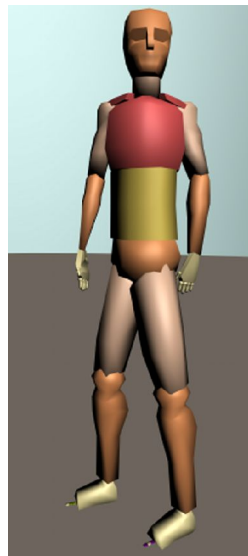
- **Escala en contradicción en plano Transversal (Negación de rotaciones: dcha.-izda.)**

Al igual que comentamos para la escala en afirmación, dada la peculiaridad en este plano, realmente para la escala en contradicción solo se puede hacer entre cabeza-busto y busto-tronco.

#### **Cabeza-busto**



#### **Busto-tronco**



### **1.D.3 Escalas en confirmación.**

Estas escalas son también un paso más sobre las anteriores, ya que se combinan los dos movimientos anteriores (afirmación y contradicción) de un segmento sobre otro. Se trata de ir inclinando (o rotando) cada segmento hacia una dirección, el siguiente segmento o “bloque” hacia la misma dirección, afirmando, para volver el segmento o “bloque” anterior a la dirección que tenía antes, esto es haciendo la inclinación contraria, volviendo atrás. Se consigue así un efecto en el al hacerlo seguido y rápidamente parece que el segmento siguiente se mete en la línea que ha establecido el segmento primero.

Desde la posición central neutra, se van inclinando alternativamente desde cada uno de los segmentos, todos y cada uno de los “órganos” o “bloques” de segmentos, hacia una dirección y todos y cada uno de los “órganos” o “bloques” inmediatamente siguientes hacia la misma dirección, para volver con el segmento o bloque anterior a la dirección anterior.

La secuencia sería la siguiente:

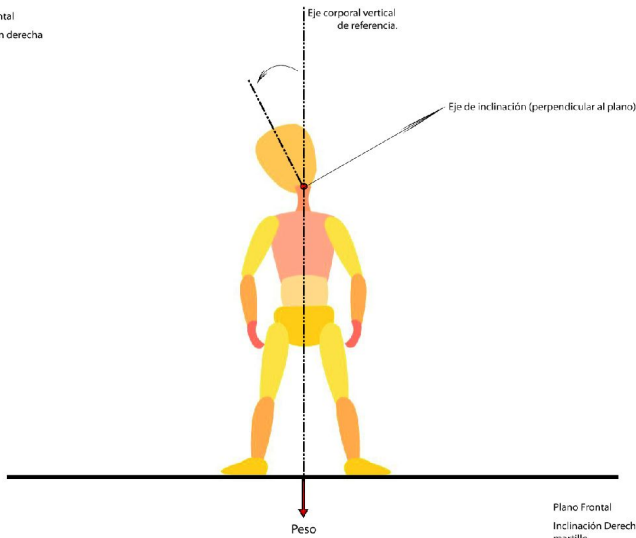
- Inclinar la cabeza hacia un lado;
- Inclinar el martillo hacia el mismo lado;
- Volver con la cabeza encima del cuello (inclinar la cabeza al lado contrario);
- Volver con el martillo al centro.
- (idem para el otro lado, etc...)

*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

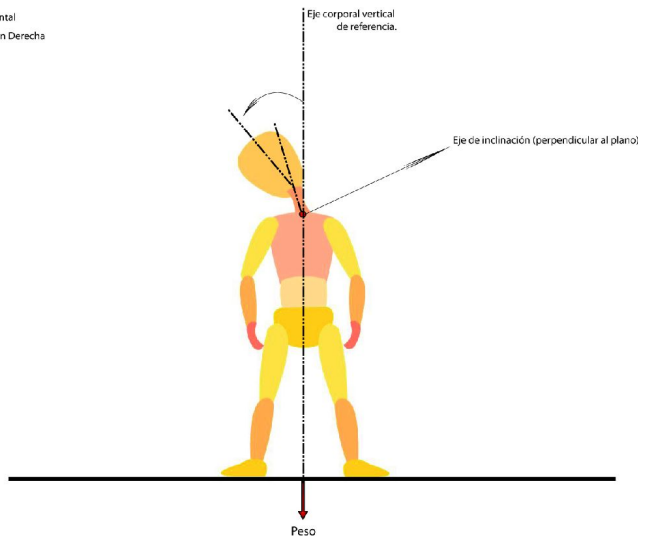
- **Escala en confirmación en plano Frontal (restablecimiento de inclinaciones en lateral: dcha.-izda.)**

**Restablecimiento cabeza sobre martillo**

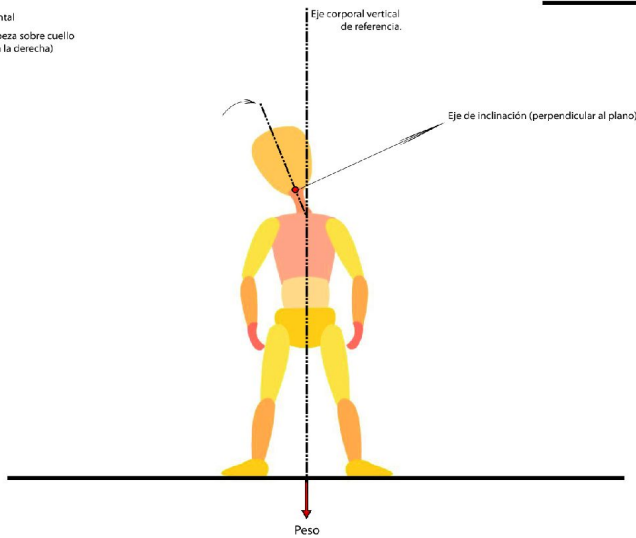
Plano Frontal  
Inclinación derecha  
cabeza



Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
martillo

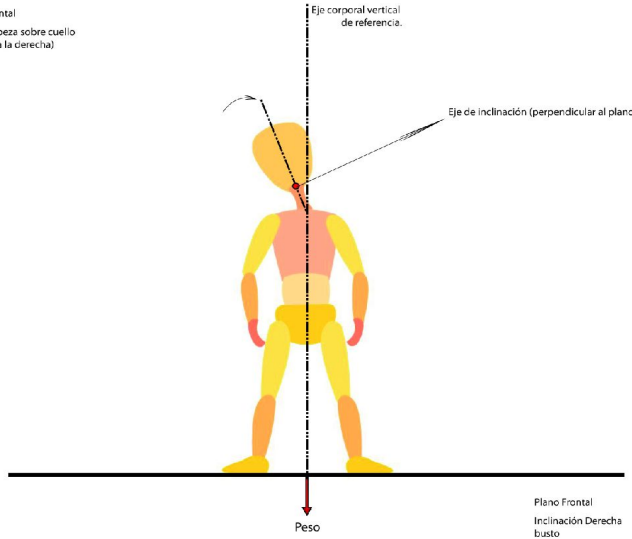


Plano Frontal  
vuelta cabeza sobre cuello  
(martillo a la derecha)

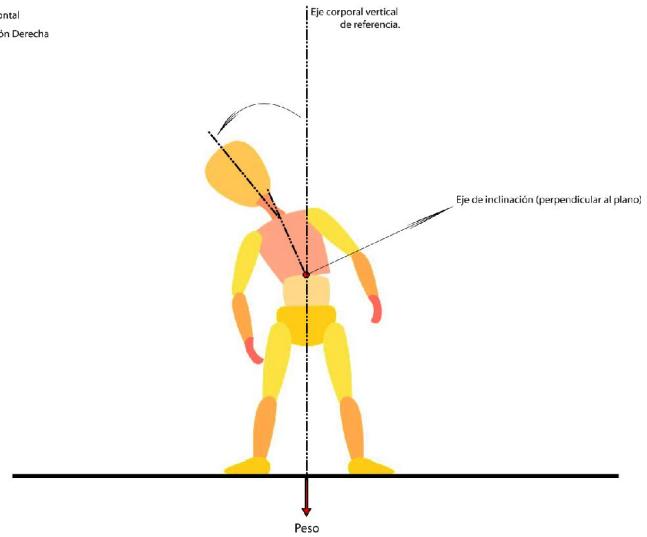


### **Restablecimiento martillo sobre busto**

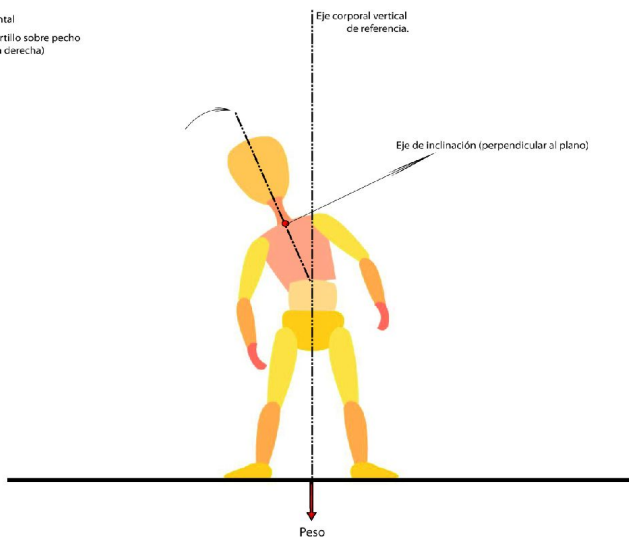
Plano Frontal  
vuelta cabeza sobre cuello  
(martillo a la derecha)



Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
busto

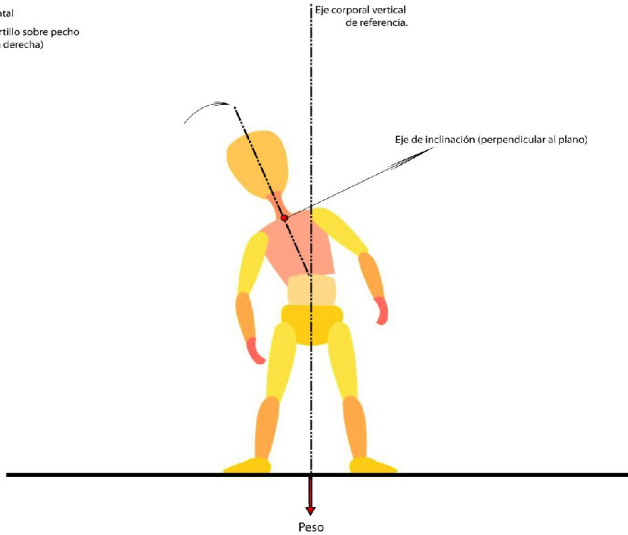


Plano Frontal  
vuelta martillo sobre pecho  
(busto a la derecha)

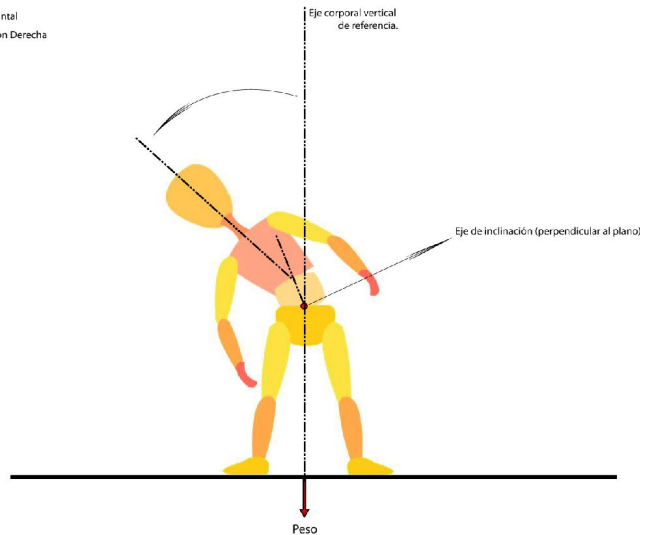


### **Restablecimiento busto sobre torso**

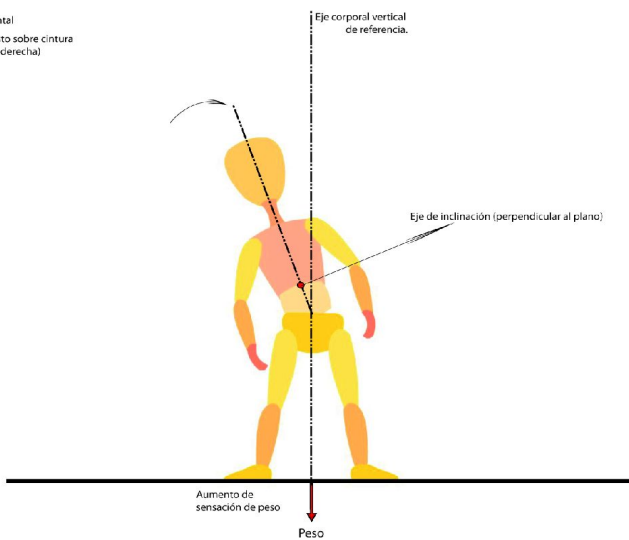
Plano Frontal  
vuelta martillo sobre pecho  
(busto a la derecha)



Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
torso

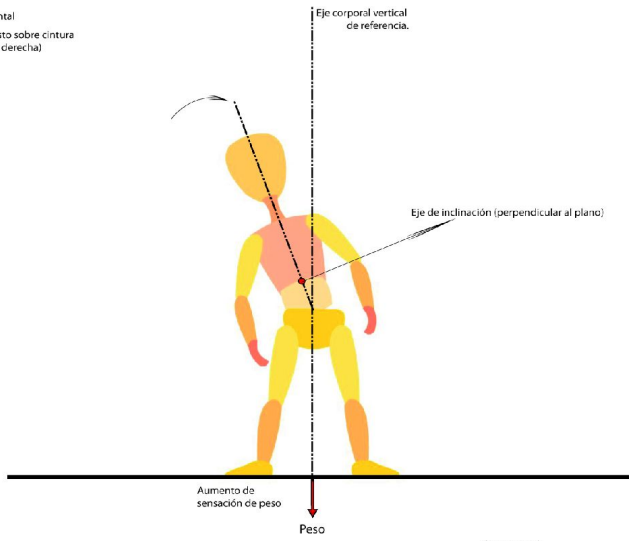


Plano Frontal  
vuelta busto sobre cintura  
(torso a la derecha)

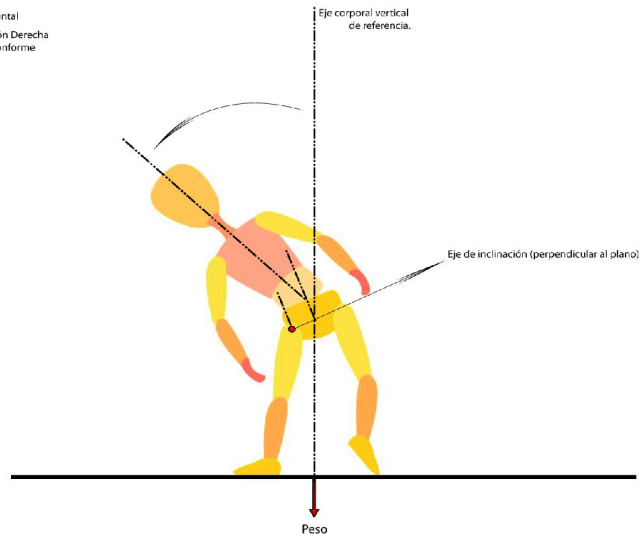


### **Restablecimiento torso sobre tronco (conforme)**

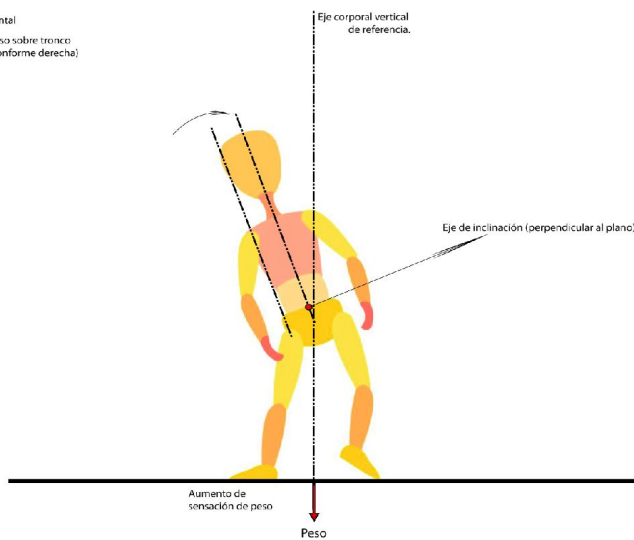
Plano Frontal  
vuelta busto sobre cintura  
(torso a la derecha)



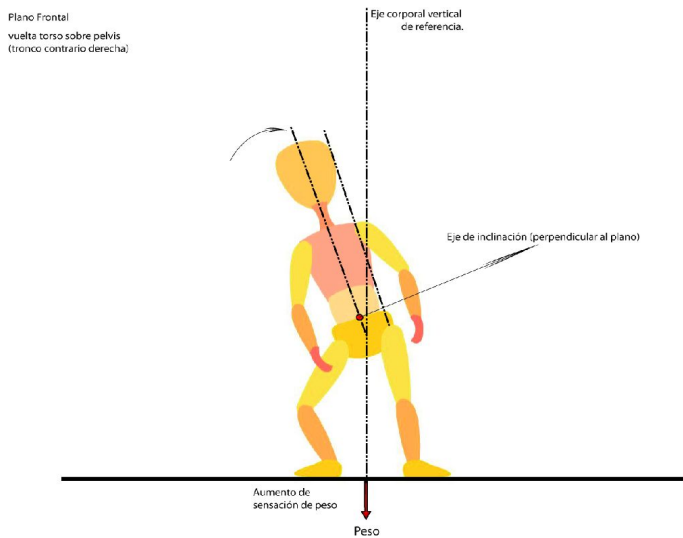
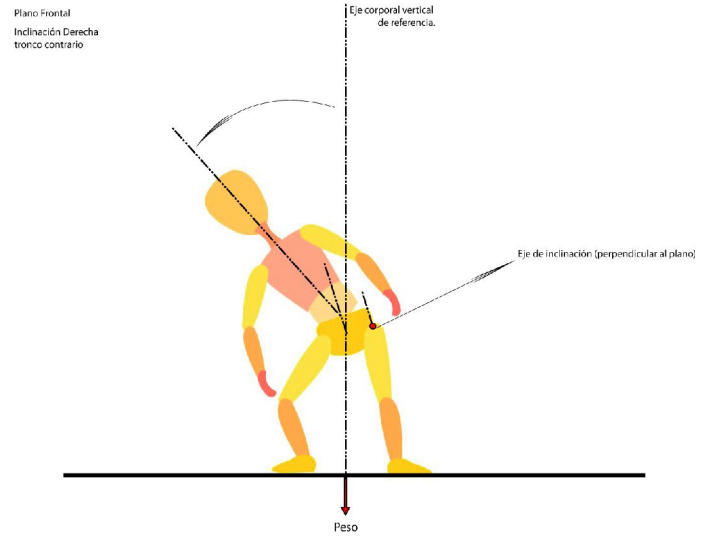
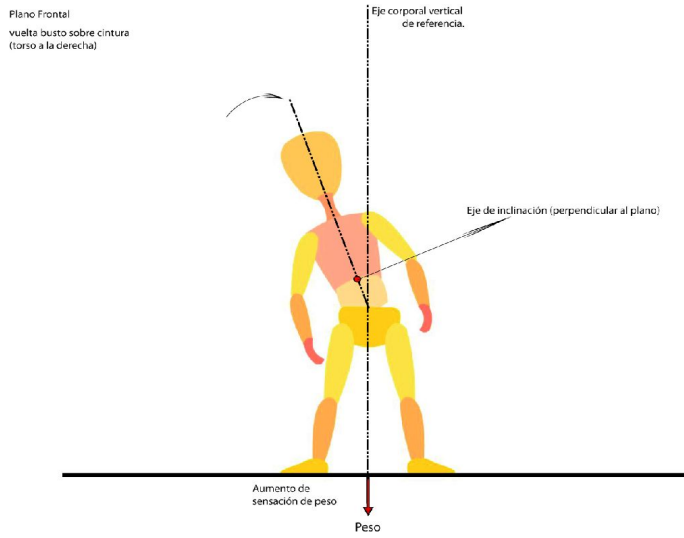
Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
tronco conforme



Plano Frontal  
vuelta torso sobre tronco  
(tronco conforme derecha)

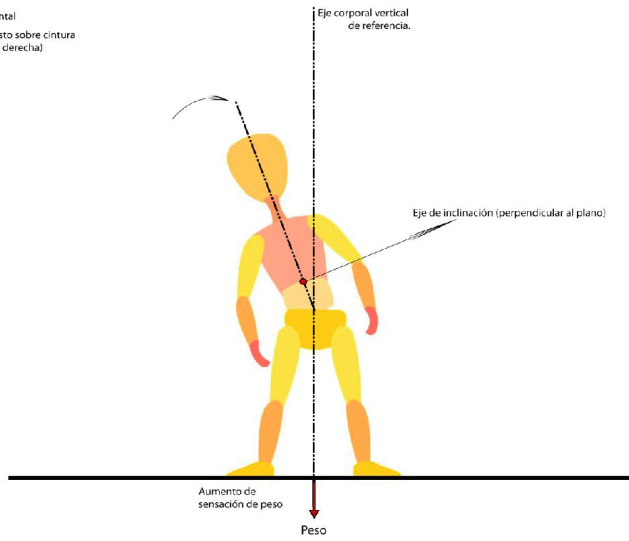


### **Restablecimiento torso sobre tronco (contrario)**

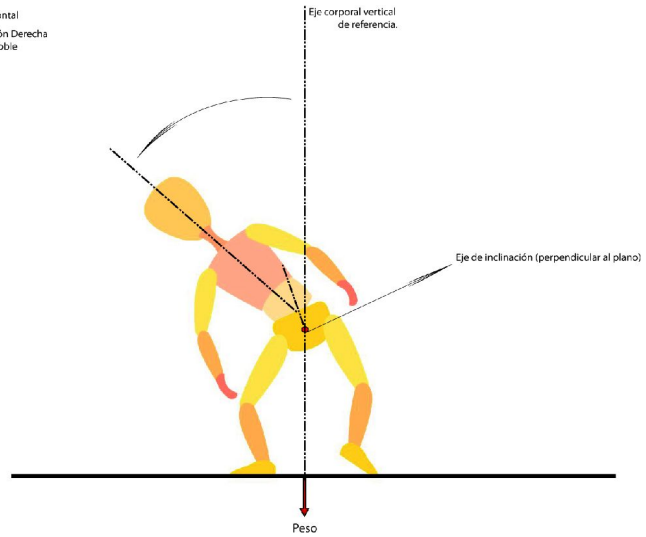


### **Restablecimiento torso sobre tronco (doble)**

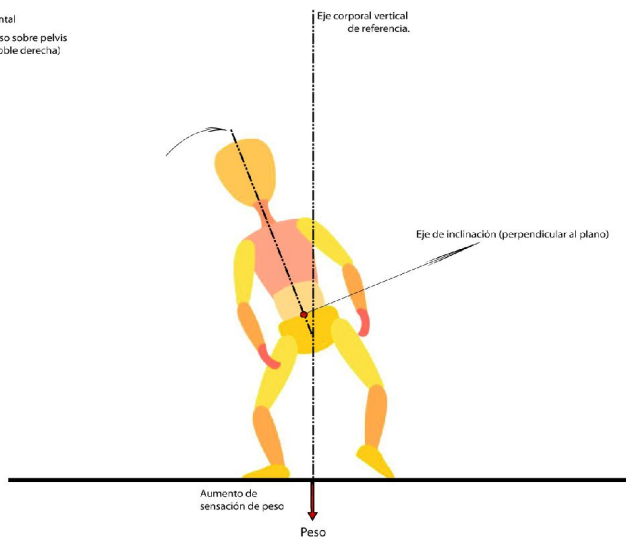
Plano Frontal  
vuelta busto sobre cintura  
(torso a la derecha)



Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
tronco doble

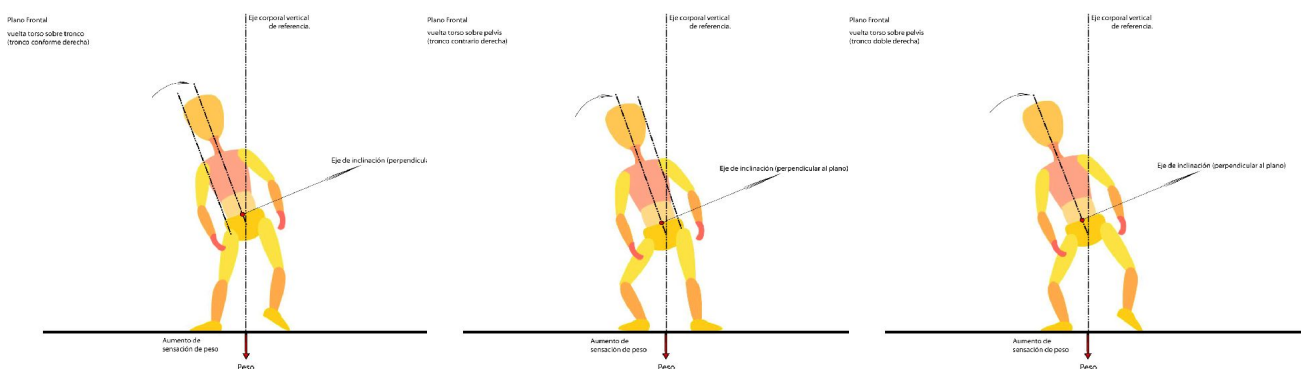


Plano Frontal  
vuelta torso sobre pelvis  
(tronco doble derecha)



*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

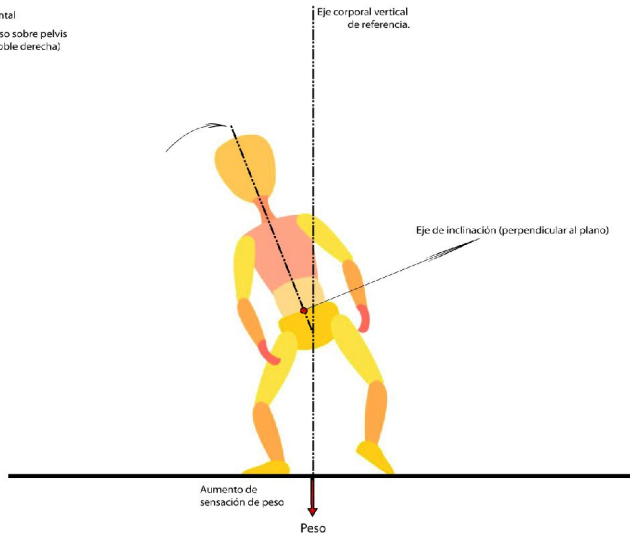
Realmente, una vez restablecido el torso sobre el tronco en conforme, para pasar a la posición de contrario y doble no es necesario volver atrás y realizar todo el proceso, ya que pese a que hay una ligera variación de altura en cada una de las posiciones, la inclinación de la pelvis en las tres es la misma y solo hay variación en la posición de las piernas. Así pues, podemos pasar directamente de la posición del restablecimiento del torso sobre el tronco conforme a la de tronco contrario solamente variando las piernas, esto es estirando la que esta flexionada y flexionando la que esta estirada (baja un poco la pelvis, aunque es casi imperceptible); Y del mismo modo, podemos pasar de contrario a doble flexionando la pierna que está estirada (sube un poco la pelvis, aunque es casi imperceptible).



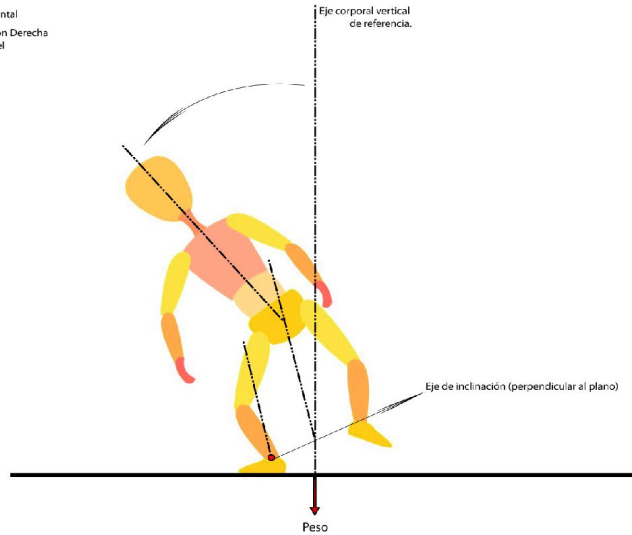
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

### **Restablecimiento tronco (doble) sobre torre eiffel.**

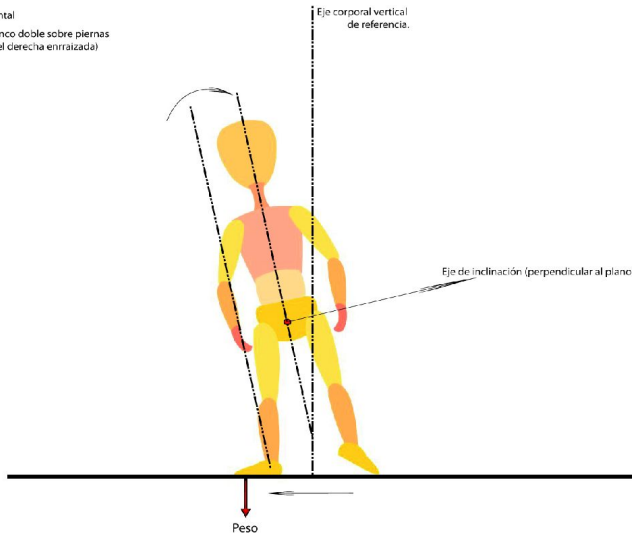
Plano Frontal  
vuelta torso sobre pelvis  
(tronco doble derecha)



Plano Frontal  
Inclinación Derecha  
torre eiffel

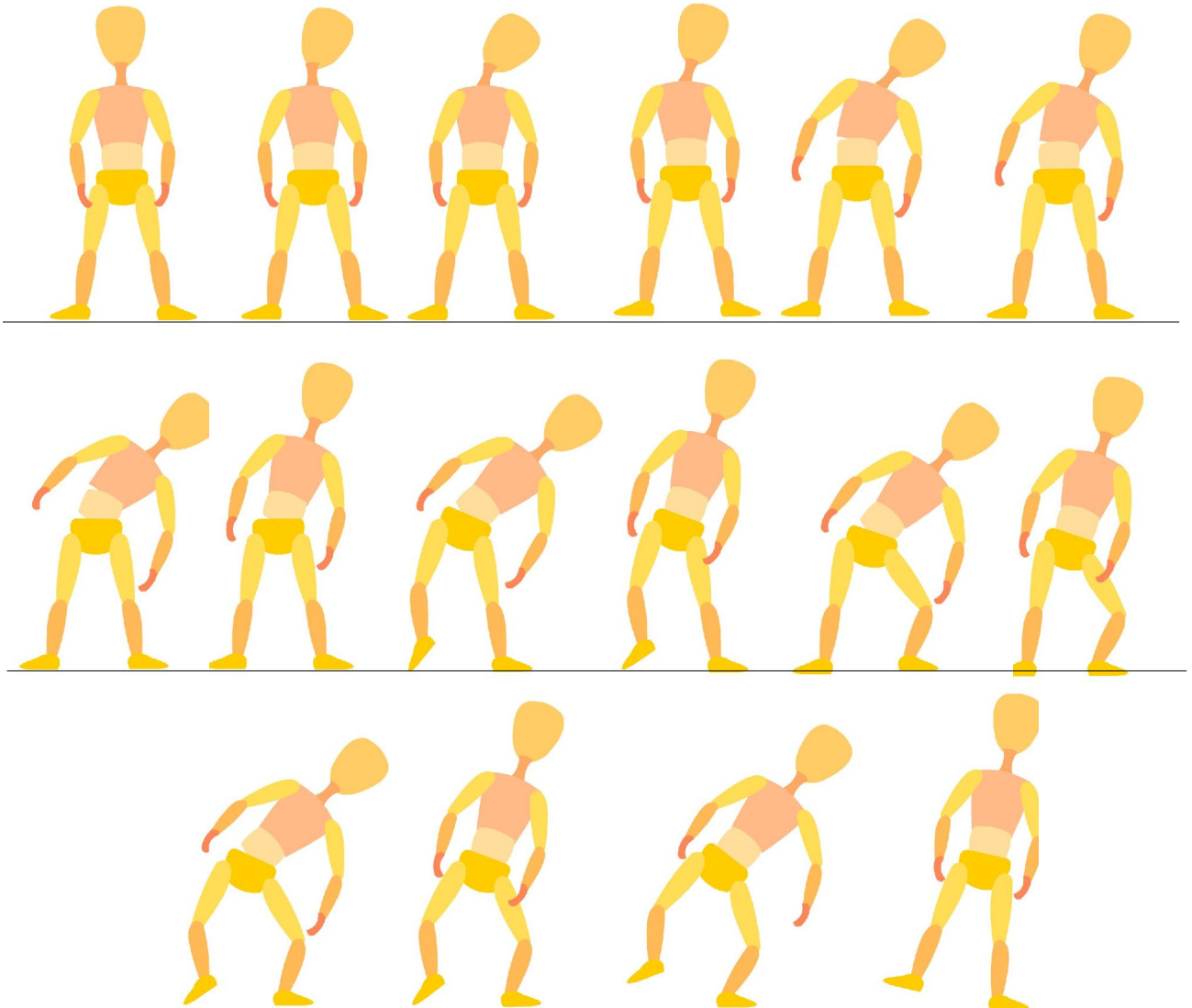


Plano Frontal  
vuelta tronco doble sobre piernas  
(torre eiffel derecha enraizada)



*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

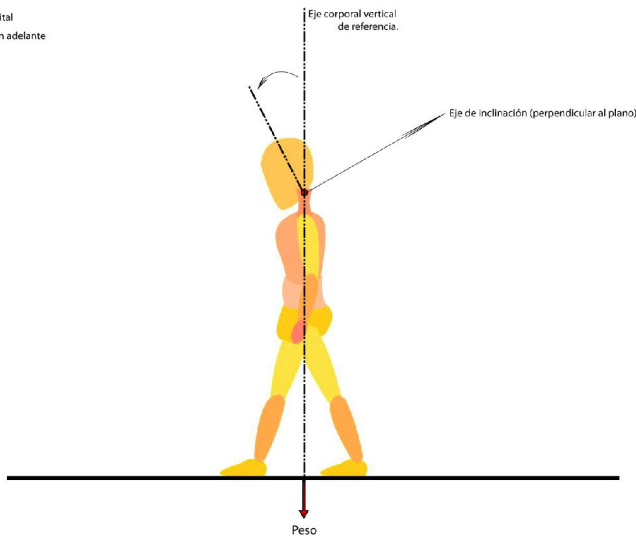
Una vez realizada toda la escala hacia uno de los lados de este plano, se realiza exactamente igual hacia el otro lado, siendo toda la articulación de la escala idéntica y “simétrica” a la realizada sobre el primer lado.



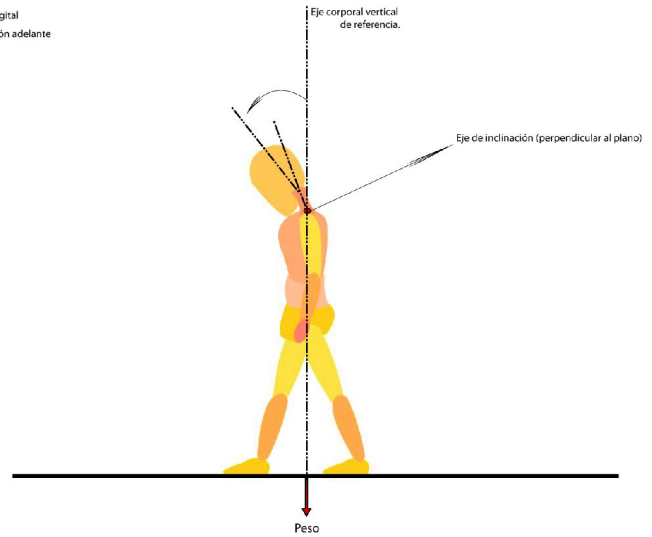
- **Escala en confirmación en plano Sagital (restablecimiento de inclinaciones en profundidad: a delante-a**

### **Restablecimiento cabeza sobre martillo (a delante)**

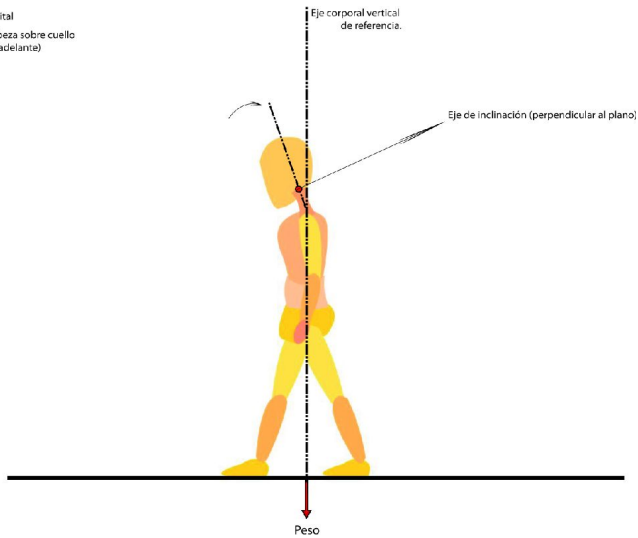
Plano Sagital  
Inclinación adelante  
cabeza



Plano Sagital  
Inclinación adelante  
martillo

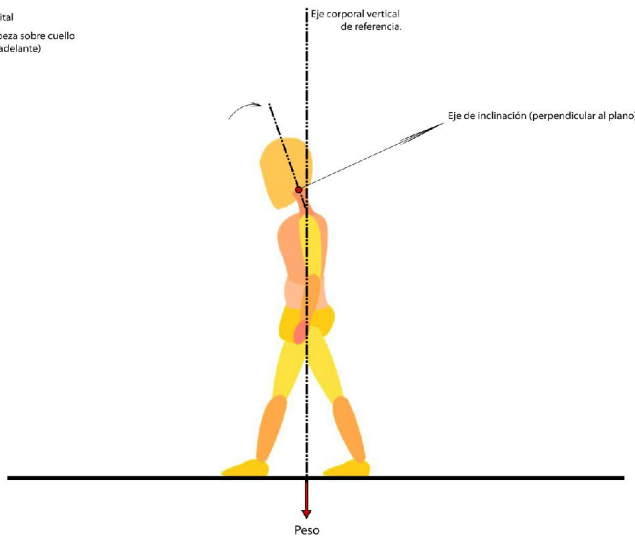


Plano Sagital  
Vuelta cabeza sobre cuello  
(martillo adelante)

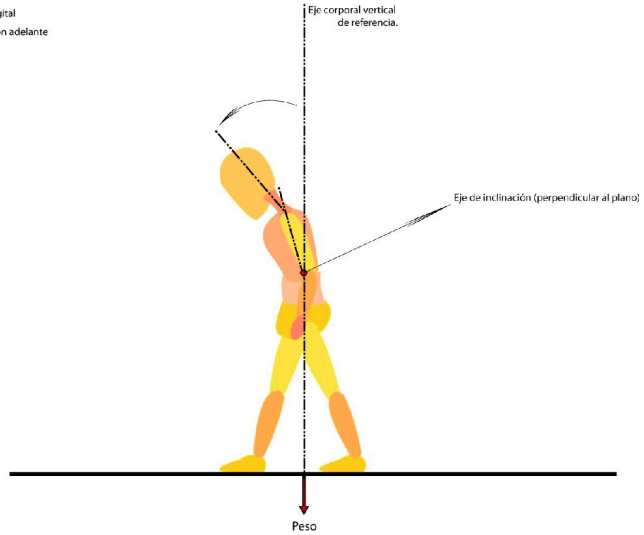


### **Restablecimiento martillo sobre busto (a delante)**

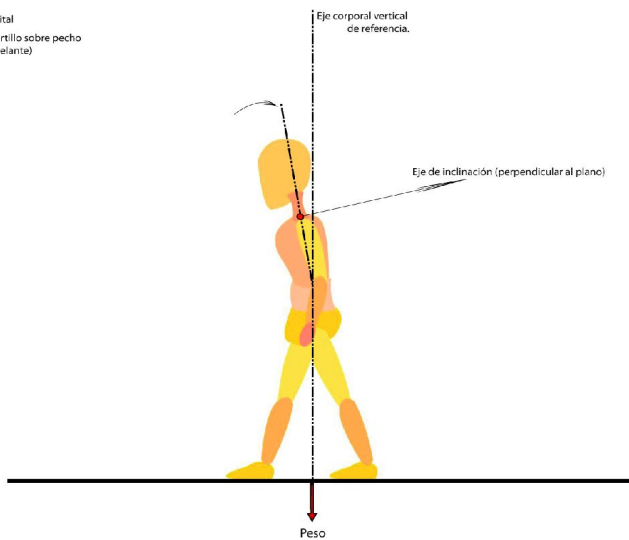
Plano Sagital  
Vuelta cabeza sobre cuello  
(martillo adelante)



Plano Sagital  
Inclinación adelante  
busto

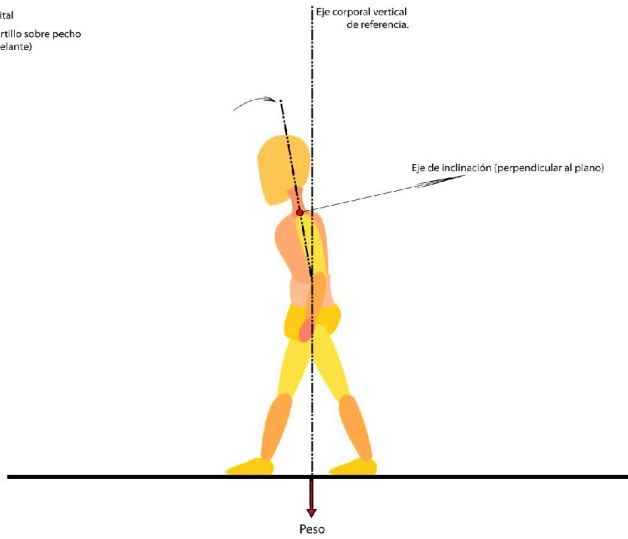


Plano Sagital  
Vuelta martillo sobre pecho  
(busto adelante)

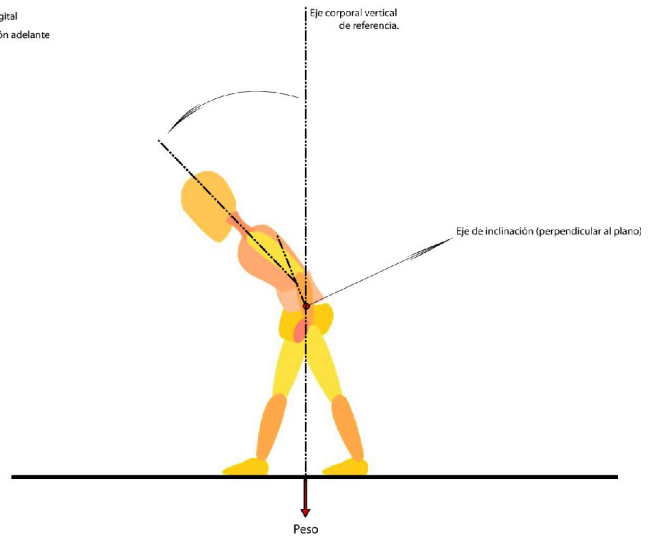


### **Restablecimiento busto sobre torso (a delante)**

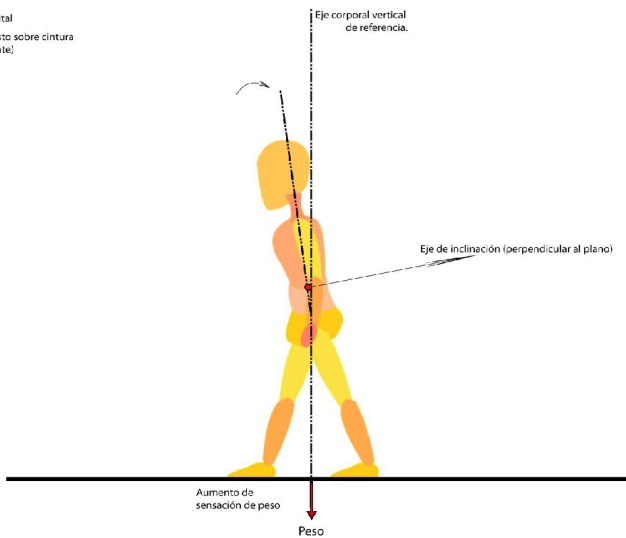
Plano Sagital  
Vuelta marfillo sobre pecho  
(busto adelante)



Plano Sagital  
Inclinación adelante  
torso

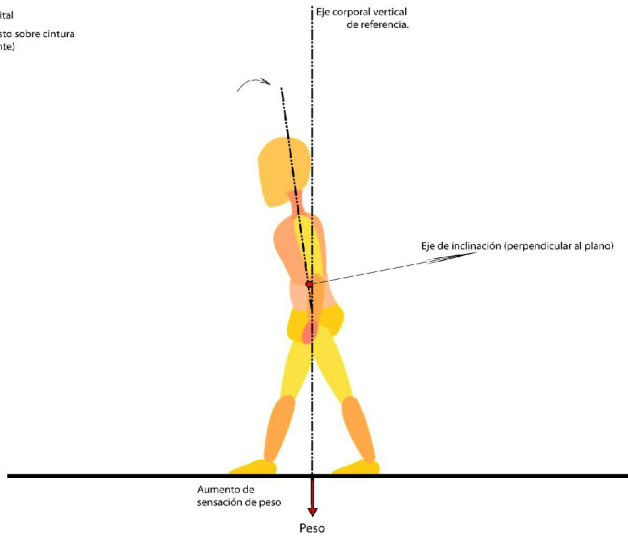


Plano Sagital  
Vuelta busto sobre cintura  
(torso adelante)

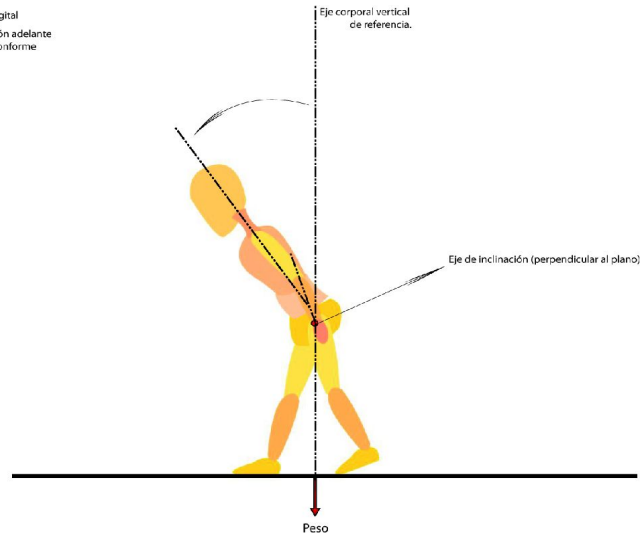


### **Restablecimiento torso sobre tronco conforme (a delante)**

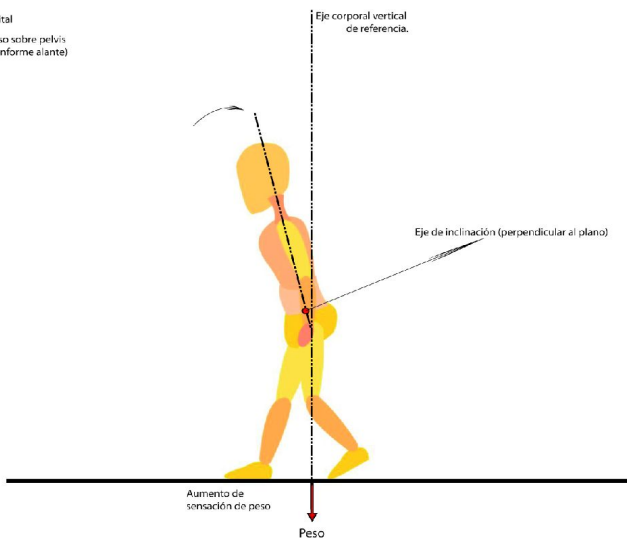
Plano Sagital  
Vuelta busto sobre cintura  
(torso adelante)



Plano Sagital  
Inclinación adelante  
tronco conforme

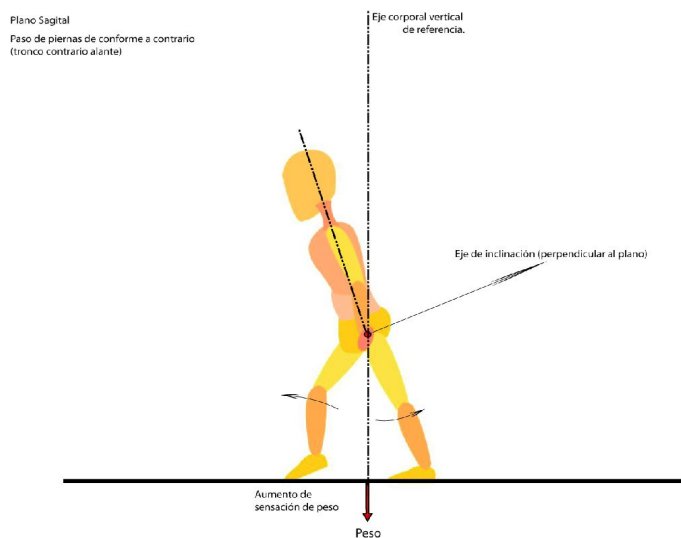


Plano Sagital  
Vuelta torso sobre pelvis  
(tronco conforme adelante)

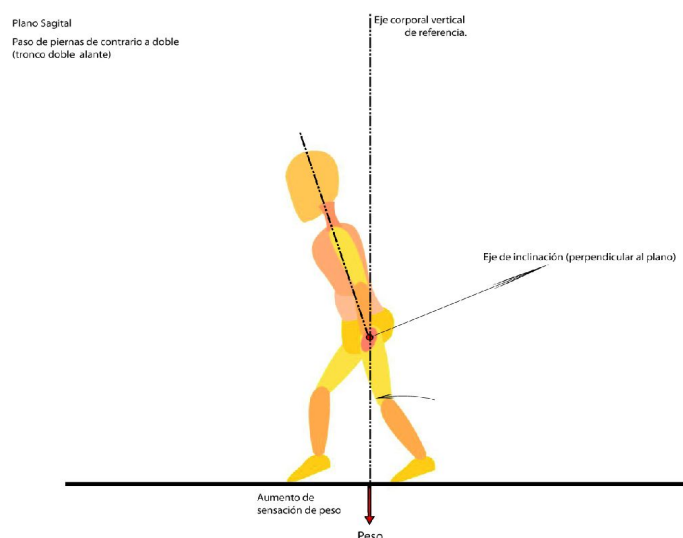


Al igual que sucedía en el plano anterior, el restablecimiento del tronco entre sus tres posibilidades de inclinación se puede realizar directamente por el paso y adaptación de las piernas. En este plano resulta aun mas evidente, ya que la pelvis permanece exactamente en la misma posición para las tres posturas. De hecho bio-mecánicamente, como ya vimos, el eje de inclinación es solo uno. Se respetan las tres posibilidades por “coherencia” del sistema.

### ***Restablecimiento torso sobre tronco ( paso de piernas a contrario a delante)***

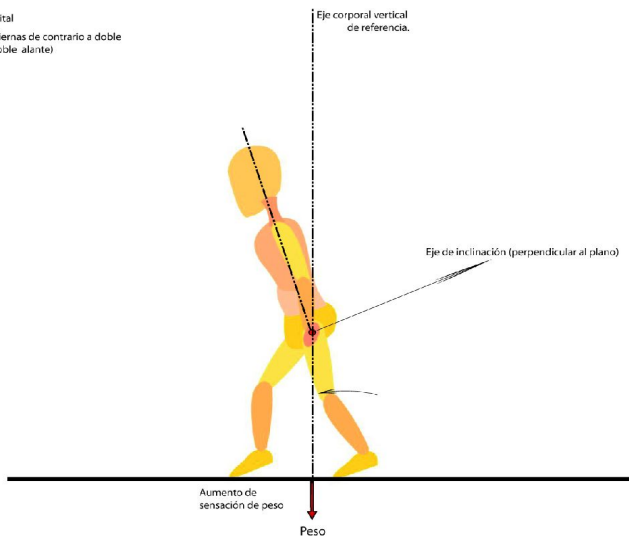


### ***Restablecimiento torso sobre tronco (paso de piernas a doble a delante)***

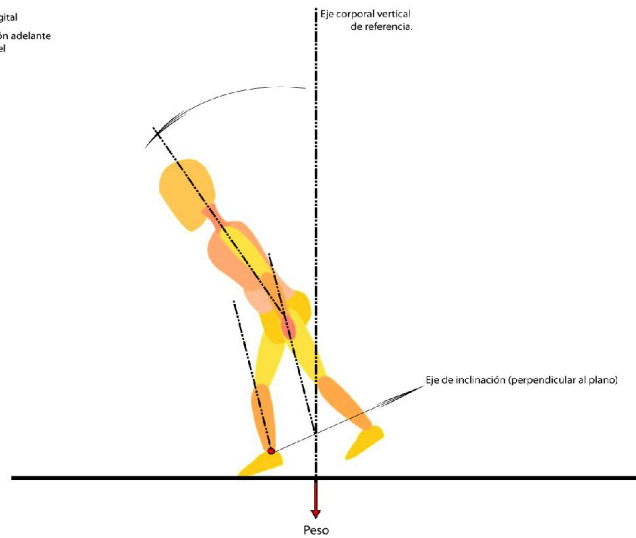


### **Restablecimiento tronco (doble) sobre torre eiffel (a delante)**

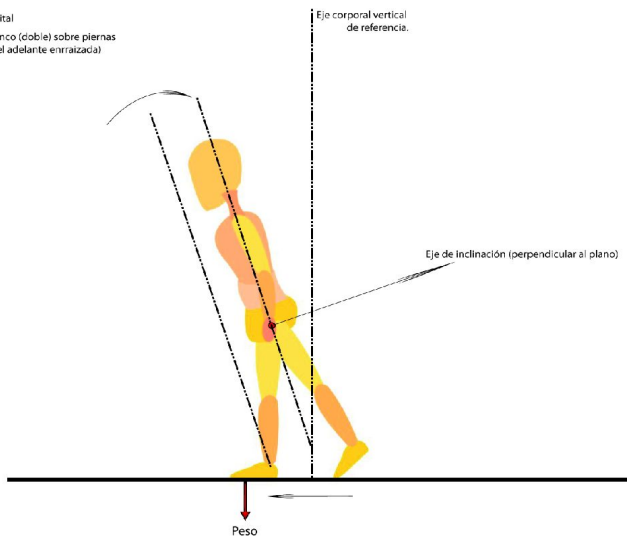
Plano Sagital  
Paso de piernas de contrario a doble  
(tronco doble adelante)



Plano Sagital  
Inclinación adelante  
torre eiffel



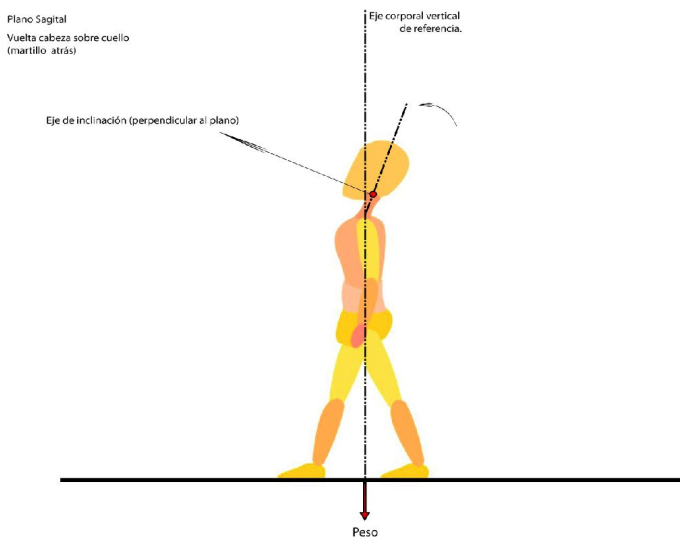
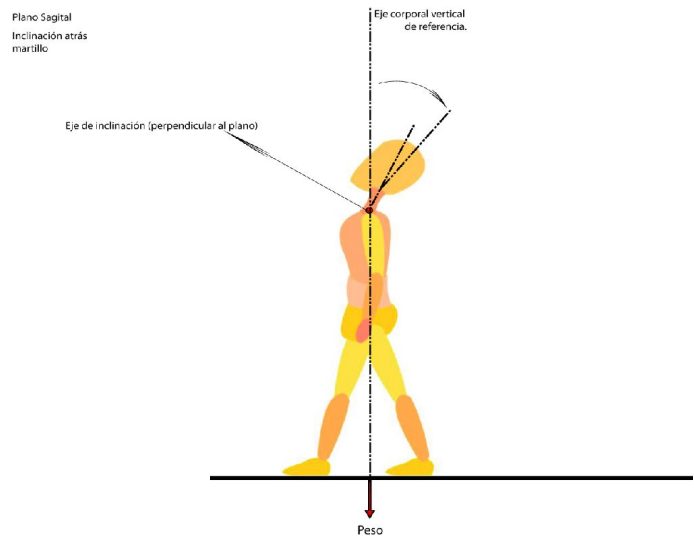
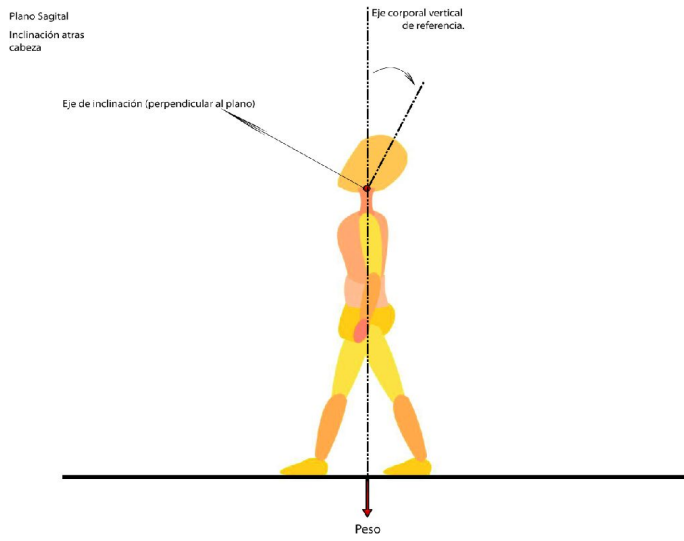
Plano Sagital  
Vuelta tronco (doble) sobre piernas  
(torre eiffel adelante enraizada)



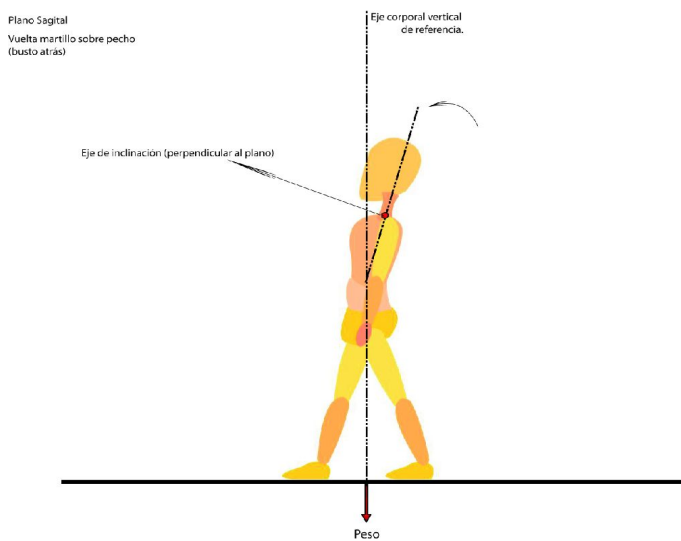
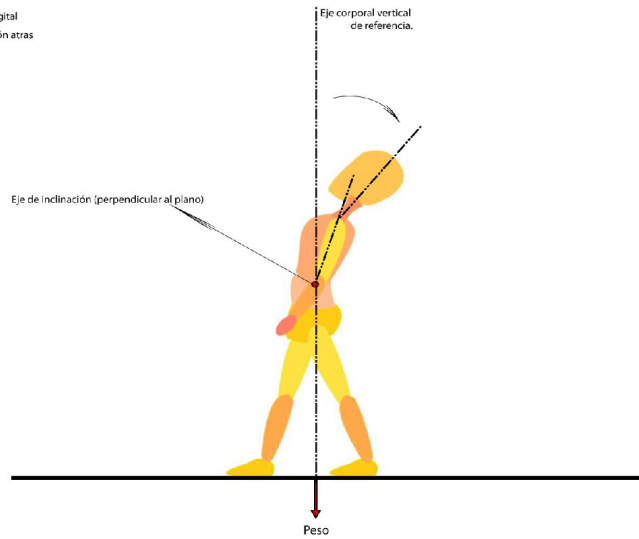
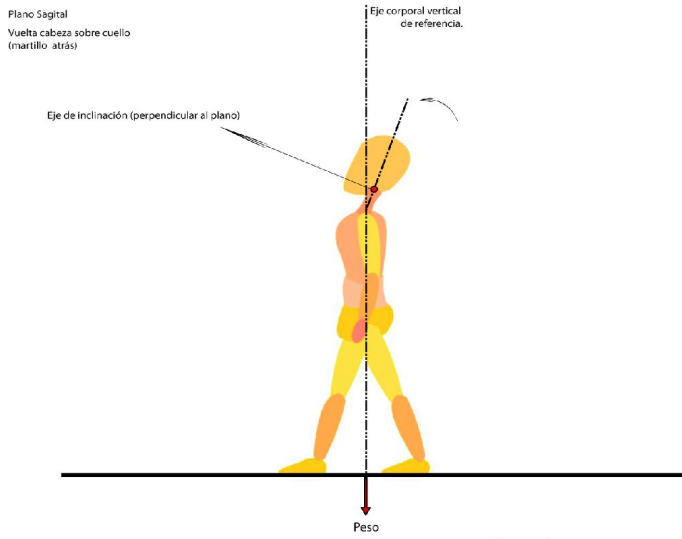
En este plano, una vez realizada toda la escala hacia uno de los lados (en este caso a delante), se realiza exactamente igual hacia el otro lado (en este caso atrás) , siendo toda la articulación de la escala idéntica y “simétrica” a la realizada sobre el primer lado, si bien al no ser el cuerpo simétrico respecto del eje longitudinal la diferencia tanto de forma externa, como de sensación interna o de rango de articulación es enorme. En el plano frontal es mucho mas fácil reconocer y ejecutar la escala (la columna en ese plano es completamente vertical y la noción de “recto” es mas fácil, cercana y aparente, excepto para las personas con un grado de escoliosis grande) mientras que en el plano sagital es mucho mas difícil de reconocer y ejecutar ( la columna en este plano describe una doble curva, y la noción de “recto” es mas difícil y lejana).

Incluimos por eso el desarrollo de la escala en confirmación hacia atrás, amen de poder resultar recurrentes.

### **Restablecimiento cabeza sobre martillo (atrás)**

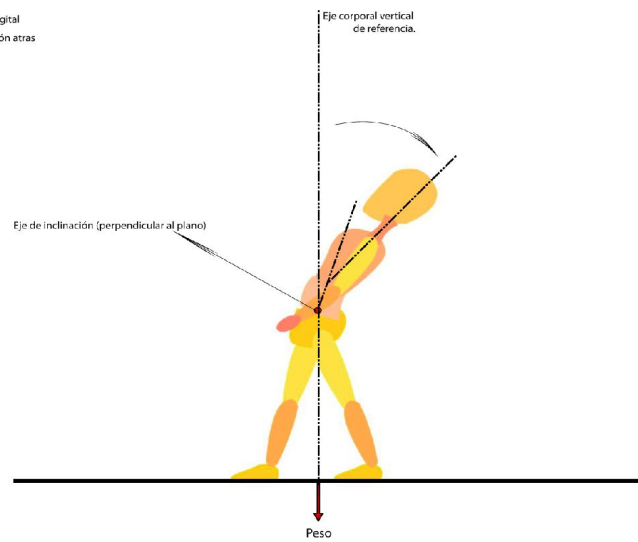
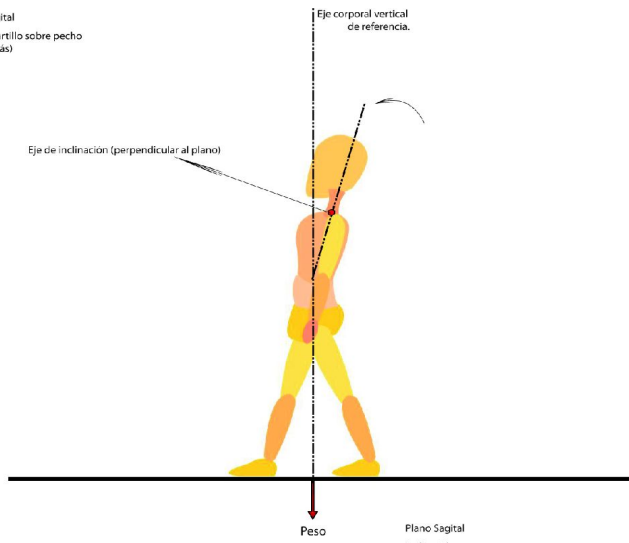


### **Restablecimiento martillo sobre busto (atrás)**

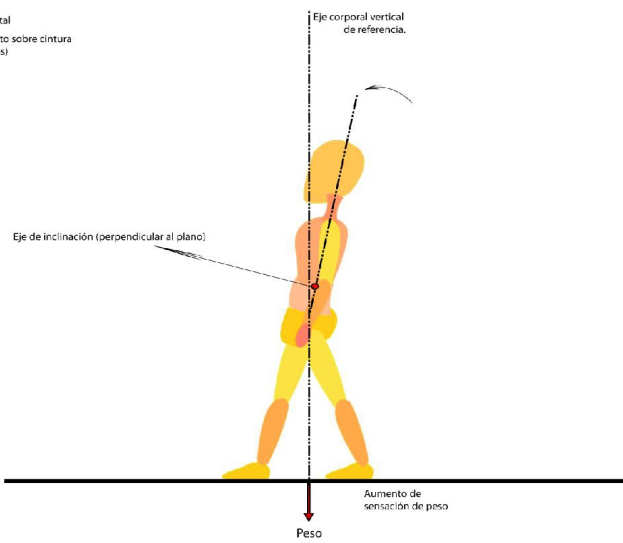


### **Restablecimiento busto sobre torso (atrás)**

Plano Sagital  
Vuelta martillo sobre pecho  
(busto atrás)

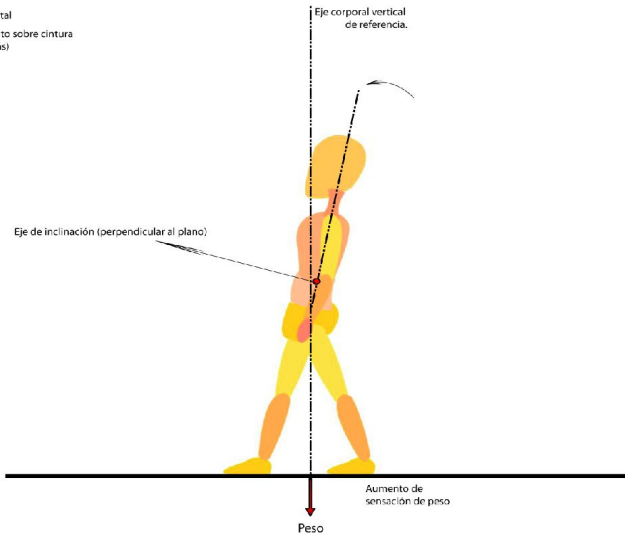


Plano Sagital  
Vuelta busto sobre cintura  
(torso atrás)

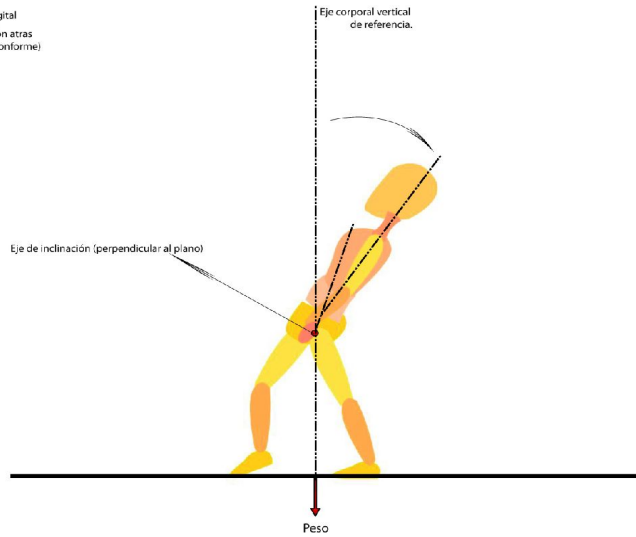


### **Restablecimiento torso sobre tronco conforme (atrás)**

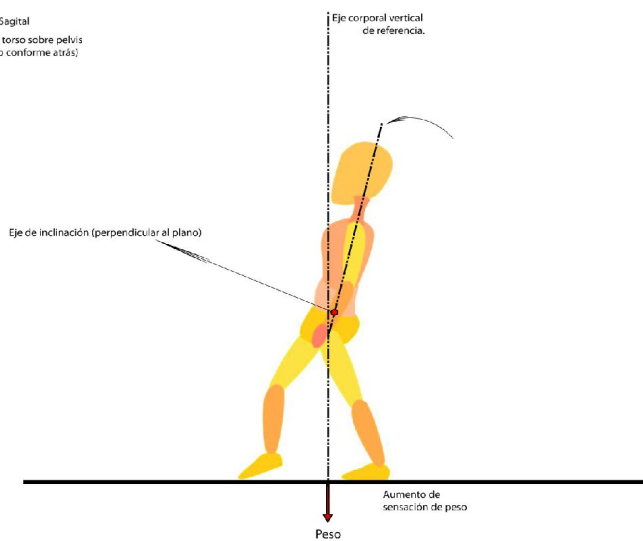
Plano Sagital  
Vuelta busto sobre cintura  
(torso atrás)



Plano Sagital  
Inclinación atrás  
tronco (conforme)

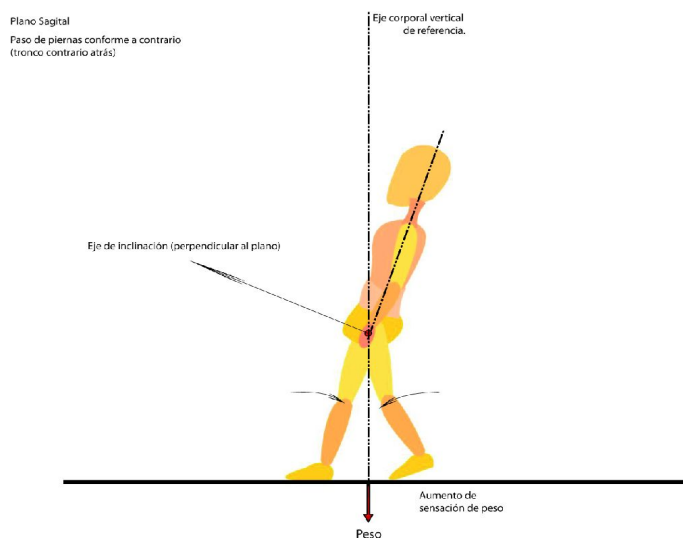


Plano Sagital  
Vuelta torso sobre pelvis  
(tronco conforme atrás)

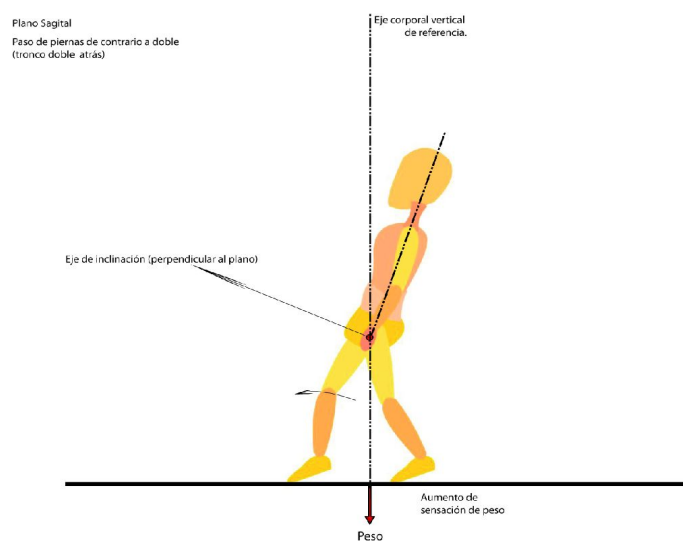


Al igual que sucedía en el plano anterior, el restablecimiento del tronco entre sus tres posibilidades de inclinación se puede realizar directamente por el paso y adaptación de las piernas. En este plano resulta aun mas evidente, ya que la pelvis permanece exactamente en la misma posición para las tres posturas. De hecho bio-mecánicamente, como ya vimos, el eje de inclinación es solo uno. Se respetan las tres posibilidades por “coherencia” del sistema.

### ***Restablecimiento torso sobre tronco ( paso de piernas a contrario atrás)***

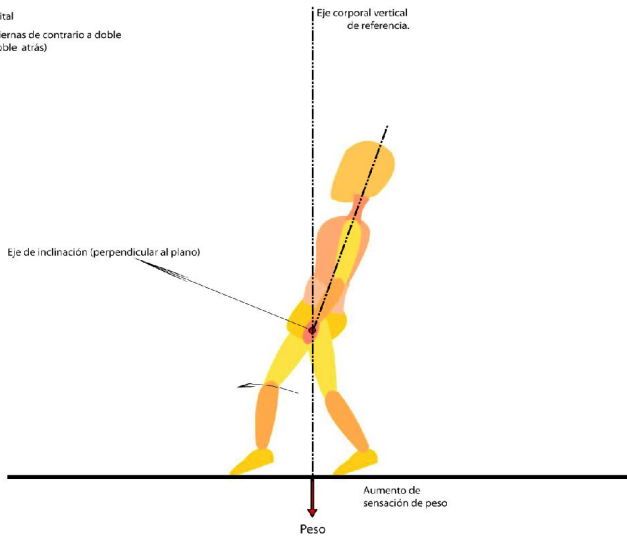


### ***Restablecimiento torso sobre tronco (paso de piernas a doble atrás)***

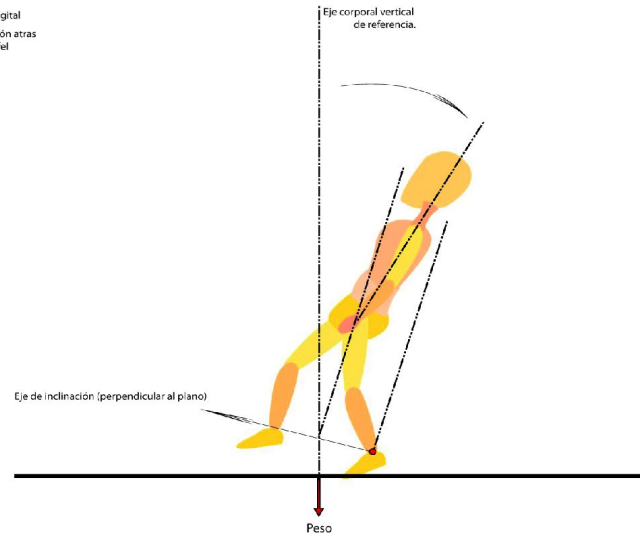


### **Restablecimiento tronco (doble) sobre torre eiffel (atrás)**

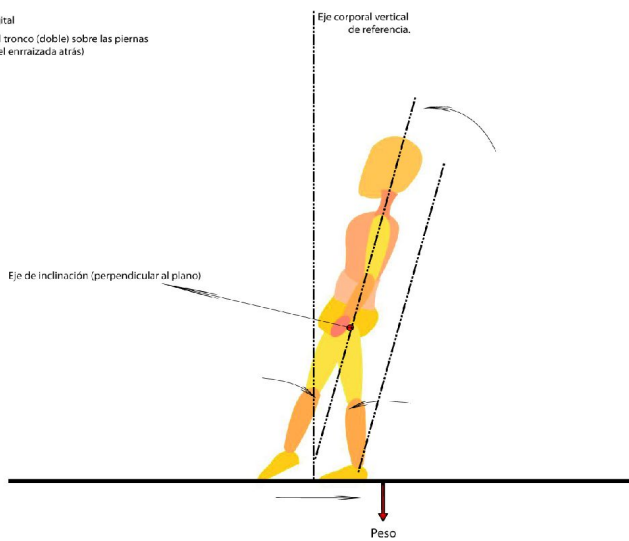
Plano Sagital  
Paso de piernas de contrario a doble  
(tronco doble atrás)



Plano Sagital  
Inclinación atrás  
torre eiffel



Plano Sagital  
Vuelta del tronco (doble) sobre las piernas  
(torre eiffel enraizada atrás)



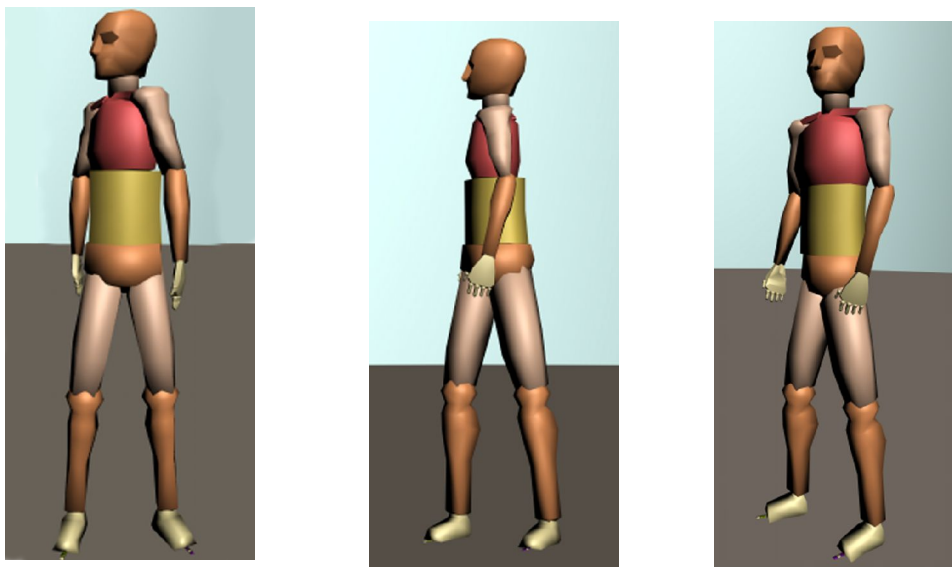
- **Escala en confirmación en plano Transversal (restablecimiento de rotaciones: dcha.-izda.)**

Al igual que en las escalas anteriores en este plano la escla en restablecimiento se ve limitada a pecho sobre cabeza, y pelvis sobre busto.

Restablecimiento pecho bajo cabeza



Restablecimiento pelvis bajo busto



Todas estas escalas podemos realizarlas progresivamente si empezamos desde la parte de arriba y las realizamos siguiendo el orden hacia abajo (como habremos hecho siguiendo el orden de la lectura), o bien pueden realizarse degresivamente si empezamos desde la parte de abajo y vamos realizándolas en sentido inverso hacia arriba.

Exactamente igual que hemos trabajado con cada plano individualmente, podemos ir sumando planos para generar escalas en dos o tres dimensiones que se rijan bajo estos mismos principios de afirmación, contradicción y confirmación.

Sumando pues los dos planos frontal y sagital tendríamos escalas en doble inclinación (adelante-derecha, adelante-izquierda, atrás-derecha, atrás izquierda...etc).

Sumando los dos planos transversal y frontal, o transversal y sagital, tendríamos escalas en roto-inclinación (roto-derecha adelante, roto-izquierda adelante.. etc. o roto-derecha derecha, roto-izquierda izquierda respectivamente)

Sumando los tres planos, transversal, frontal y sagital, tendríamos escalas en tres dimensiones siguiendo el proceso: rotación - inclinación lateral - inclinación en profundidad.

En este sentido, habitualmente mas que declinar todas las posibles posiciones en escalas en dos y tres dimensiones, dada la complejidad y cantidad de tiempo que se necesitaría invertir para pasar por todas las posibilidades, se suelen realizar ejercicios de trabajo tridimensional por bloques o partes, jugando y componiendo con ellas en relaciones de afirmación, confirmación o contradicción.

### **1.E Composiciones y combinaciones de movimientos simples: Anillos , Ondulaciones y restablecimientos. (según los 3 planos espaciales. En uno o varios).**

Al combinar los tres tipos de relaciones de movimientos simples (afirmación, contradicción, confirmación) se generan los siguientes tipos de movimiento:

- **Anillos**, al sumar segmentos por afirmación uno detrás del otro.
- **Ondulaciones**, al sumar segmentos por afirmación a partir de un segmento que contradice las afirmaciones anteriores.
- **Restablecimientos**, al sumar confirmaciones desde un anillo o una ondulación.

#### **1.E.1 Anillos:**

Al combinar sumando afirmaciones se produce en el cuerpo una “curva” que es lo que llamamos “anillo”<sup>1</sup>. Se trata pues, de ir sumando inclinaciones de segmentos uno detrás del otro, como si el cuerpo pudiera formar un “anillo” alrededor de una esfera, generando una arco de circunferencia.

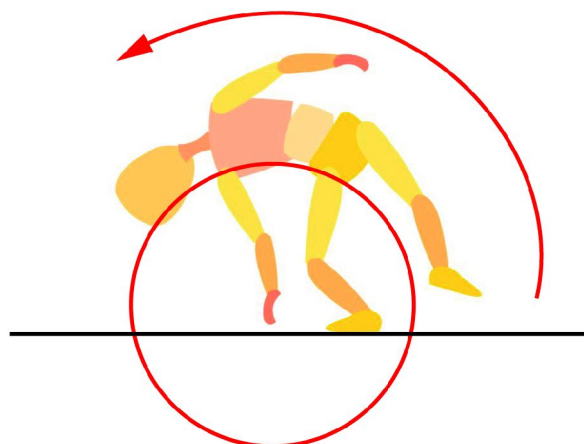
---

1: del francés anel= anillo. Decroux llamaba a este movimiento, “movimiento en anel” por la imagen y la comparación de “anillar” o “hacer con el cuerpo un anillo” alrededor de una esfera.

*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

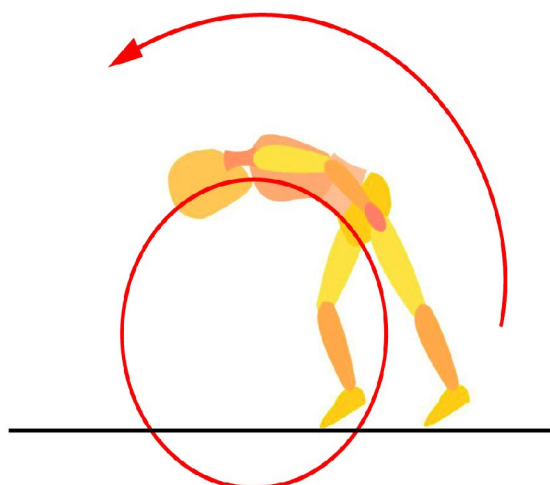
Anillo en plano frontal

Los segmentos se articulan como “anillandose” alrededor de un círculo



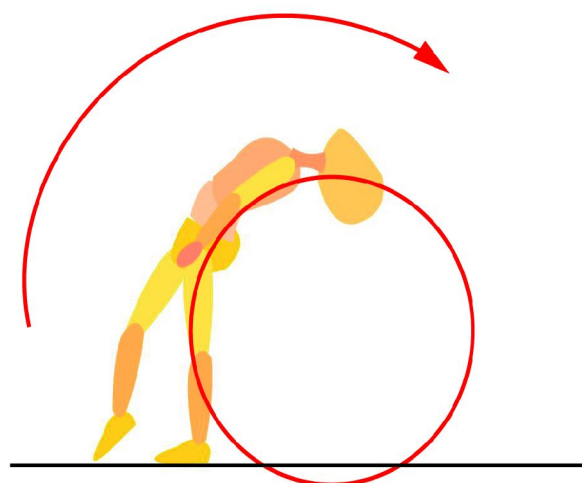
Anillo en plano Sagital a delante

Los segmentos se articulan como “anillandose” alrededor de un círculo



Anillo en plano Sagital a delante

Los segmentos se articulan como “anillandose” alrededor de un círculo

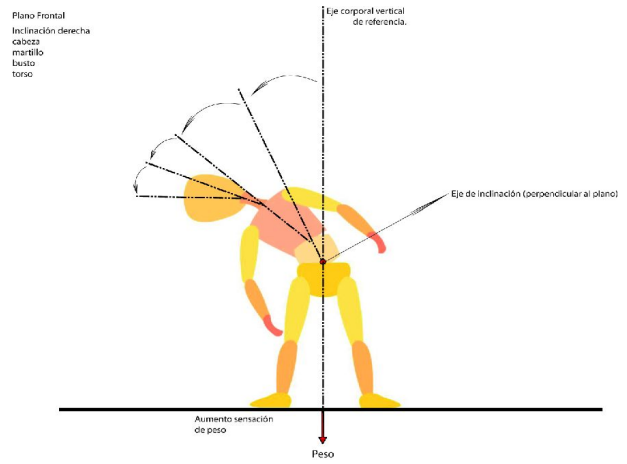
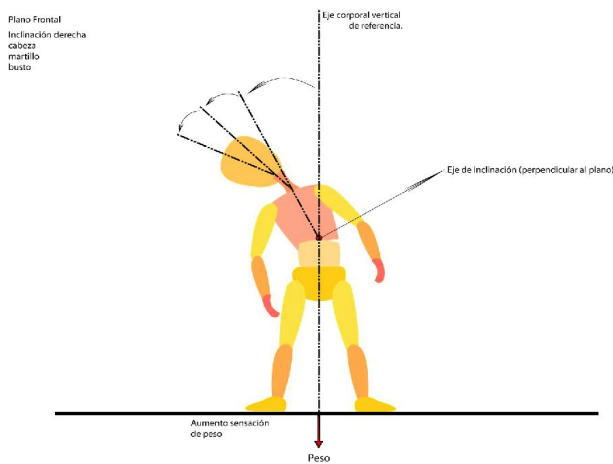
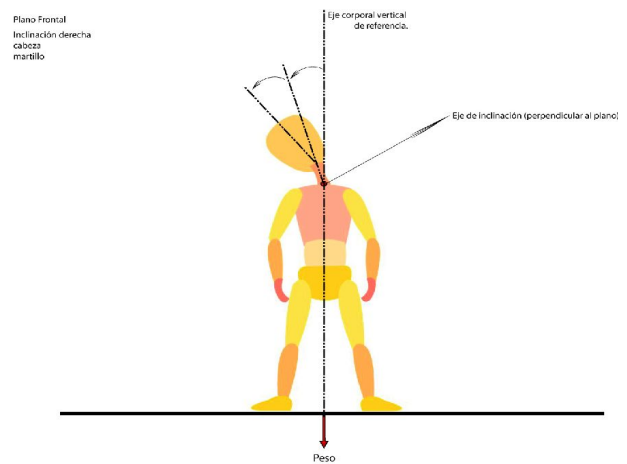
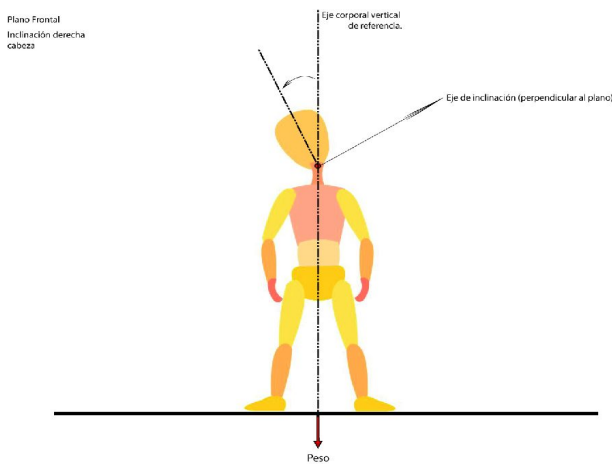


Ejemplos de “anillos” sobre esfera (arco de circunferencia)

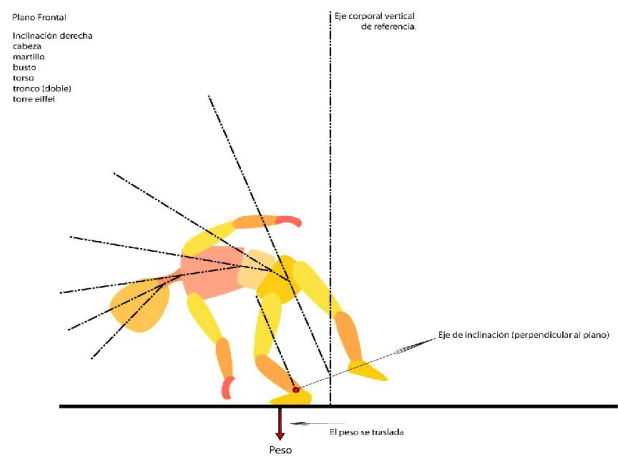
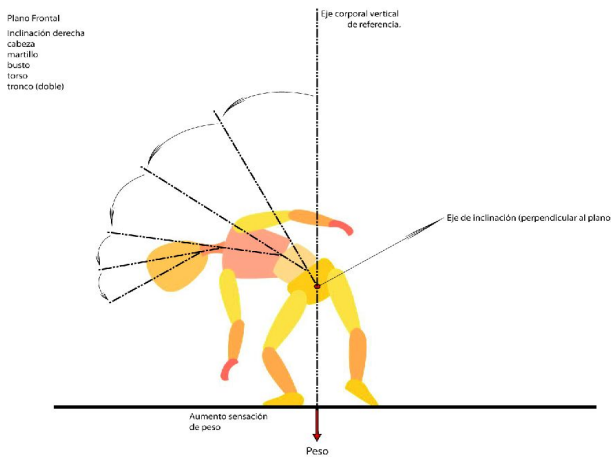
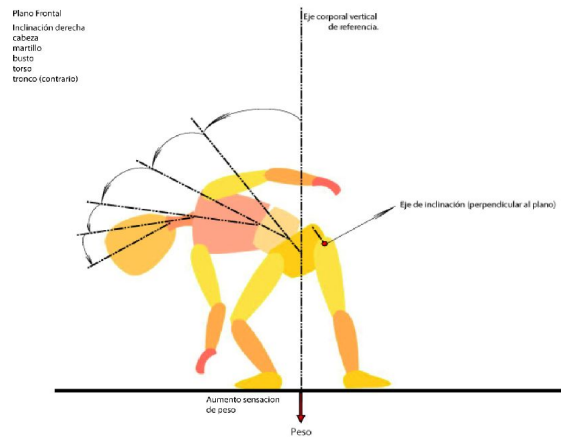
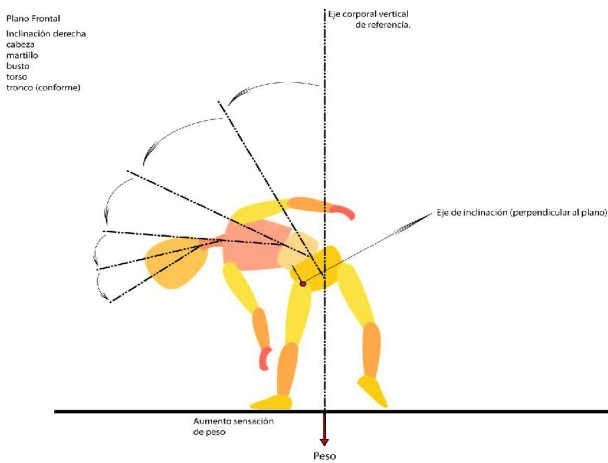
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

- Anillo en plano Frontal:

Como ya hemos indicado, los anillos se producen al sumar las inclinaciones de los segmentos progresiva o degresivamente hacia el mismo lado. Referimos a continuación la progresión de un anillo hacia el lado derecho.



*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*



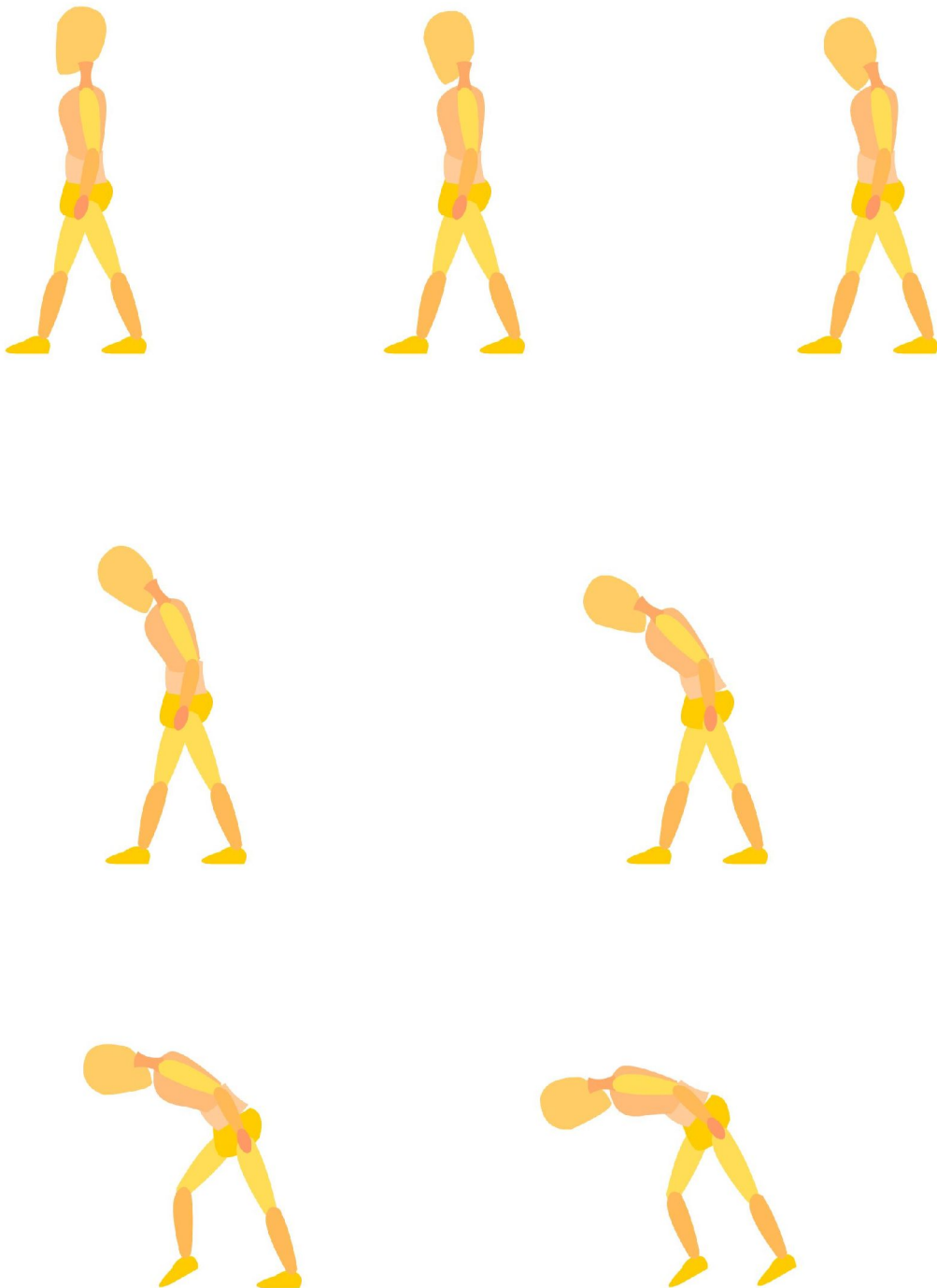
- Anillo en plano Sagital

Exactamente de igual modo podemos proceder en el plano sagital obteniendo así anillos en “profundidad” tanto hacia a delante como hacia atrás.

Referimos a continuación las progresiones hacia adelante y atrás dadas las diferencias de simetría respecto al eje.

*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

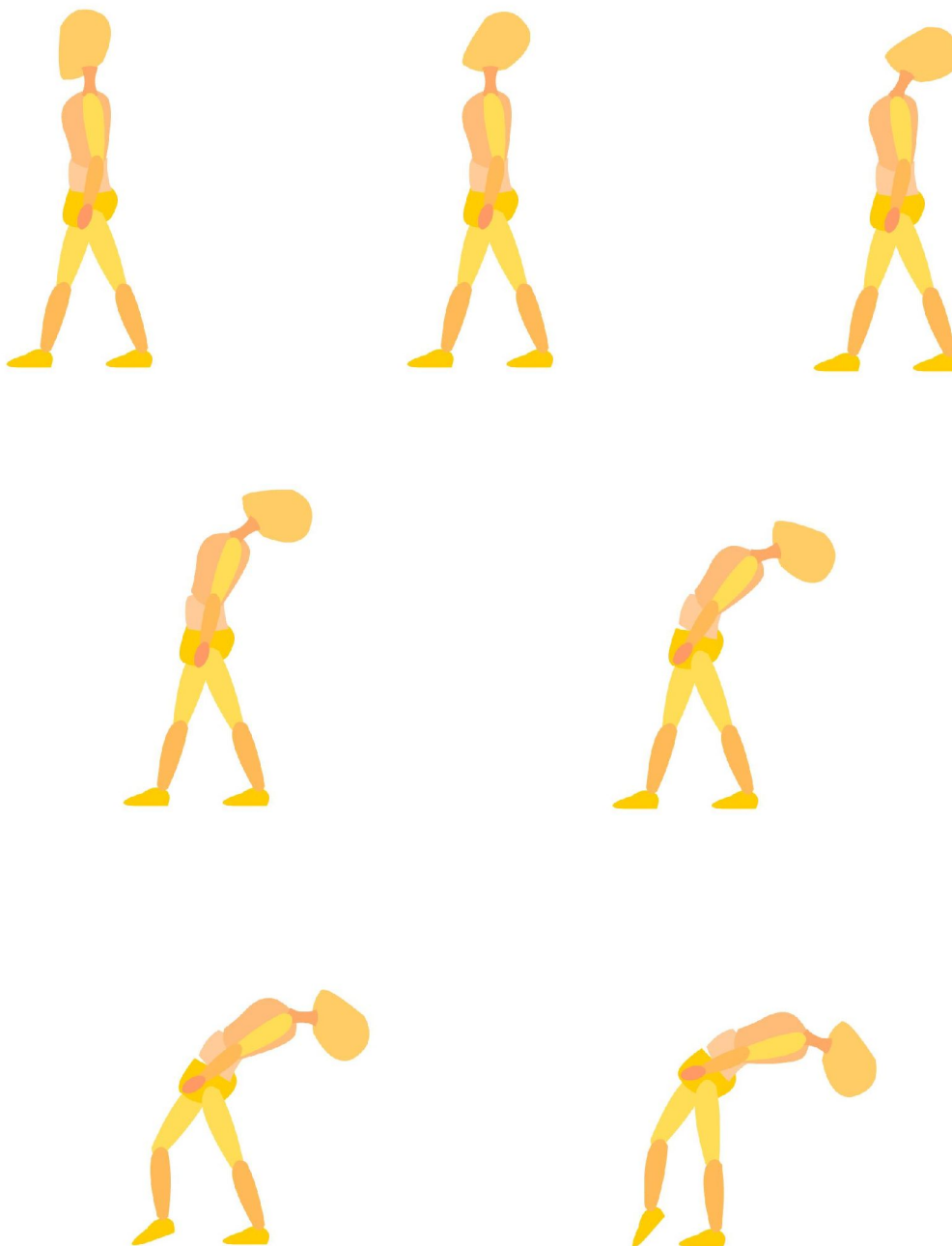
## **Adelante**



\*Note-se que para este anillo se suele usar únicamente el contrario a delante, por cuestiones de estabilidad, pero es posible realizarlo en las tres formas.

*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

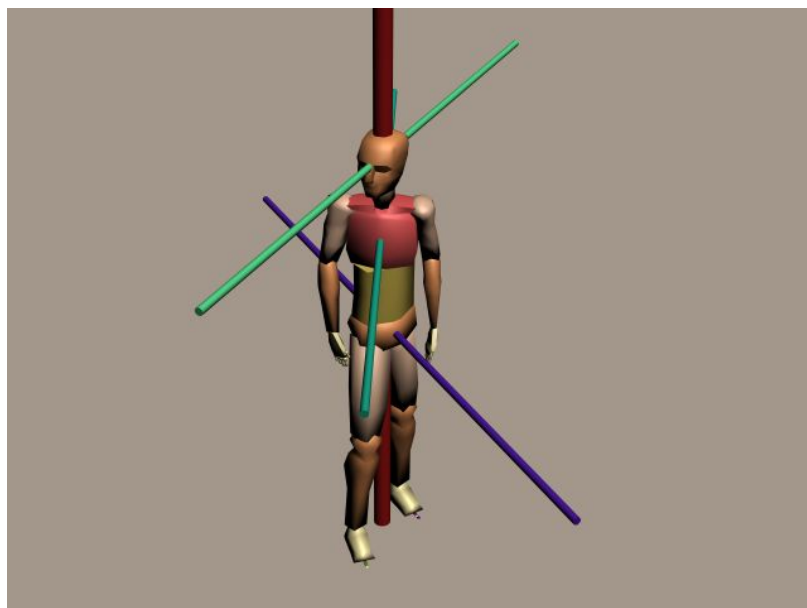
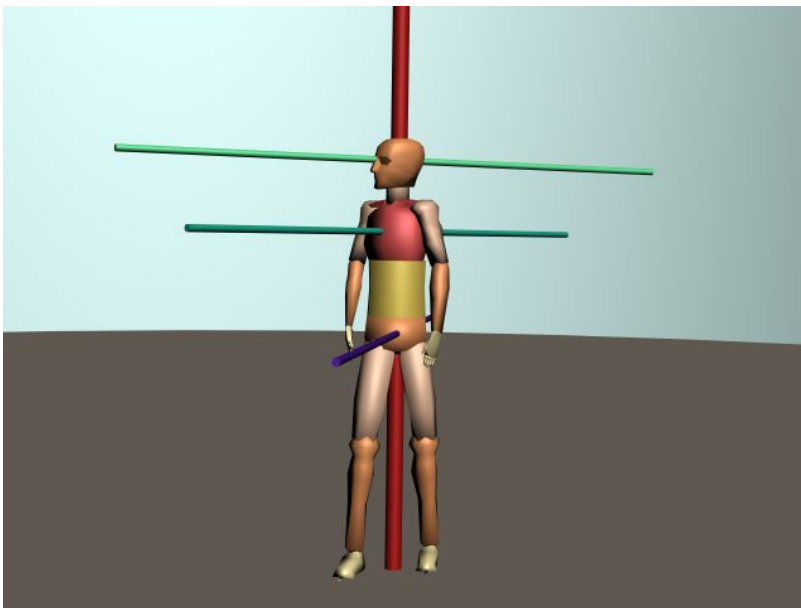
## **Atrás**



\*Note-se que para este anillo se suele usar solamente el conforme atrás, por cuestiones de estabilidad, pero es posible realizarlo en las tres formas.

- Anillo en plano Transversal (Torsión)

En este plano, al estar todos los segmentos del cuerpo central alineados sobre un mismo eje, en lugar de formarse un anillo en la suma de afirmaciones, se produce un movimiento en torsión, que genera una espiral en el cuerpo. (En este plano mas que hacer un anillo alrededor de una esfera, podemos encontrar la imagen de hacer un “muelle” alrededor de una “barra” o “eje” vertical.)



De igual modo que podemos realizar estos anillos en un solo plano, podemos combinar los movimientos de los segmentos en dos o mas planos para conseguir combinaciones o “anillos” mas complejos y expresivos. Al ampliar e ir añadiendo mas planos, la capacidad del sentido tridimensional y de la sensación cinestesica se amplían y se desafían tanto las capacidades del alumno como las leyes físicas y bio-mecánicas del cuerpo.

Podemos realizar infinidad de combinaciones de anillos en dos y tres dimensiones. Citamos aquí las combinaciones básicas, sabiendo que se puede traspasar la mecánica utilizada a el resto de posibles combinaciones.

Anillo en dos dimensiones (inclinación derecha, inclinación adelante)

Anillo en dos dimensiones (inclinación izquierda, inclinación atrás)

Anillo en dos dimensiones (rotación derecha, inclinación adelante)

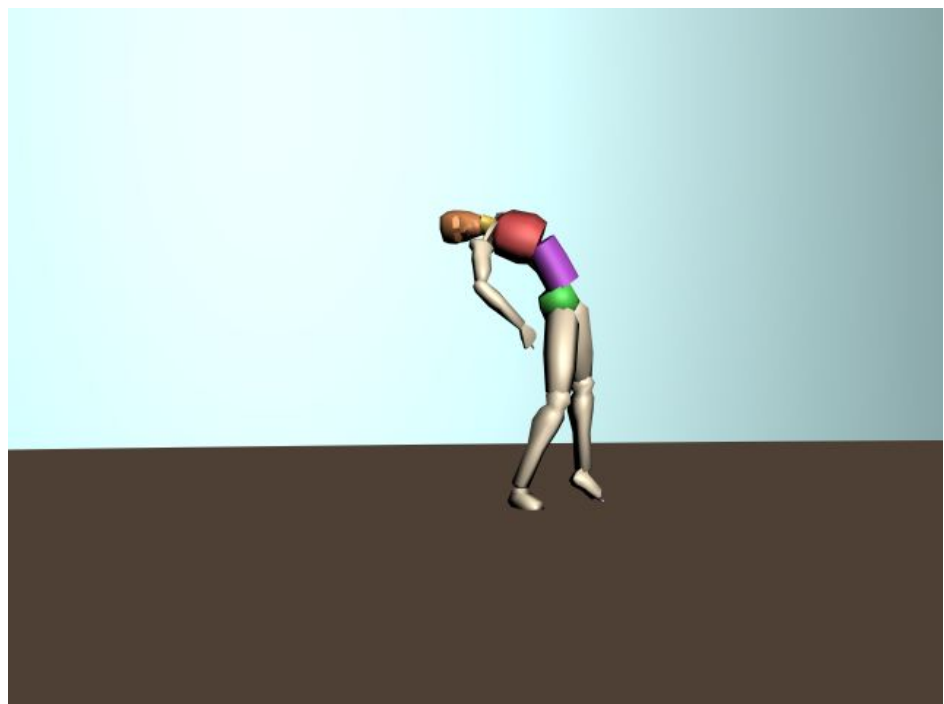
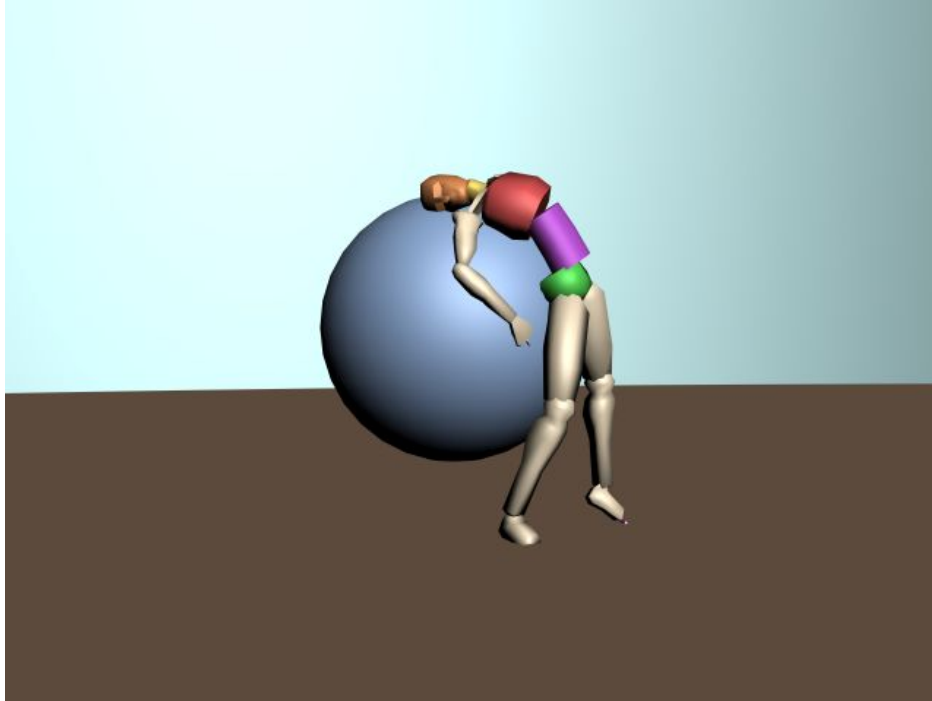
Anillo en dos dimensiones (rotación izquierda, inclinación adelante)

Los anillos en dos dimensiones se suelen trabajar menos, y después del trabajo en tres dimensiones, ya que son los mas complicados de realizar. Suele haber la tendencia a mezclar en la segunda inmediatamente la tercera dimensión, es decir para el alumno o en general nos es fácil identificar solo una rotación y una inclinación en un segmento, pero al movilizar el siguiente, se tiende a añadir una inclinación más en el otro plano (profundidad) sobre el segmento anterior, entrando así en la “tridimensionalidad”.

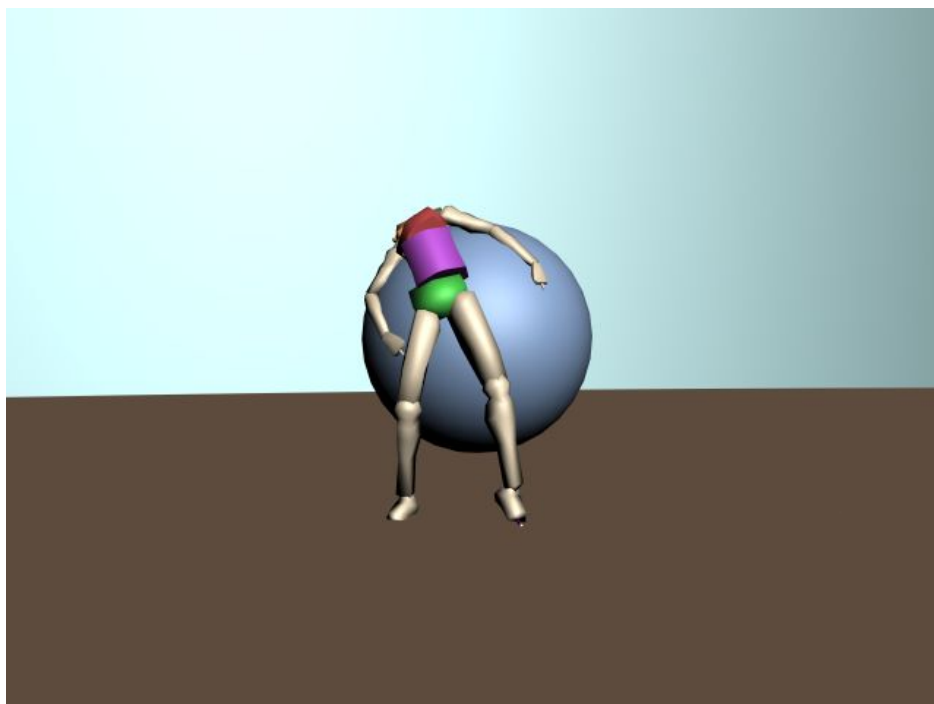
Anillo en tres dimensiones (rotación derecha, inclinación derecha, inclinación atrás)

Anillo en tres dimensiones (rotación izquierda, inclinación izquierda, inclinación adelante)

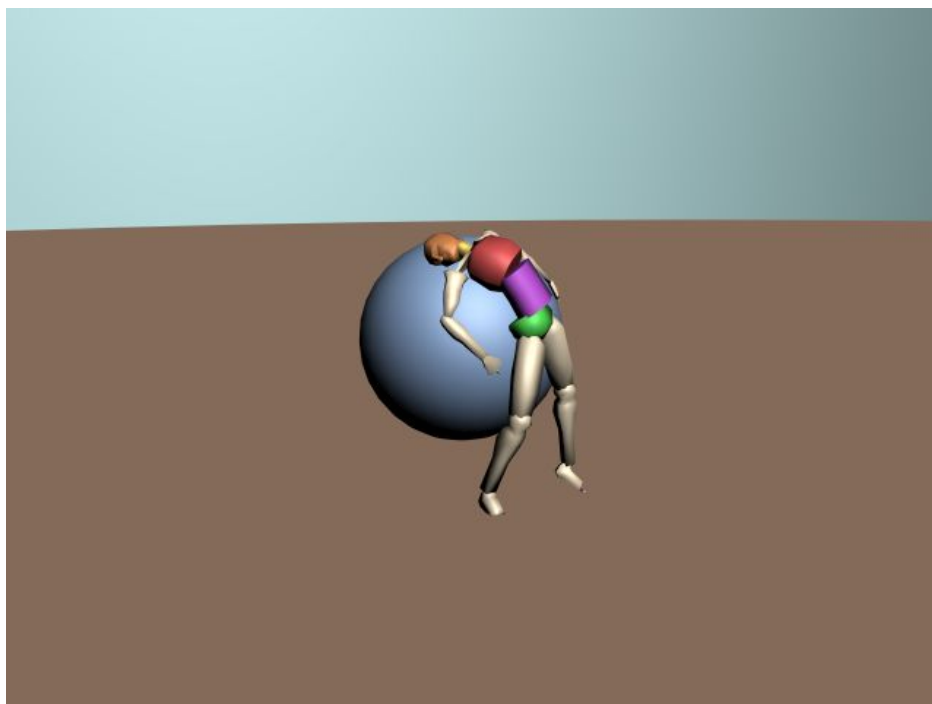
- Anillo en tres dimensiones: derecha, derecha, atrás.



*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*

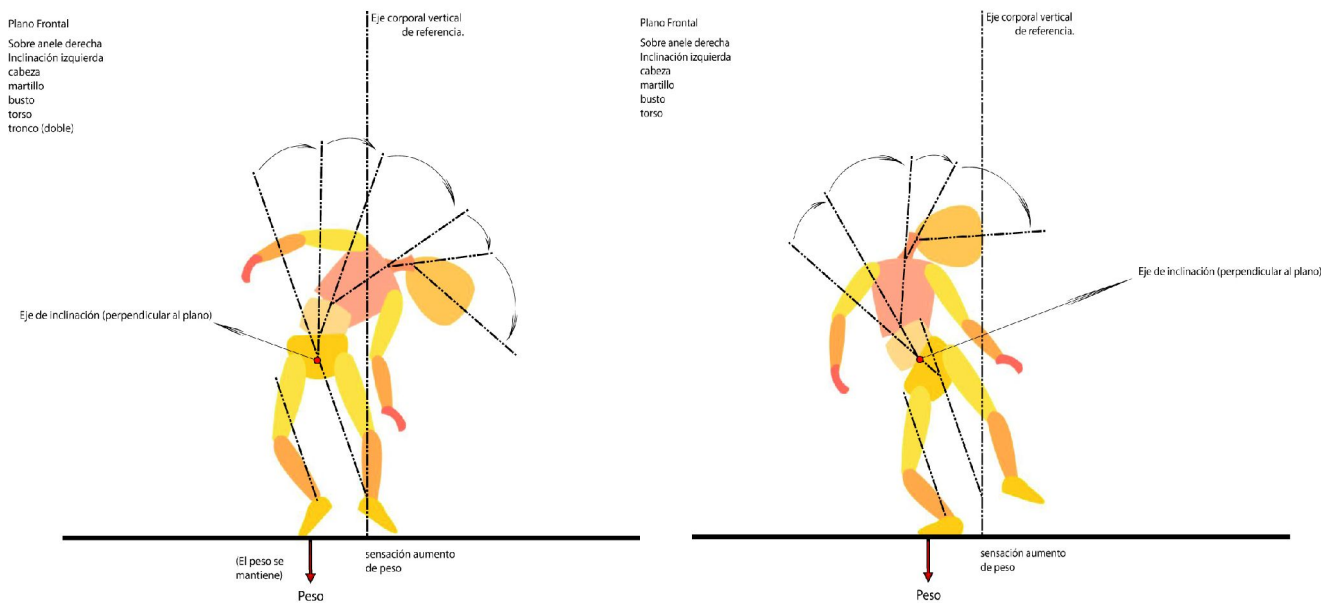


*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*



### **1.E.2 Ondulaciones:**

Al combinar la suma de afirmaciones con una suma de contradicciones, obtenemos como resultado un movimiento ondulatorio. Se trata de el paso de cada segmento por contradicción a la posición (inclinación o rotación) contraria en el plano creando así una curva que continuamente va cambiando de cóncava a convexa dando esa sensación de “onda” en el espacio. Realmente es la transformación de un “anillo” en el “anillo” completamente opuesto dentro del mismo plano. Se da la característica en este tipo de movimiento de que, cada segmento, al mismo tiempo esta afirmando con respeto al segmento anterior y contradiciendo con el segmento siguiente. Se crea así en dicho segmento el punto de inflexión que convierte una curva en la siguiente.

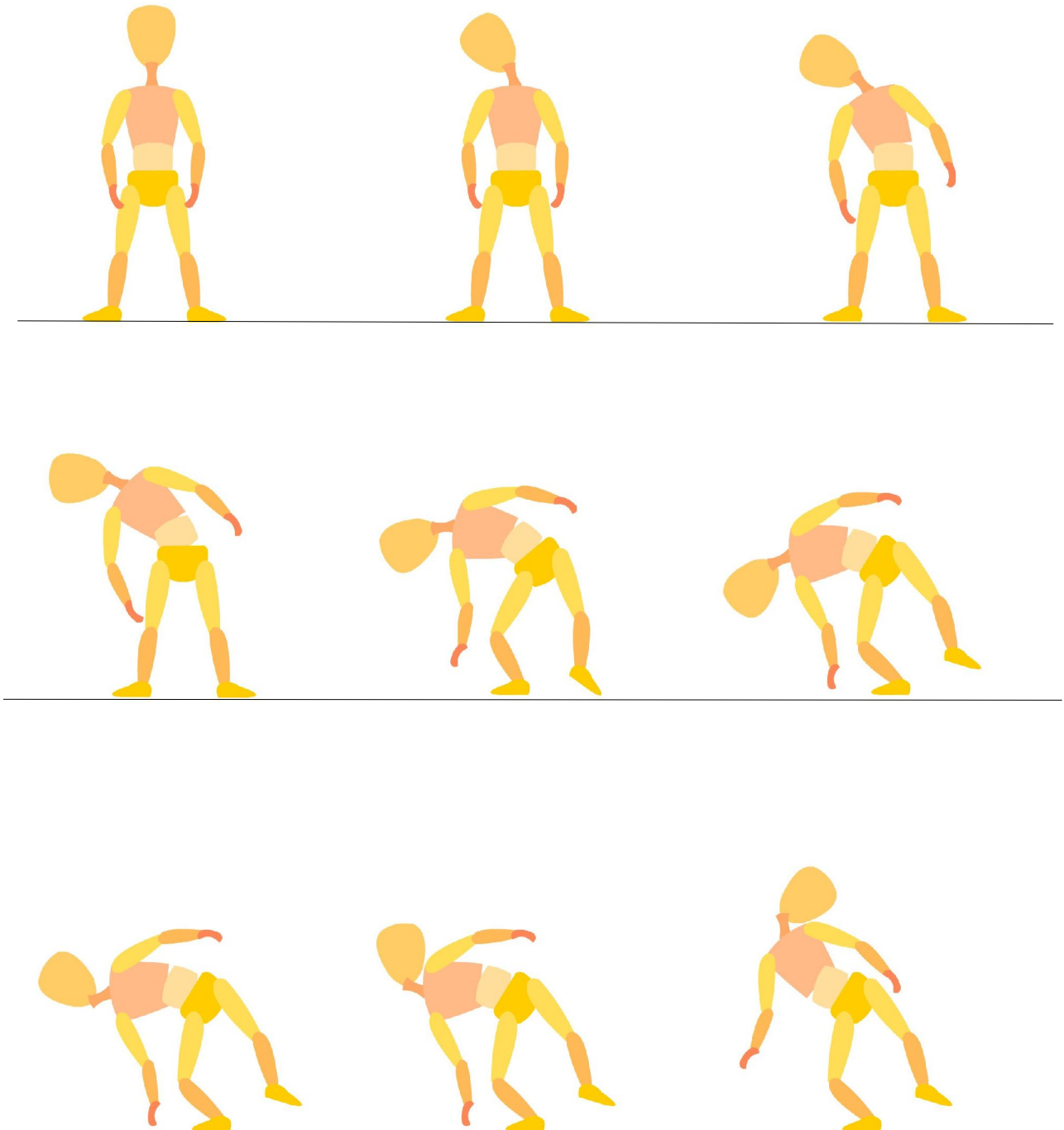


#### **Puntos de inflexión (ondulación regresiva)**

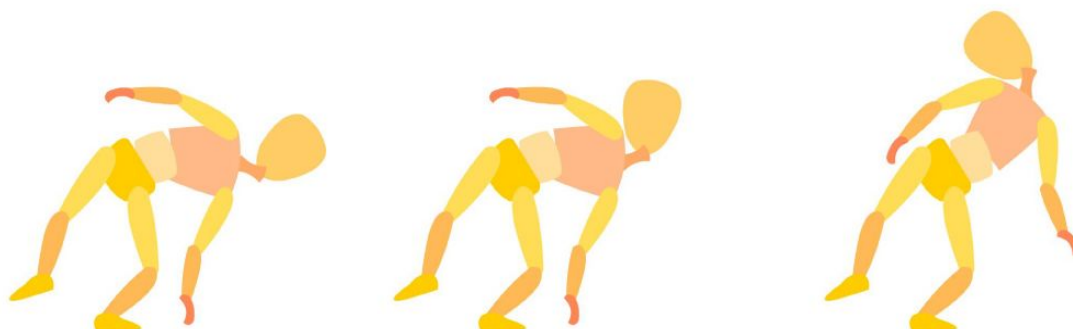
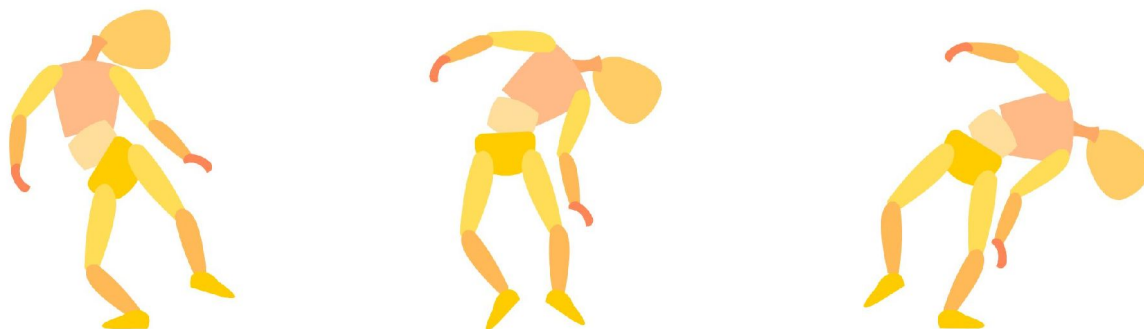
Como en cualquiera de las otras escalas, las ondulaciones se pueden realizar en cada uno de los planos o combinado varios.

Referimos a continuación las ondulaciones básicas en cada plano independiente.

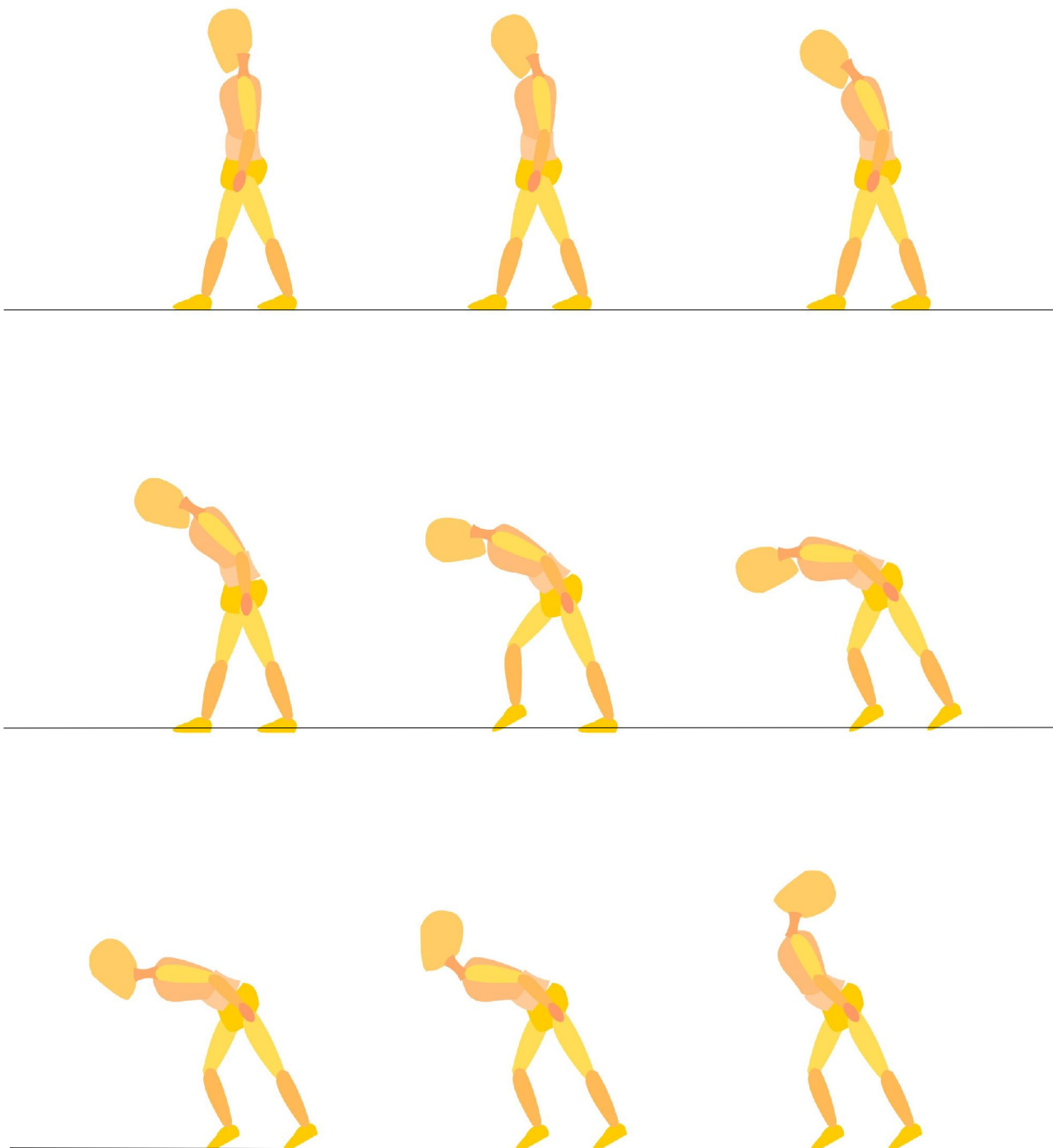
- Ondulación en Frontal



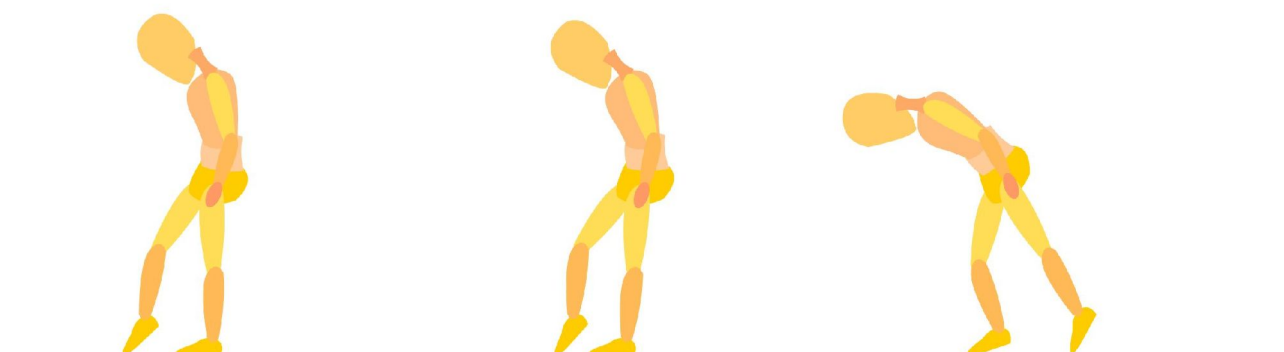
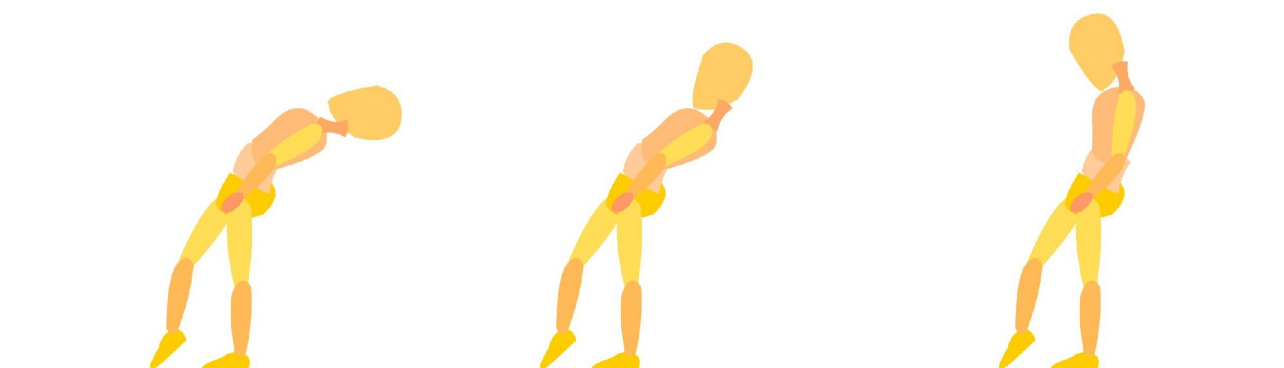
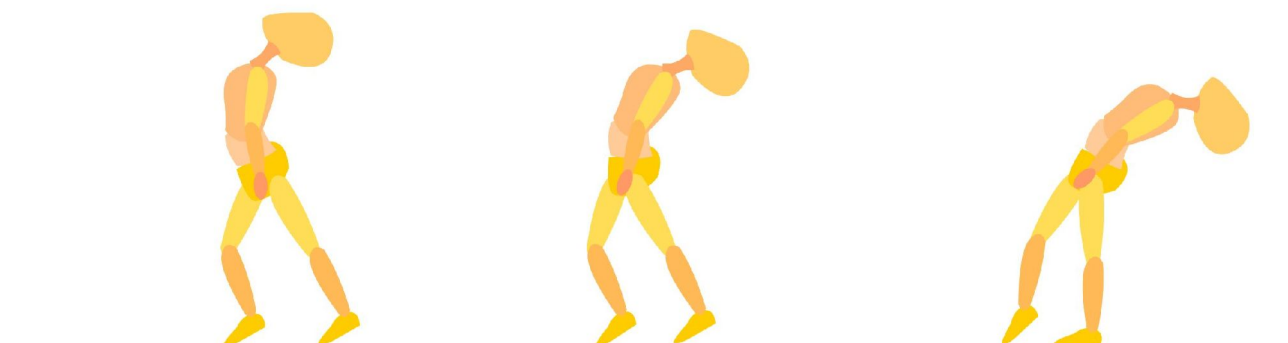
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*



- Ondulación en Sagital



*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*



- Ondulación en Transversal.

Para las ondulaciones en transversal, dada la característica del plano, realmente no existe una “sensación” o “imagine” de ondulación, sino de torsión y contra-torsión alternativa hacia un lado y otro. No es bien llamada una ondulación sino una progresión de segmentos alternativa en la torsión de un lado a otro.

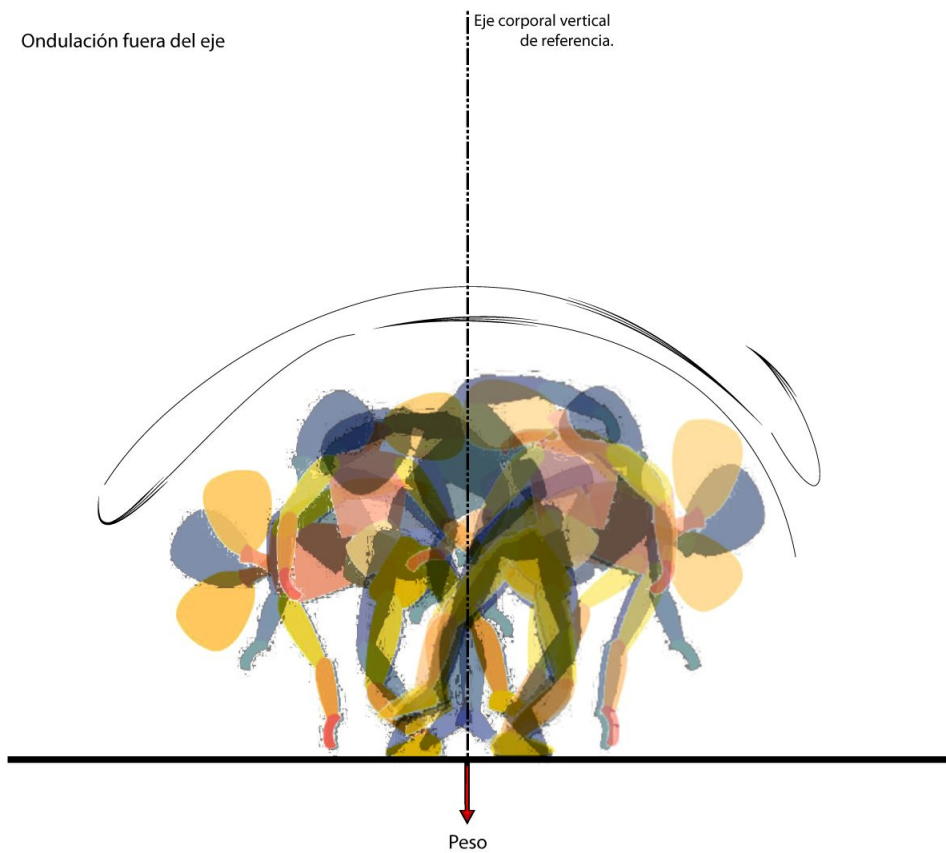
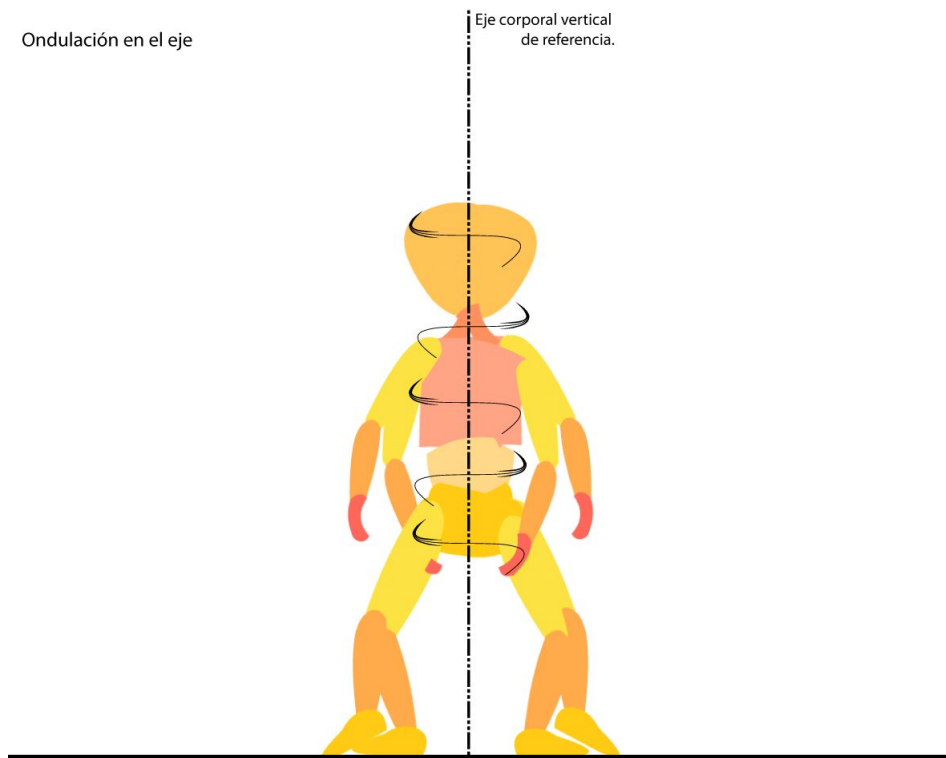
---

Podemos realizar la suma de segmentos tanto progresivamente como degresivamente, dando lugar a dos sensaciones de ondulación completamente distintas. Si realizamos la ondulación progresiva, generamos una sensación de ondulación de “serpiente” dirigiendo el movimiento desde la cabeza. Si por el contrario realizamos la ondulación degresiva, generamos una sensación de ondulación en “Alga” o “látigo”, como si la base del cuerpo estuviera anclada y se sacudiera el resto hacia arriba cogiendo gran inercia en la parte final (cabeza)

Al proceder este movimiento de un “anillo”, vemos que el grueso del cuerpo se desplaza desde un “anillo” a otro atravesando el eje de referencia de la verticalidad del cuerpo, desde un lado a otro sin pasar nunca por la verticalidad. Llamamos a este tipo de movimiento: ondulación fuera del eje.

Existe de igual modo otro tipo de ondulación en la que los segmentos en lugar de atravesar progresivamente uno detrás de otro el eje de referencia de la verticalidad, se van alternando casi simultáneamente unos detrás de otros, se mantienen en dicho eje vertical. Llamamos a este tipo de movimiento: ondulación en el eje.

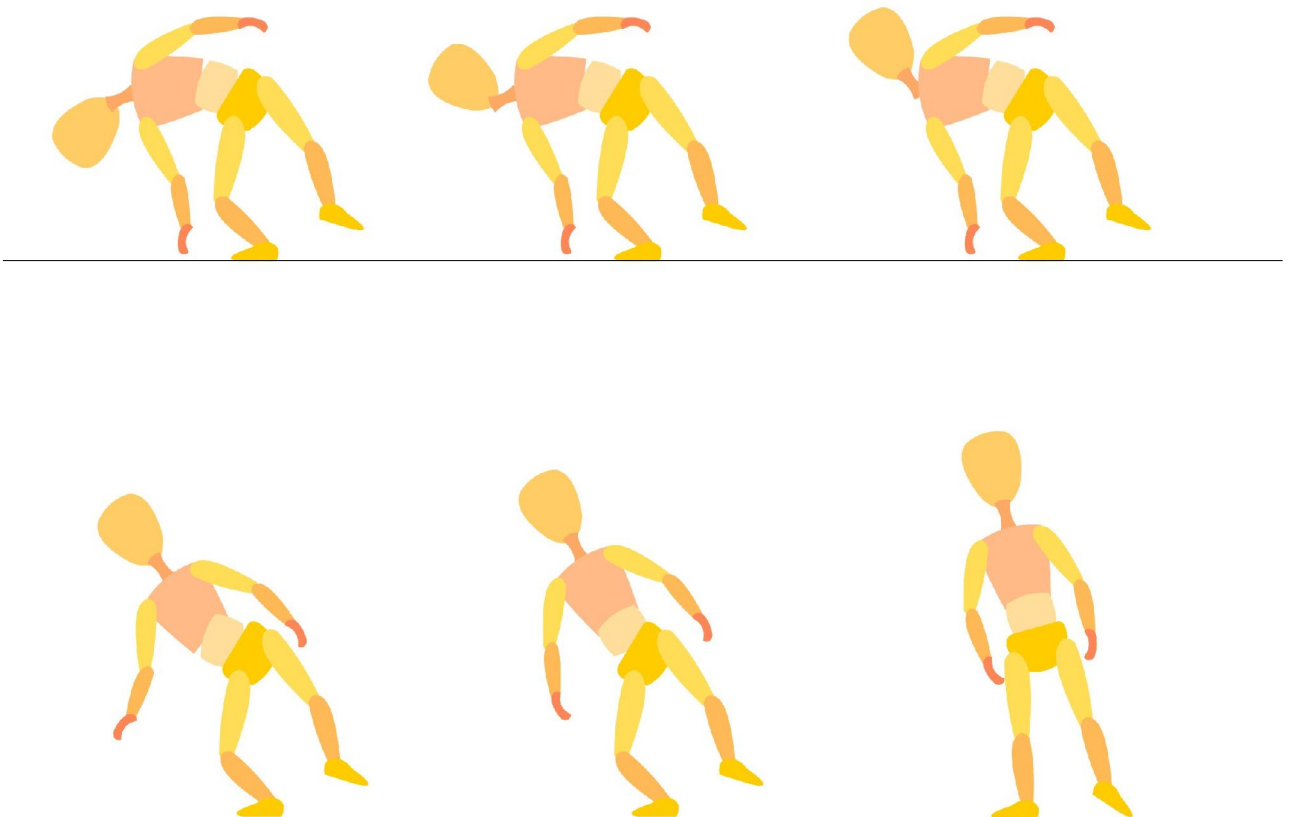
*“Nuevas formas de enseñanza en mimo corporal dramático. La técnica corporal y la experiencia somática mas allá de la forma y la estética generadas.”*



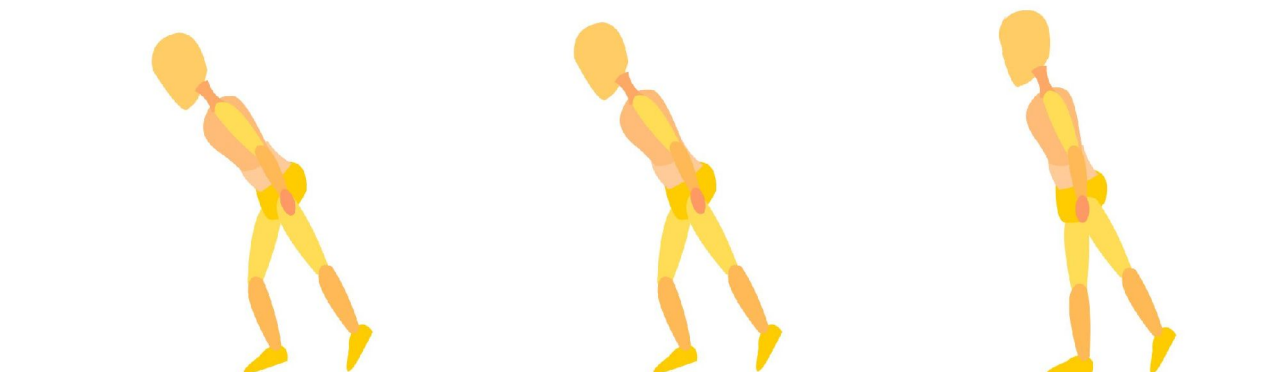
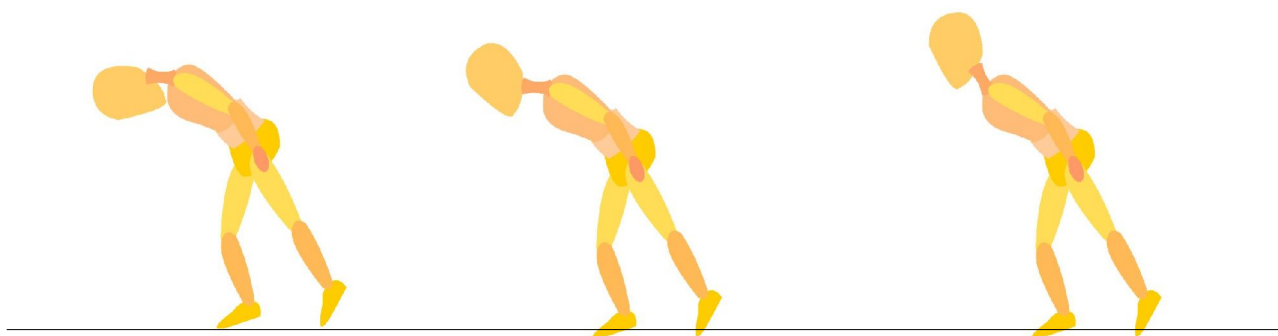
### **1.A.5.3 Restablecimientos**

Al combinar cualquiera de las posibilidades anteriores con movimientos en confirmación se generan los movimientos en “re-establecimiento”. Se trata de colocar sucesivamente los segmentos del cuerpo uno detrás de otro debajo de uno primero que toma una dirección concreta en el espacio, creando así la sensación de que el resto de segmentos se “meten” debajo del primero, re-estableciendo la misma línea que ha tomado este.

#### ***Restablecimiento en plano frontal***



**Restablecimiento en plano sagital**



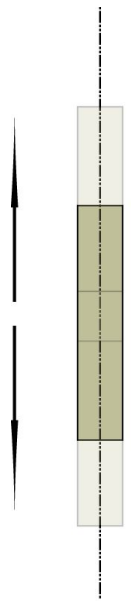
### **1.F.- Movimientos complejos de composición de varios segmentos: Pistones y traslaciones.**

Al conjugar toda la movilidad y posibilidades de los segmentos unos en función de los otros, obtenemos los movimientos en pistón y traslación. En si se producen al combinar progresivamente una infinidad de pequeños movimientos de afirmación, negación y confirmación que dan como resultado un movimiento continuo y fluido en el que un segmento se mueve o traslada por el espacio a costa de que unos cuantos debajo de él estén re-configurándose y articulando entre ellos para darle sentido. Son la base y los que posibilitan después la llamadas técnicas de contrapeso que se exponen en el punto 2 de este capítulo.

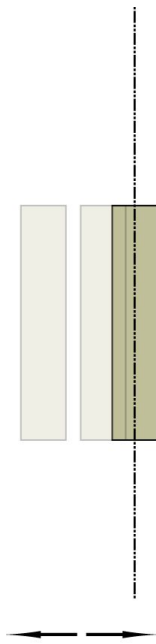
En el “pistón” se genera el movimiento de un segmento arriba y abajo, manteniendo su posición vertical, mientras que los segmentos de abajo articulan y cambian unos respecto de otros.

En la “traslación” se genera el movimiento de un segmento hacia los lados, manteniendo su posición en la horizontal, mientras que los segmentos de abajo (o al lado) articulan y cambian unos respecto a otros. Si el movimiento se produce en sentido derecha-izquierda se llama “traslación” y si se produce adelante-atrás de llama proyección.

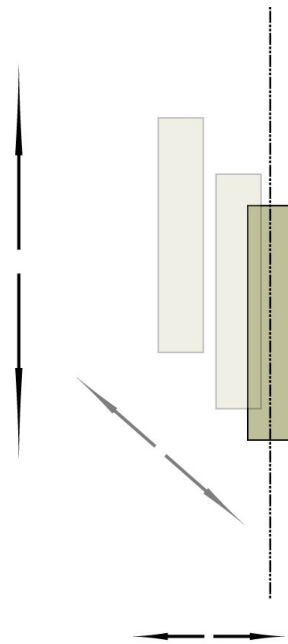
Estos dos movimientos también se pueden combinar entre ellos dando lugar a movimientos en traslación-pistón, en uno o varios segmentos.



Pistón



Traslación



Traslación-pistón

### **1.G.- Movimientos y escalas del cuerpo periférico: Brazos y rostro.**

De igual modo que hemos estudiado el movimiento del cuerpo base en los tres planos del espacio, podemos siguiendo los mismos principios (o parecidos) establecer las posibilidades de movimiento del cuerpo periférico. Realmente hay una gran diferencia en la articulación y las posibilidades de estas partes del cuerpo con respecto a las otras. Si bien el rostro y las manos son el último exponente de complejidad y ocupan la mayor zona de la corteza motora cerebral, para poder realizar movimientos de precisión complicados, por su disposición periférica y final en el cuerpo están “soportados” y se organizan en función del resto de movilidad del cuerpo. Es decir, la practica totalidad del cuerpo se organiza y reorganiza para asegurar las funciones de estos órganos: las manos y el rostro. A partir de esto, podemos concluir, que con un trabajo profundo, meticuloso y consciente, la adecuación de la movilidad de las manos, los brazos, y el rostro se va ajustando paulatinamente, mientras que si solo existe un trabajo sobre ellos disociado o no basado en el centro del cuerpo, la afectación, exageración y “mentira” de estos órganos crece, apareciendo su movilidad como “impuesta” o “forzada” y no “natural” o ajustada al conjunto del movimiento y expresión de la persona.

Organizaremos y agruparemos en tres bloques el movimiento del cuerpo periférico: Los brazos, las manos y el rostro.

- **Los brazos:**

Al igual que en el movimiento del cuerpo central, podemos mover individualmente los segmentos de los brazos o ir sumándolos para mover bloques

completos. Trabajaremos (según vimos en el punto 4.2.A.3) sobre los segmentos de la mano (tomándola como un conjunto), el antebrazo y el brazuelo o muñón, o los conjuntos o “bloques” del remo o el brazo entero.

Pese a que los brazos, como cualquier otra parte del cuerpo están inscritos y se mueven dentro de los tres planos del espacio, dada la forma y su bio-mecánica y palancas corporales no es posible establecer y realizar una verdadera declinación de escalas en todas las direcciones y planos posibles. De hecho incluso para intentar seguir una norma en un único plano, cada segmento en relación a otro esta continuamente rotando, avanzando y entrando en otro plano, etc. para poder dar una “apariencia” homogénea y coherente respecto a las posiciones “ideales” en dicho plano.

Recogemos a continuación las principales posiciones y escalas de los brazos, en plano frontal (el único en el que se pueden respetar relativamente esas “posiciones ideales”) así como en sagital (si bien en este solo pueden generarse hacia delante y muy limitadamente hacia detrás). Respecto del plano transversal, no es posible en si establecer un “orden” fijo o patrón que resulte evidente y aparente externamente e interesante desde un punto de vista de ampliación de la capacidad de articulación, teniendo en cuenta además que para poder realizar todas las posiciones de los otros dos planos continuamente se están rotando los segmentos para poder entrar en esas “posiciones ideales”.

En el plano frontal, trabajaremos con cinco posiciones fundamentales: Vertical arriba, diagonal arriba (llamada “posición del valle”), horizontal (llamada “posición del agua”), diagonal abajo (llamada “posición del tejado”) y vertical abajo,

sobre las que estableceremos las declinaciones de las escalas de los segmentos de los brazos.

En cualquiera de estas cinco posiciones podemos poner las manos con las palmas de las manos vueltas hacia arriba o con las palmas de las manos vueltas hacia abajo, usando el plano transversal y rotando los segmentos para conseguir la posición. Desde cualquiera de las dos formas, (arriba o abajo) podemos declinar las escalas, si bien es cierto que en ambos casos hay algunas que resultan sumamente difíciles o incluso “imposibles” de conseguir. Dado lo forzada de la posición y el cambio de planos que presuponen las trabajaremos en menor grado,. (Reflejaremos solamente las posiciones con las palmas de las manos hacia abajo)

- **Vertical arriba y abajo:** Los dos brazos se extienden hacia arriba, o hacia abajo completamente en la vertical, a ambos lados de la cabeza o del cuerpo respectivamente.



**Vertical Arriba.**

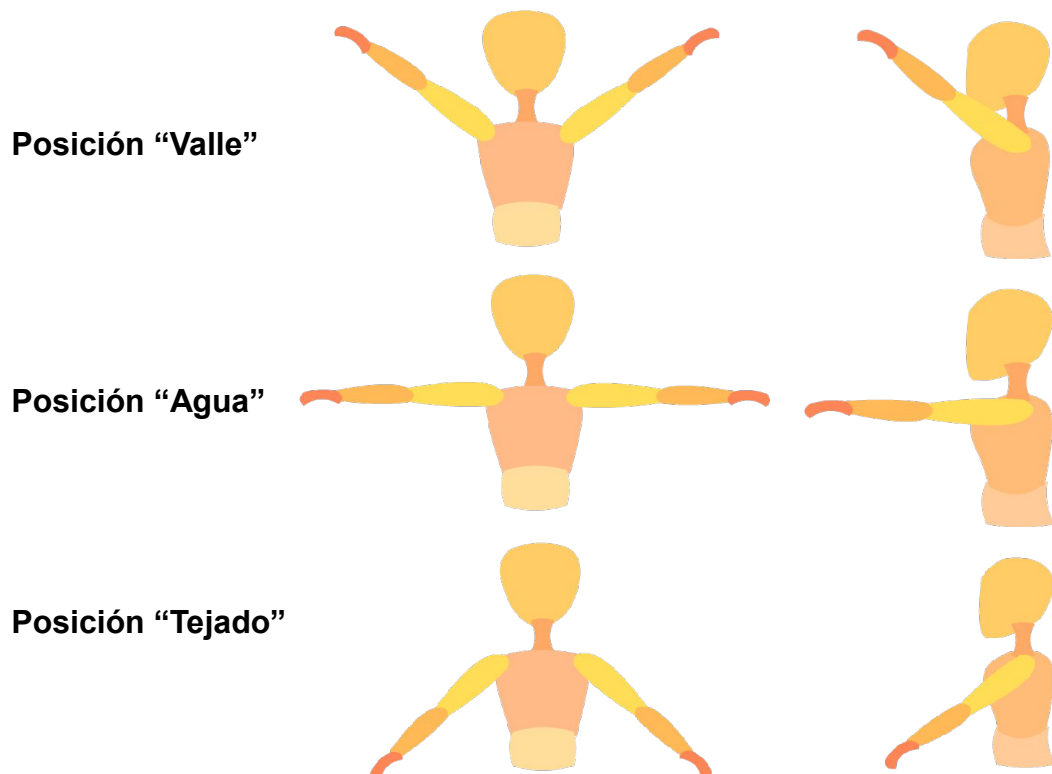


**Vertical Abajo.**



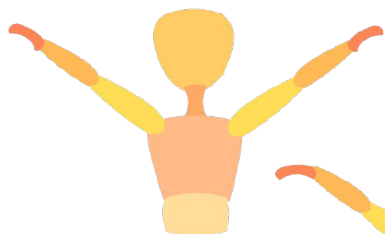
- **Diagonal arriba “Posición del Valle”:** Los brazos se extiende en la diagonal hacia arriba (45°) completamente rectos, a ambos lados de la cabeza. Se llama posición “del valle” o de la “V” ya que los brazos describen o tienen la forma de “V” o de “valle” (en todo caso es una “imagen” para recordar la posición).

- **Horizontal “Posición del Agua”:** Los brazos se extienden en la horizontal completamente rectos, a ambos lados del cuerpo. Se llama posición “del agua” ya que los brazos recuerdan la posición que adquieren al estar caminando dentro del agua, del mar, etc. con el nivel del agua por los sobacos, como si pudiéramos apoyar los brazos en ella (en todo caso es una “imagen” para recordar la posición).
- **Diagonal abajo “Posición del Tejado”:** Los brazos se extienden en la diagonal abajo (45°) completamente rectos a ambos lados del cuerpo. Se llama posición del tejado, ya que los brazos describen la forma de un tejado, o como si estuvieran apoyados en el (en todo caso es una “imagen” para recordar la posición).

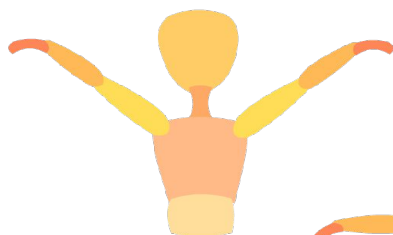


- **Progresión desde posición Valle (en plano frontal)**

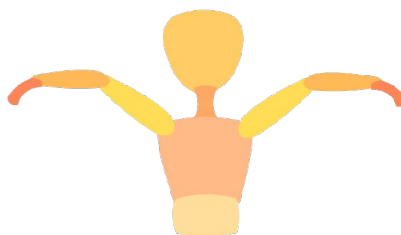
**Abajo:**



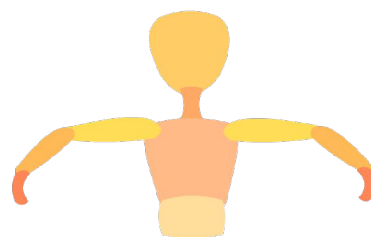
**Valle,**



**Manos,**

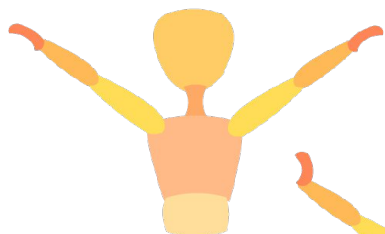


**Remos,**

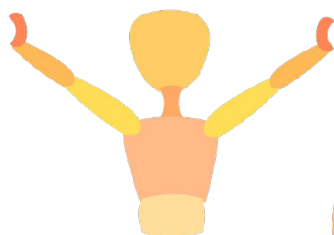


**Brazos.**

**Arriba:**



**Valle,**



**Manos,**



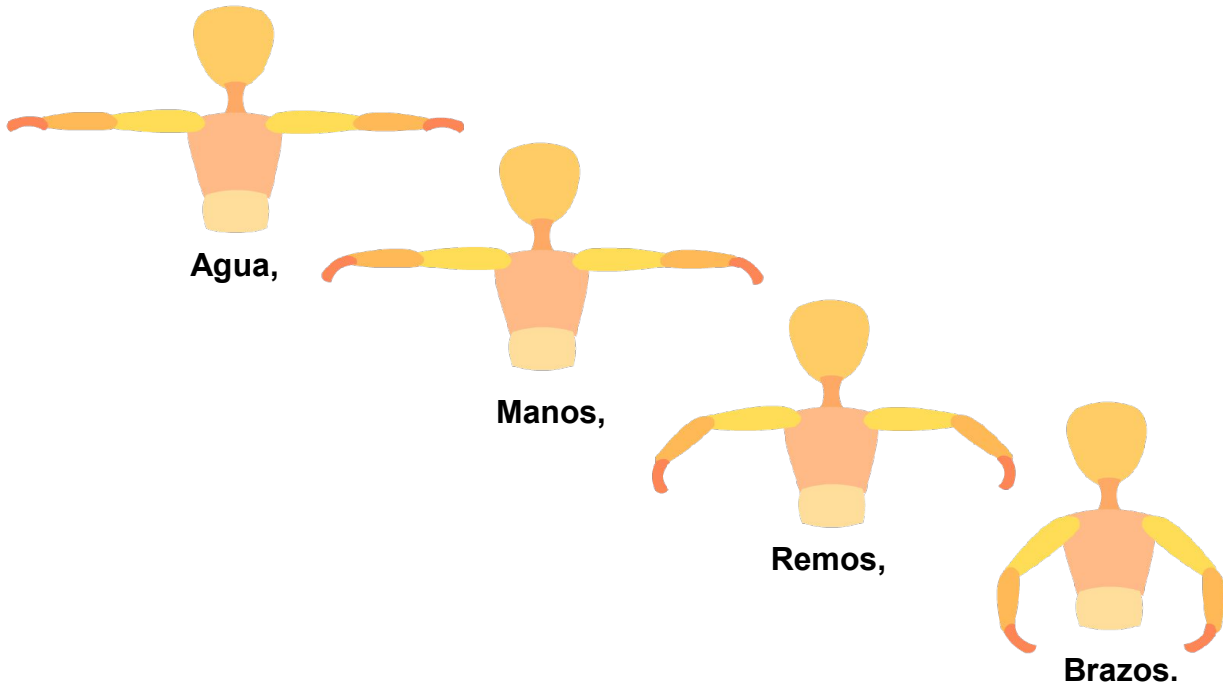
**Remos,**



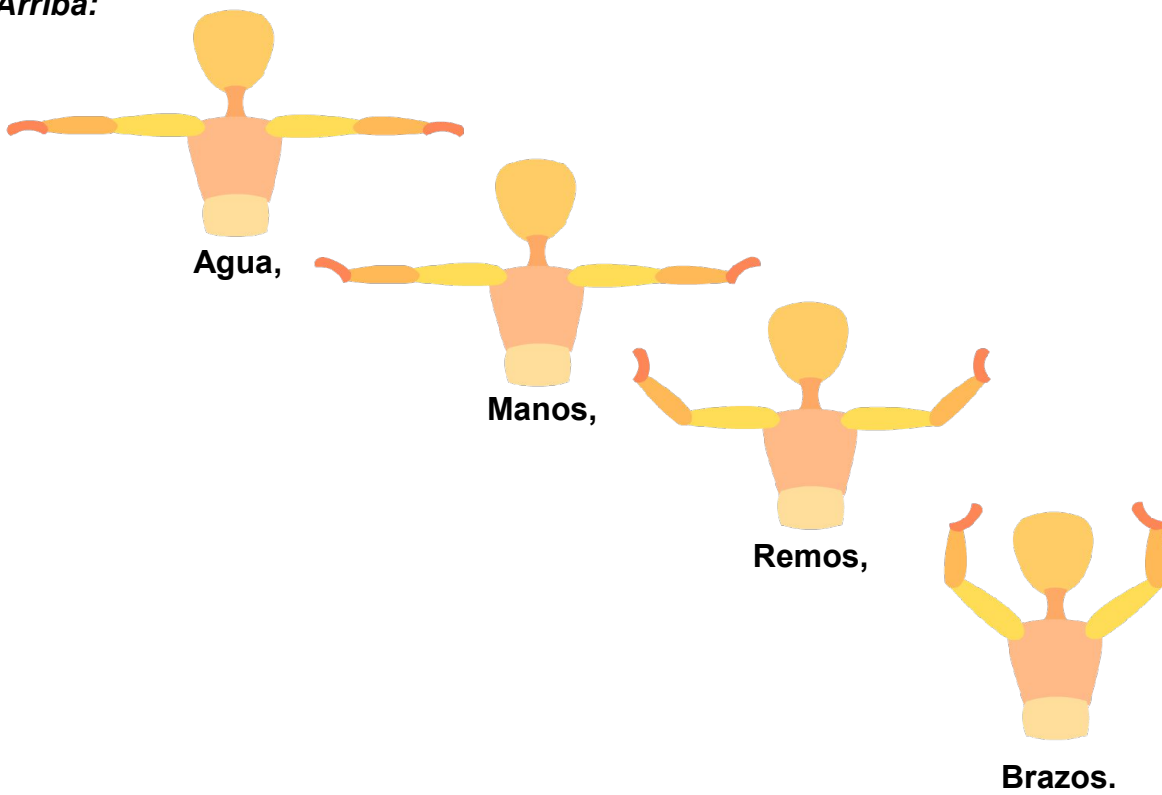
**Brazos.**

- **Progresión desde posición Agua**

**Abajo:**

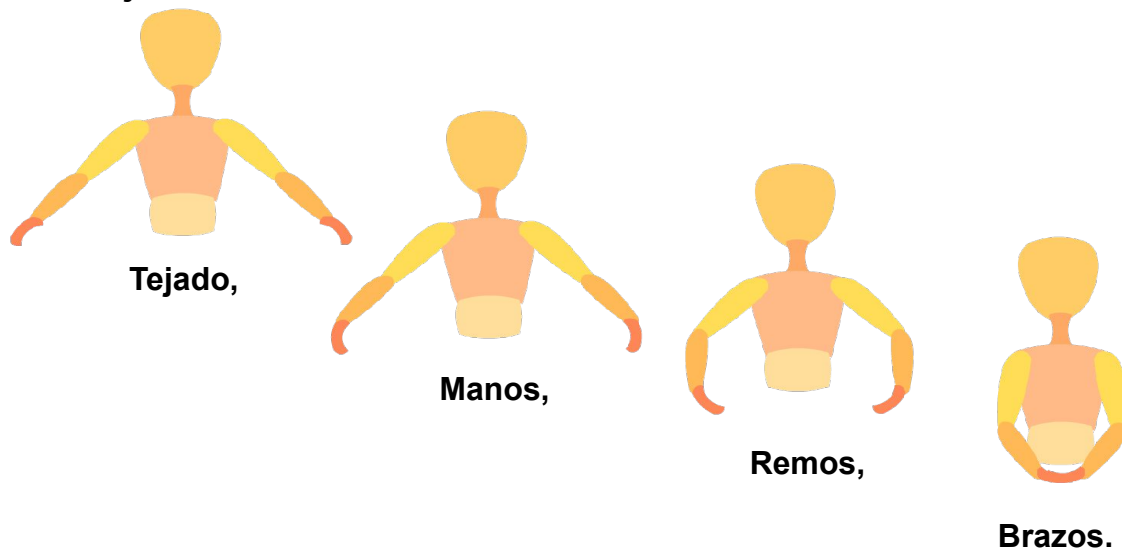


**Arriba:**

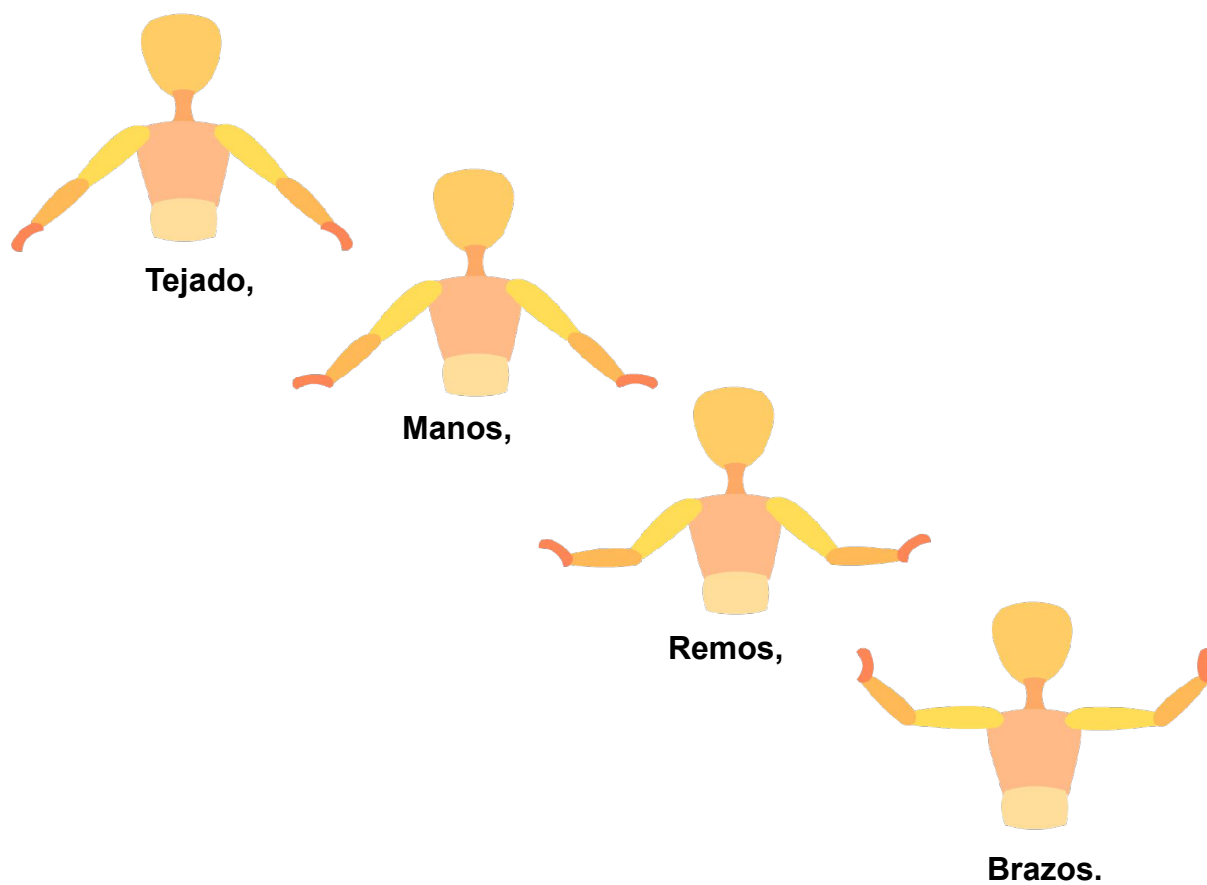


- **Progresión desde posición tejado**

**Abajo:**

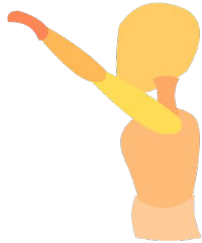


**Arriba:**



- **Progresión desde posición Valle (en plano sagital, delante)**

**Abajo:**



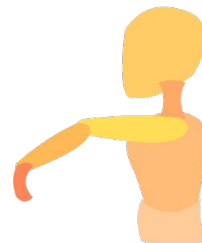
**Valle,**



**Manos,**



**Remos,**



**Brazos.**

**Arriba:**



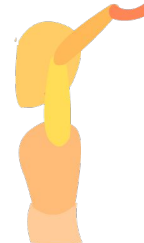
**Valle,**



**Manos,**



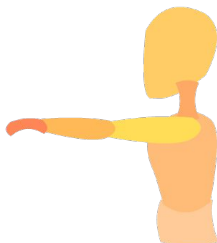
**Remos,**



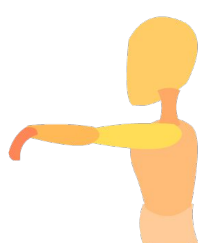
**Brazos.**

- **Progresión desde posición Agua (en plano sagital, delante)**

**Abajo:**



**Valle,**



**Manos,**

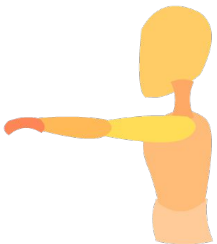


**Remos,**



**Brazos.**

**Arriba:**



**Valle,**



**Manos,**



**Remos,**



**Brazos.**

- **Progresión desde posición Tejado (en plano sagital, delante)**

**Abajo:**



**Valle,**



**Manos,**



**Remos,**



**Brazos.**

**Arriba:**



**Valle,**



**Manos,**



**Remos,**



**Brazos.**

A partir de estas posiciones básicas de los brazos podemos combinar y trabajar utilizando las afirmaciones, confirmaciones y contradicciones para componer mas combinaciones.

- **Manos**

El trabajo con las manos, si bien bio-mecánica y articularmente funciona y esta bajo todos los parámetros en los que hemos trabajado anteriormente, por la complejidad en su articulación y la combinación de todos los segmentos, requiere de un trabajo distinto, no declinando y marcando todas las posibilidades de articulación, sino trabajando individualmente en la disociación y movilidad de cada dedo y en posiciones concretas conjuntas, que inciden en toda la mano. En sí es

un trabajo preciso, minucioso y muy complejo, ya que la movilidad de esta zona lleva implícitas muchas connotaciones, reflejos y referencias. Es la zona con la que normalmente accionamos, nos ayuda para expresarnos, pensar y de la que mas conciencia tenemos.

Decroux catalogó y listo otra infinidad de posiciones de manos, que sirven, expresan, cuentan, señalan etc. en función de las distintas acciones, y experiencias de la vida.

Señalamos las posiciones básicas y que constituyen las formas mas simple sobre las que construir todas las que necesitemos.

- **Paleta:** Mano plana todos los dedos juntos. (como si estuviera apoyada en un plano con todos los dedos juntos)
- **Tridente:** Mano plana todos los dedos separados. (como si fuera un “tridente” o “tenedor” de cinco puntas. Es igual a la anterior pero con los dedos separados.
- **Concha:** Mano convexa (o cóncava depende donde se mire) con los dedos con igual distancia entre ellos. (como si imitáramos la forma de una concha o apoyáramos la mano en la cabeza.)
- **Margarita:** Desde la posición anterior empujamos con las almohadillas de los nudillos, la parte final de la palma, hacia abajo, extendiendo y subiendo los dedos hacia arriba y extendiéndolos. (como si fueran los pétalos de una margarita que se abre.
- **Designación:** Puño cerrado con pulgar escondido y dedo índice extendido (es la posición habitual de señalar hacia algo, si bien con mas o menos tensión-relajación en los dedos que se cierran del puño.

- **Rostro**

El rostro, al igual que las manos, conlleva el mayor grado de complejidad y relaciones psicológicas del cuerpo. Para trabajar con el, dada la infinita cantidad de expresiones que se pueden poner en función de los estados, emociones, sensaciones, recuerdos etc. en lugar de “declinar” movimientos fijos, “caras concretas” etc. procederemos completamente al revés. Es decir, el trabajo del rostro en la técnica del mimo corporal comienza por la “ausencia del rostro”, es decir casi paradójicamente por la “ausencia de trabajo”. No trabajamos en la articulación y aumento de la movilidad del rostro, sino que intentamos generar una “mascara” fija, neutral, agradable sin tensiones que deje que afloren todas las posibilidades a través de las sensaciones internas. Se comienza por tapar la cara con un tipo de “mascara neutra” el “velo”, un trozo de tela o gasa ajustado al cuerpo que permita ver y respirar al alumno, pero que tape completamente la expresión del rostro. Conseguimos así un doble trabajo; Por un lado, dejamos que el cuerpo exprese mejor, llegue mas profundamente a la transmisión, a la comunicación, ya que la cara, que es de donde mas solemos leer conscientemente (estas triste, estas contento...etc.) desaparece y todo tiene que estar dado con el cuerpo. Por otro, conseguimos ajustar el trabajo del alumno con respecto a su cara, ya que al no verse, al no poder “contar” con ella, deja de forzar expresiones o de intentar poner caras que cuenten por encima de su sensación real lo que necesita contar.

En este sentido deja de “mentir” o “sobre-actuar” con la cara, deja de “hacer que hace” para “hacer realmente”, se ajusta su expresión del rostro.

Aparte de este trabajo, interesante y extenso, también podemos complementar fuera movilizándolo, disociando y estudiando cada músculo, cada combinación de facciones etc. para dejar que en escena se coloquen en el sitio adecuado, a partir de la actualización perceptiva del movimiento, de las sensaciones, imágenes, recuerdos etc. cuando nos haga falta.

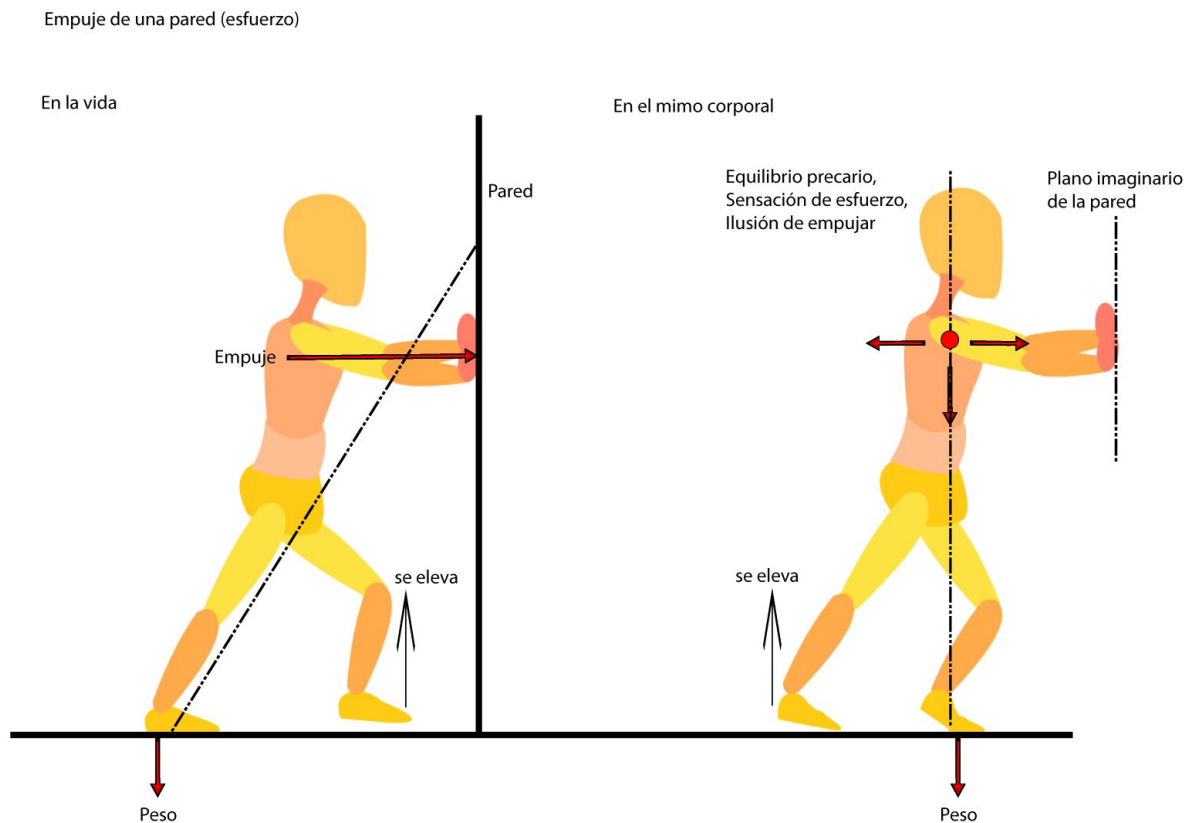
También es importante tener en cuenta y descubrir que los ojos, funcionan como “un segmento” más dentro de la cabeza y en relación al cuerpo central. Si bien no son un “segmento real” si que por su influencia, tanto interna como externamente podemos trabajar con ellos casi como si lo fueran. En las declinaciones de las escalas podemos empezar primero inclinando o rotando los ojos, para después la cabeza, martillo... etc. Funcionará exactamente igual y con la misma precisión en las sensaciones y en las posiciones, además para los tres movimientos, afirmación, contradicción, confirmación.

De hecho, la capacidad de la mirada, es tan potente, que al declinar las escalas, si no está el ojo situado en el medio y se mueve buscando ver el reflejo del espejo, una posición de otra persona, o incluso “buscando un recuerdo” internamente, la posición de la cabeza, o de prácticamente todos los segmentos variará.

## **2.- Contrapesos.**

Los contrapesos, o técnicas del contrapeso, son las técnicas específicas que distinguen al mimo corporal de otras técnicas o disciplinas corporales. Son una relación mecánica y muscular del cuerpo con el peso y el equilibrio. Ponen en relación al cuerpo con el espacio y la gravedad, para sustituir o recrear la “sensación” o el “efecto” de esfuerzo físico y muscular del cuerpo en relación a si mismo, el espacio y los objetos, sin que estos existan. En el fondo, son los responsables de la creación de realidades inexistentes, de tirar de algo, sin estar realmente tirando, de empujar algo, sin estar realmente empujando, de coger, de crear un esfuerzo real en el cuerpo, sin que exista el trabajo físico real que crearía ese esfuerzo. No son en si la imitación de un hecho o una acción concreta (ejemplo: coger una maleta sin que esta esté realmente) sino las bases mecánicas y musculares que funcionan por debajo de cualquier efecto concreto para que este sea “real”, “creíble” y “verdadero”, para que el interlocutor sea capaz de ver el peso, la fuerza que existiría y en realidad no está.

Se trata pues de un conjunto de reglas bio-mecánicas que ponen en relación el eje corporal, el peso y el equilibrio.



## **2.A.- Eje corporal, peso y equilibrio.**

- **El eje corporal** es la línea imaginaria que atraviesa longitudinalmente el cuerpo de arriba hacia abajo y que lo alinea a través de sus segmentos manteniendo lo en bipedestación y verticalidad. Esta línea es perpendicular al suelo y se centra en el interior del cuerpo, independiente a las curvas posturales del cuerpo.
- **El peso del cuerpo** es la magnitud vectorial con que la fuerza de la gravedad atrae a la masa del cuerpo hacia la tierra. Estos dos conceptos de masa y peso corporales, se confunden a menudo. La masa corporal es la cantidad de materia de que está compuesto el cuerpo, mientras que el peso es la fuerza que ejerce esa

masa contra una superficie de apoyo a causa de la atracción gravitatoria que la fuerza de la gravedad ejerce sobre dicha masa. En este sentido cada vez que cambiamos o variamos ligeramente un segmento del cuerpo, la masa del cuerpo se redistribuye variando ligeramente el centro de gravedad corporal y dándonos la sensación de peso o de “soporte del peso” hacia unas zonas u otras de las piernas o los pies, que es donde notamos normalmente la sensación de peso corporal, sin que haya una traslación real de todo el peso (o realmente masa corporal) y por consiguiente del eje corporal y del equilibrio. Esta peculiaridad es la responsable de que podamos, variando los segmentos del cuerpo, trasladar el centro de gravedad de una pierna a otra, con la consiguiente sensación de tener el peso solamente sobre una pierna o sobre la otra. Una tendencia general suele ser el confundir esa traslación de peso y centro de gravedad, con la sensación de aumento de peso en una de las piernas por la reorganización y variación de los segmentos superiores sobre las piernas sin que realmente haya habido dicha traslación. El centro de gravedad, si bien se ha modificado ligeramente, sigue en el centro, pero al estar la masa corporal repartida desigualmente sobre las piernas tenemos mas sensación de peso sobre una de ellas. En si, cualquier inclinación de los segmentos superiores, (de la pelvis hacia arriba) genera este tipo de sensación, mientras que la inclinación de los segmentos inferiores, desde la articulación de la rodilla o tobillo, genera traslaciones o proyecciones del centro de gravedad y del peso, modificando toda la estructura superior.

- **El equilibrio corporal**, sentido del equilibrio o equilibriocepción es un sentido fisiológico que nos permite mantenernos erguidos, y coordinar los movimientos respecto al espacio, sin caernos, trabajando sobre la atracción de la gravedad. Se puede definir como la capacidad de detección de la aceleración.

Por el sentido del equilibrio obtenemos la conciencia del espacio a través de la información y estímulos (los cambios en la relación de nuestro cuerpo con el espacio) que recibimos por la vista, el oído interno (laberinto posterior), la sensibilidad propioceptiva en las articulaciones y músculos, y la sensibilidad estereoceptica táctil.

Por la vista, somos informados de los movimientos de los objetos y su posición relativa respecto de nosotros. Por la sensación propioceptiva somos informados de los cambios de posición y situación de la cabeza con respecto del resto del cuerpo, de las plantas del pie con respecto al contacto del suelo, y del resto de posiciones de nuestros segmentos corporales si bien son mucho menos conscientes y precisos, primando sobre todo el papel de la cabeza con respecto del cuerpo. Por el laberinto posterior, somos conscientes de los desplazamientos de nuestro cuerpo en el espacio.

Existen dos tipos de equilibrio, el equilibrio en reposo que es la capacidad para mantener una postura sin desplazarse (capacidad de mantener el equilibrio con uno o varios puntos de apoyo, sobre superficies inestables etc. Se desarrolla hacia los 6 años) y el equilibrio móvil, que es la capacidad para mantener una postura en movimiento, o en desplazamiento (Andar, correr, saltar, andar sobre una línea, en bicicleta, patines etc. También con objetos, mantener el equilibrio con un

bastón, pelota, malabares etc. Se desarrolla a partir de los 9 años, declinando hacia los 35-40)

El equilibrio no es una función innata, sino que necesita un entrenamiento para su desarrollo. Normalmente en las etapas tempranas de aprendizaje, se adquiere en relación al juego y el propio desarrollo motriz en los niños.

## **2.B.- Sistemas de compensación muscular:**

Llamamos sistemas de compensación muscular al conjunto de elementos técnicos que trabajando con los segmentos y la tensión muscular sobre el equilibrio, el peso y el eje corporal componen las herramientas propias del mimo.

Son básicamente 6: El restablecimiento de la supresión de soporte, el punto fijo, La amortiguación para la carga del sistema (Cardhús), el salto hacia abajo (tombé sur le têt), las basculas o balanzas y el restablecimiento en el oblicuo (sissòne).

Tres de ellos (supresión de soporte, basculas y restablecimiento) trabajan exponiendo al sujeto a un “equilibrio precario” que genera la sensación de esfuerzo. Los otros tres, complementan a los primeros ampliando la sensación de esfuerzo y generando la “realidad”. La creación de cualquier “efecto”, imitación de la realidad, esfuerzo etc. pasa por la combinación de al menos dos de estos elementos.

- **Restablecimiento de la Supresión de soporte (contrapeso).**

Es un sistema de compensación muscular por el que se restablece el soporte del cuerpo después de la supresión forzada de uno de los puntos de soporte, generando un sistema de fuerza y equilibrio que restituye el esfuerzo. Es la técnica de contrapeso por excelencia del mimo corporal y sobre la que se generan gran parte de las sensaciones de “recreación” del esfuerzo físico, pero sin la realización de la acción real. Paradójica-mente, y pese a intentar realizar un esfuerzo “ficticia-mente” sin el esfuerzo real, normalmente cuesta y genera mucho mas esfuerzo que el que se realizaría ejecutando la acción real. Esto es debido a que bajo este sistema, se realizan a la vez desde el propio cuerpo la acción y la reacción contraria del cuerpo, ante dicho esfuerzo. Se realiza eliminando uno de los soportes de apoyo del cuerpo y dejando que este caiga y bascule sobre el otro segmento, cambiando el centro de gravedad y el peso, y justo antes de caer, volviendo a soportar en este nuevo punto con el soporte de apoyo que habíamos quitado, con la nueva morfología resultante.

En sí, es el desplazamiento del peso al lado contrario del lado en el que se sitúa en una acción real, para general la sensación de la fuerza que no existe. Si en la vida real al empujar una pared tenemos el peso cargando sobre la pared y el pié posterior, dejando libre de peso el anterior, en el mimo, cargaremos todo el peso sobre el pié anterior exclusivamente, dejando sin peso tanto el posterior como los pesos y generando así el “restablecimiento de la supresión de soporte” es decir de la sensación de esfuerzo.

- **Punto fijo.**

Es un sistema de compensación muscular por el que un segmento da la sensación de mantenerse fijo en relación a otro u otros segmentos o fijo en relación al espacio. Paradójicamente y pese a su nombre, el segmento que da la sensación de quedarse fijo en el espacio está continuamente moviéndose en relación al resto de segmentos del cuerpo para crear la ficción de que continuamente se mantiene en la misma posición. Es un sistema de compensación en el que continuamente los segmentos van modificando su posición unos con respecto a otros en combinaciones de pistones y traslaciones, para crear la ilusión de mantener uno de ellos en una posición estable e inalterable, ya sea de relación, distancia, eje, altura, plano etc.

- **Amortiguación para la carga del sistema.(Cardhu).**

Es un sistema de compensación muscular por el que el conjunto de segmentos que forman el sistema se relajan, yendo hacia atrás ligeramente para evidenciar el movimiento y la “carga” de fuerza del sistema.

- **Salto hacia abajo. (Tombé sur le tet).**

Es un sistema de compensación muscular por el que el conjunto de segmentos que forma el cuerpo coge energía y se impulsa explosivamente como en un salto, pero proyectando y lanzando todo el cuerpo hacia abajo, en lugar de hacia arriba. Es como si quisiéramos saltar desde encima de un banco hacia el suelo sin sobrepasar ni coger mas altura que la inicial de la que partimos, pero realizado todo a nivel del suelo. La intención del salto, no eleva el cuerpo y hace

desaparecer la gravedad sino que, al contrario, la evidencia mostrando como el cuerpo es atraído con fuerza hacia abajo ante cualquier propulsión que lanza el cuerpo hacia arriba.

- ***Restablecimiento en el oblicuo. (Sisone)***

Es un sistema de compensación muscular por el que un segmento superior recupera o restablece la misma línea que el segmento inferior que permanece inclinado, sin necesidad de que este último recupere la verticalidad, sino alineándose los dos en la línea oblicua o diagonal. Normalmente se realiza a nivel de las piernas y trabaja sobre todo en los desplazamientos, generando una sensación de esfuerzo y equilibrio máximo.

- ***Balanzas y Basculas.***

Son sistemas de compensación muscular, por el que los segmentos del cuerpo basculan sobre un eje fijo o móvil para la compensación y mantenimiento del equilibrio. Para la realización de estos elementos es necesaria la extensión y alineamiento de los segmentos a ambos lados del eje, contrapesando por su extensión y posición el peso de la otra zona o grupo de segmentos del cuerpo. Normalmente ocurre y se generan a partir de zona media del cuerpo, en la pelvis y la articulación de la cabeza del fémur o en la zona baja en la articulación del tobillo.

### **3.- Dinamo-ritmos.**

Los dinamo-ritmos son la combinación de varias categorías musculares, respiratorias y perceptivas que generan o definen la sensación dinámica y rítmica del movimiento. Trabajan sobre el antagonismo muscular, la respiración, la duración del movimiento y los impulsos. Lo mas interesante y difícil de entenderes es que funcionan independientemente del diseño o movimiento mecánico que generen los segmentos corporales, variando los impulsos, el antagonismo, la respiración, etc. Son aplicables y se puede trabajar con ellos sobre cualquier diseño corporal. Son los que en gran medida, crean la “interpretación” y rellenan la forma, el diseño corporal de significado, tanto interno como externo, mas allá de la inteligibilidad de diseño que se halla generado en el cuerpo.

Decroux acuñó la expresión “dinamo-ritmo” para describir la cualidad propia y concreta que tiene cada cosa en su forma de moverse. Los generaba a partir de la copia o la imitación de una forma concreta de moverse o de estar vivo de una persona, animal, vegetal etc. por ejemplo el movimiento de las ramas de un árbol cuando sopla el viento, una manera concreta de reaccionar de una persona ante un impulso, un recuerdo etc. o la cualidad común de un determinado movimiento en una etnia. Es decir, mas allá de una clasificación “dura” de parámetros mecánicos, conjugables y mezclables, es un listado de “efectos” o “combinaciones” de: tensión, respiración, impulsos, velocidad etc. basados en la imitación de hechos concretos de la naturaleza.

Es decir, en lugar de simplificar y crear una tabla de parámetros que

podamos conjugar variando su gradación, Decroux, consciente de la gran variedad de parámetros, gradaciones y combinaciones entre ellos, y la gran riqueza expresiva que generan, intenta extraer unas formas más o menos comunes, que acerquen y entrenen al alumno en la gran variedad de dinámico-ritmica y su relación expresiva ayudándolo así en el proceso de la imitación.

Veamos con un poco mas de detenimiento los elementos que los forman:

### **3.A.- Antagonismo muscular: Tono muscular, tensión y relajación.**

El antagonismo muscular, refiere a la capacidad del musculo de contraerse generando fuerza y haciendo que los segmentos se muevan unos sobre otros, o relajarse, volviendo a su posición de reposo.

Es interesante entender que existen 3 sistemas de antagonismo o activación muscular que generan y posibilitan el movimiento en tres vertientes distintas.

El primer sistema, es la tensión mínima que se genera en la musculatura interna, de soporte, y que es la garante de la posición corporal y el equilibrio. Es necesario tener un control muscular a este nivel, independiente de la musculatura externa para asegurarnos la posibilidad de movimiento y el mantenimiento de las posturas en contra de la gravedad. Funciona con la activación tónica básica que permite el movimiento, sin ella caeríamos en una hipo-tonicidad que nos impediría el movimiento. (Al desmayarnos, perder la conciencia o dormirnos, se genera la relajación de este sistema, y por lo consiguiente la distensión y perdida de la postura y el equilibrio del cuerpo.) En la mayoría de los casos, los problemas posturales, vienen dados de la mala adecuación tónica de este sistema, o bien de la falta de “reconocimiento” o de las “falsas sensaciones” propioceptivas en relación

a nuestra posición en el espacio.

El segundo sistema, es la tensión que se genera en la musculatura externa , no de soporte, y que es la responsable de la activación de las palancas mecánicas corporales, y por consecuencia de la movilidad.

El tercer sistema es la tensión o fuerza que se genera en la musculatura externa, no de soporte, y que va mas allá de la movilidad, trabajando en el aguante o resistencia a una fuerza externa sobre las palancas mecánicas. En este sentido, la tensión de la musculatura, no generaría movimiento en los segmentos, sino resistencia al movimiento que se produciría en los segmentos corporales por la acción de una fuerza externa a la propia musculatura.

Es necesario tener un entendimiento y entrenamiento profundo en estos tres niveles de antagonismo muscular puesto que funcionan coordinada y conjuntamente e intervienen en gran parte de las sensaciones que recibimos del cuerpo. Normalmente trabajan a la vez, y se ven afectados unos por los otros ayudando o limitando tanto la movilidad, como las sensaciones que surgen sobre ella.

La musculatura de soporte trabaja continuamente consiguiendo que el cuerpo no se “caiga” esté activo, normalmente es una actividad inconsciente y por ello mismo y la falta de entrenamiento en esta musculatura profunda, es por lo que se producen las posturas o “malas” posturas corporales. Sin ella, no es posible un movimiento coordinado y libre. Tiene que ver con el peso y la activación del cuerpo en contra de la gravedad; es la tensión mínima muscular que hace que el cuerpo luche contra la gravedad para mantenerse, activo, preparado, a pesar de ella.

Es necesario un gran entrenamiento en esta musculatura, pues poca fuerza en ella genera una hipotonía y decaimiento que no permite la movilidad, y al contrario, un exceso de fuerza o tensión en ella, genera rigidez y falta de movilidad.

La musculatura externa trabaja en los otros dos sentidos: uno para mover los segmentos y la otra para resistir los pesos y fuerzas externas sobre los segmentos. Esta musculatura insertada en las palancas bio-mecánicas corporales trabaja normalmente en pares antagónicos que permiten la movilidad de los segmentos en las dos direcciones que permiten la acción muscular. Cuando necesitamos mover un segmento en una dirección, se activa el musculo correspondiente y el otro se relaja, y viceversa. Cuando necesitamos resistir la acción de una fuerza o un peso sobre una palanca, se activa el musculo contrario que limita o que va en contra de la dirección que potencia el peso, limitando o contrarrestando el movimiento que genera o potencia dicho peso o fuerza. Es precisamente esta capacidad de trabajo en pares musculares lo que permite el trabajo de antagonismo muscular, ya que podemos entrenar la musculatura para trabajar continuamente oponiendo las fuerzas generadas por estos pares musculares, creando así fuerzas contrarias que incrementen o disminuyan los grados de activación muscular. Como consecuencia la movilidad de los segmentos sera fácil, ligera, suave, si hay poco antagonismo muscular en los pares de fuerzas, y difícil, pesada, fuerte si hay mucho antagonismo muscular, hasta incluso llegar al bloqueo y la vibración muscular.

### **3.B.- Temporalidad: bio-ritmos, tempo interno, Impulsos y dinámicas.**

La percepción de la temporalidad, del paso del tiempo, viene determinada en gran medida por la capacidad que tenemos de acumular eventos sucesivamente, en forma de memoria. A partir de ello somos capaces de medir “distancias” y relaciones entre ellos. Es decir, medimos el tiempo de una forma relacional y por comparación en los cambios de estado de los acontecimientos que se suceden y alternan unos detrás de otros.

La sensación de ritmo interno, viene dada por el propio reconocimiento y percepción (aunque no necesariamente consciente) del ritmo cardíaco, del metabolismo y de las transmisiones del impulso nervioso. En base a estos sucesos, se establece nuestro bio-ritmo que genera y establece nuestros patrones rítmicos de movimiento, nuestra tendencia a repetir determinadas frecuencias de acciones, gestos etc.

Los impulsos vienen dados por la cantidad de respuesta muscular en función al estímulo o la orden que marcamos en el cerebro para la realización de un movimiento en concreto. Vemos ejemplos claros de como funciona esto al trabajar con electro-estimuladores externos. Si colocamos unos parches eléctricos en las cabezas musculares y enviamos una descarga eléctrica, el musculo se contraerá. En función de lo fuerte o débil que sea la descarga, así también la contracción muscular será más grande (o “potente”), o más pequeña. Del mismo modo si la duración de la descarga es mas corta la contracción será mas corta y al contrario. Es decir que finalmente, (o mejor dicho “primeramente”), cualquier impulso o mantenimiento de la contracción muscular es, antes que nada, un impulso

nervioso, “eléctrico”, enviado por el cerebro a la musculatura. Esto determinará la cantidad, velocidad, continuidad y frecuencia de las contracciones musculares, es decir, los impulsos y dinámicas con las que movemos nuestra musculatura.

### **3.C Respiración y ritmo respiratorio.**

La respiración es la base de la vida y del movimiento. Cualquier cambio en la respiración repercute en la capacidad de movilidad del cuerpo humano. Para la activación de la musculatura es necesario un aporte de oxígeno, y así dependiendo de si realizamos esa activación o esfuerzo respirando o en apnea, con mayor o menor grado de aporte de oxígeno (aeróbica o anaeróbicamente respectivamente) la capacidad y cualidad del movimiento variará. Además esto lleva implícito connotaciones y resonancias internas que generan imágenes, sensaciones, y emociones en el interprete que impregnan y generan las siguientes movilidades.

(Recordemos por otro lado, que lo que normalmente llamamos “respiración” es realmente “ventilación” ya que la respiración propiamente dicha se produce en el interior de la células, concretamente en las mitocondrias).

Podemos trabajar con la respiración en dos sentidos: Respecto a la zona, capacidad o profundidad en donde respiramos, o respecto a la “cantidad” y “ritmo” con que respiramos.

Respecto al primer sentido, podemos decir que en general podemos respirar o llevar la respiración a 3 partes:

- La parte alta de los pulmones o **respiración “clavicular”**, relleno principalmente esta zona de aire. En ella suele verse la parte alta del pecho, ceca de las clavículas debido al empuje del aire y la acción de los músculos de esa zona para permitir su entrada. normalmente es el aire “residual” de los pulmones. Utiliza un volumen pequeño de aire y normalmente puede vincularse a una sensación de ahogo o falta de aire. Es la respiración que aparece cuando estamos agitados etc.
- La parte media de los pulmones o **respiración “costo-diafragmatica”**, relleno principalmente esta zona de aire. En ella suele verse la zona de las costillas y la parte alta del estomago rellenoarse y crecer debido al empuje del aire en los pulmones, y la acción de los músculos de esta zona para permitir su entrada. Es la forma de respiración normalmente utilizada para el habla o el canto. Suele vincularse a una sensación de apoyo y de potencia en la ejecución del sonido y/o del movimiento. Es la respiración que aparece cuando realizamos acciones o esfuerzos.
- La parte baja de los pulmones o **respiración “abdominal”**, relleno principalmente esta zona de aire. En ella suele verse la zona abdominal rellenoarse y crecer debido al empuje del diafragma sobre las vísceras del abdomen. Suele llevar acompañada una sensación de calma o relajación, ya que es la respiración que aparece cuando dormimos.

Estas tres respiraciones se pueden combinar para dar la respiración completa o global, utilizando la totalidad de la capacidad pulmonar.

Respecto al segundo sentido, podemos graduar o establecer distintos pasos desde una respiración muy lenta y amplia, progresivamente hasta una velocidad muy rápida y poca cantidad de aire, hasta llegar a la falta absoluta de aire, la apnea.

Graduaremos así pues en 6 pasos (5 mas la apnea) progresivos desde menos a mas, para tener una gama de velocidades y cantidades para trabajar con la respiración.

Al mezclar y combinar estos dos sentidos, obtenemos una enorme variedad de combinaciones respiratorias que implican, modifican y tintan con diferentes matices las moviidades de los segmentos, haciendo que un mismo movimiento pueda tener una calidad, complejidad y sentido completamente distinto con una respiración u otra. (A este respecto es interesante observar que hay determinadas combinaciones que son mas habituales y que aparecen usualmente en la vida cotidiana y otras que son difíciles de ejecutar y mantener, pudiendo resultar más o menos cómodas en su ejecución.

### **3.D.- Principales combinaciones básicas; Dinamo-ritmos.**

Vemos a continuación las principales combinaciones de todos los parámetros anteriormente descritos, sistematizadas en unos “dinamo-ritmos” concretos, entrenables y fáciles de recordar y usar para la aplicación directa en las partituras y movimientos.

- **Toc. (fuerte, suave)**

Es la impulsión que se necesita para mover un segmento o conjunto de segmentos de un lugar a otro. Tiene un inicio y un final claramente definido y una duración corta, directa, mínima en el tiempo para la consecución de dicho movimiento. Dependiendo del grado en el antagonismo muscular, impulso y respiración puede haber distintos grados desde el toc suave, hasta el toc fuerte. Es un movimiento simple.

- **Shock.**

Es la impulsión máxima y explosiva que se utiliza para mover varios segmentos a la vez de un lugar a otro. Tiene un inicio y un final claramente definido, una duración muy corta, directa, mínima en el tiempo para la consecución de dicho movimiento. Su impulso, antagonismo y velocidad son muy grandes. Es una explosión de movimiento.

- **Puntuación.**

Es la impulsión mínima e implosiva que se utiliza para mover, o mas bien “acentuar” la posición de un segmento o conjunto de segmentos, de un lugar a otro. Tiene un inicio y un final claramente definido y prácticamente iguales, una duración cortísima, directa, mínima en el tiempo para la consecución de dicho movimiento. Su impulso, antagonismo y velocidad es mínimo. Es un acento de movimiento.

- **Fundido (lento, rápido...)**

Es la impulsión máxima y continua que se utiliza para mover un segmento, conjunto o sistema de segmentos de un lugar a otro. Tiene un principio y final definidos y su movimiento es continuo con ausencia de impulsos. Su duración es larga, constante y máxima en el tiempo para la consecución de dicho movimiento. Dependiendo del grado de la respiración, el antagonismo y el tiempo puede haber distintos grados de fundido desde el fundido lento hasta el fundido rápido. Es una “cámara lenta” de movimiento.

- **Antena de Caracol.**

Es la impulsión muscular mínima y contraria que ejecuta un par de fuerzas sobre un segmento, para mover un segmento, un conjunto o un sistema de segmentos de un lugar a otro en una sensación de ida y vuelta continua. Tiene un inicio y un final indefinidos y una duración variable, indirecta, progresiva en el tiempo para la realización de dicho movimiento. Genera un continuo ir y venir del segmento adelante y atrás, con un gran recorrido y desplazamiento, en la consecución del movimiento. Es una “duda” del movimiento.

- **Vibración.**

Es la impulsión muscular máxima y contraria que ejecuta un par de fuerzas sobre un segmento, para mover un segmento, un conjunto o un sistema de segmentos de un lugar a otro en una sensación de ida y vuelta continua. Tiene un inicio y un final indefinidos, una duración variable, directa, continua en el tiempo

para la realización de dicho movimiento, y con un antagonismo muscular muy fuerte. Genera un continuo ir y venir del segmento adelante y atrás limitando el recorrido y prácticamente sin desplazamiento en la consecución del movimiento. Es un bloqueo del movimiento, (que produce temblor).

- ***Acelerando-Decelerando.***

Es la impulsión progresiva de las fuerzas sobre los segmentos, (indiferentemente de si son uno o varios) y que provoca el cambio o variación desde un movimiento lento y continuo hasta un movimiento rápido y fugaz o viceversa. Es continuo y progresivo sin poder establecer en él, ningún periodo de establecimiento. Es decir, el aumento y la curva en el avance de la velocidad, antagonismo etc. es en progresión continua, (ya sea geométrica o aritmética), sin que nunca se estabilice o aparezcan fases de “meseta”, sino que siempre avanza (o disminuye).

- ***Diptongo.***

Es la impulsión máxima sobre dos sistemas de segmentos, para moverlos de una posición a otra, iniciando uno y siguiéndole el otro, en un solo tiempo. Tiene un inicio y final definido, una duración corta, directa y continua. Es la realización de dos movimientos en uno solo.

- **Colaps.**

Es la relajación (o “rotura” o falta de impulsión) del soporte de un segmento, un conjunto o un sistema de segmentos, que provoca la caída y el desmoronamiento de los segmentos superiores sobre si mismos. Tiene un inicio claramente definido, y una duración variable, indirecta y discontinua en el tiempo para la realización de dicho movimiento. Es un derrumbe de movimiento, (Sobre si mismo; Cae encima de los segmentos inferiores, no se “derrumba”lateralmente.)

### **3.E.- Causalidades de Dinamo-ritmos.**

Podemos también combinar los dinamo-ritmos, tomando uno como base u origen, que desencadena u origina el siguiente dinamo-ritmo, ligando y así estableciendo una cadena relacional entre ellos, que orienta y dirige el movimiento.

- **Resonancia (sobre Toc)**

Se trata de la relación de causalidad entre un toc y el movimiento posterior que remite inequívocamente al toc anterior ligándolo a él y por consiguiente siendo una consecuencia. El ejemplo mas típico suele ser el lanzar una piedra al agua (toc) y las ondas que produce (resonancia). En las ondas, aunque no esté presente, podemos ver la piedra que cayó al agua y que las causo. Es como una especie de memoria que se prolonga y se amplía en el tiempo. El movimiento de toc que genera, suele ser mas fuerte, directo, corto, rápido, mientras que los movimientos de resonancia que se generan suelen ser mas lentos, suaves, indirectos y grandes. Independientemente de las mecánicas de movimientos en que estén trabajando no podemos limitar el toc-resonancia a una relación hacer un movimiento rápido y otro

despacio como sucede a menudo, si no que es necesario encontrar la unión y como un movimiento cuenta el otro, o refiere a él ,no desde el punto de vista de la forma o la mecánica, sino de la dinámica y la impresión corporal.

- ***De bastón, Directa. (sobre Toc)***

Es la relación directa que pone en contacto dos tocs a la vez, uno respecto del otro, como si las piezas estuvieran ligadas o relacionadas directamente por un “baston”. Como si el primer toc, por medio de una transmisión de un bastón moviera o generara otro toc a partir de él. Prácticamente los movimientos son simultáneos, si bien el impulso y el inicio se genera en uno y el otro le sigue casi de inmediato, podríamos decir por “empatía”. También es necesario no reducirlo a una cuestión mecánica o formal del movimiento, sino a una cuestión relacional y de impresión corporal.

- ***De cuerda, retardada. (sobre Toc)***

Es la relación directa que pone en contacto dos tocs a la vez, uno respecto del otro, como si las piezas estuvieran ligadas o relacionadas directamente por una “cuerda”. Como si el primer toc, por medio de una transmisión de una cuerda moviera o generara otro toc a partir de él. El movimiento se genera en uno de los segmentos y a partir de este, cuando el recorrido de la cuerda acaba y esta queda completamente estirada como un “bastón”, el segundo segmento se mueve realizando el siguiente toc. En si, podríamos decir que es un tipo de movimiento retardado con respecto del otro, si bien no solo genera dicho retardo, sino que en función de la fuerza, velocidad etc. el segundo segmento puede tener un toc mas grande, pequeño, de mayor o menor duración etc.

Al igual que en los casos anteriores no hay que confundirlo con una relación mecánica entre segmentos solamente, ya que refiere a una relación de impresión corporal y no puramente formal.

- ***De elástico, resistida en el retardo y acelerada en la salida.***

Es la relación directa que pone en contacto dos tocs a la vez, uno respecto del otro, como si las piezas estuvieran ligadas o relacionadas directamente por un “elástico”. Como si el primer toc, por medio de una transmisión de un elástico moviera o generara otro toc a partir de él. En si funciona parecido a la relación de la cuerda, pero con una resistencia en la salida, esa capacidad del elástico a “dar de sí”, “estirarse” más allá de lo que a simple vista mide, y con una aceleración en mayor o menor grado al final, producto también de esa misma capacidad elástica que genera una inercia final para volver al mismo tamaño que tenia en un principio.

#### **4.- Desplazamientos.**

El trabajo con los desplazamientos es el primer estadio en donde juntamos y aplicamos todos los procedimientos técnicos con un objetivo concreto: desplazar el cuerpo en el espacio, lo que habitualmente entendemos como “caminar”

En si el trabajo de los desplazamientos atiende a la articulación del cuerpo base, como elemento generador del traslado del cuerpo en el espacio. Trabaja principalmente a partir de la articulación del pie y su recorrido de movimiento ascendente que produce el cambio.

Hay que entender que el desplazamiento, primero de todo, proviene de una pérdida de equilibrio o cambio en la pelvis que saca el centro del gravedad del eje de referencia vertical y a partir de ahí se produce todo el proceso articulario de las extremidades inferiores para re-equilibrar el cuerpo de nuevo. Al intentar compensar la caída por la pérdida del equilibrio, nos encontramos con el cuerpo situado en otro sitio. Este proceso de pérdida de equilibrio, y re-establecimiento, de compensaciones de los sistemas musculares del cuerpo base, refiere y pone directamente en funcionamiento las “técnicas de contrapeso”. Del mismo modo, al forzar “caídas” o pérdidas de equilibrio, con sus consecuentes compensaciones musculares, con mayor o menor tensión, mayor o menor rapidez en la respuesta para compensarlas y re-establecerlas genera impulsos, ritmos, y pone en funcionamiento las “dinámicas y dinamo-ritmos”

Así pues tenemos conjuntamente el juego de la segmentación y articulación (diseño corporal), el juego del equilibrio, peso, sistemas musculares (Técnicas de contrapeso), y el juego de las dinámicas, impulsos, ( Dinamo-ritmos) en el trabajo sobre los desplazamientos.

Hay un sin fin de posibles desplazamientos posibles con la conjunción de estos elementos, partiendo de la movilidad y articulación del cuerpo base y conjugándolo con la totalidad del cuerpo. El propio Decroux estudio el movimiento del caminar y los desplazamientos generando o sistematizando una infinidad de desplazamientos, copiados directamente de la naturaleza, de la forma de caminar del ser humano, los animales, o incluso mas sintéticos y abstractos, inspirados en la naturaleza, las maquinas, la iconografía, las ciudades o la historia; Y es posible seguir inventando o generando tipos distintos de marchas y desplazamientos jugando y variando sobre los principios básicos, y fijándonos o copiando de nuestro entorno. De todos modos, a pesar de que el estudio y las posibilidades de las marchas son prácticamente infinitas, podemos establecer y generar tres bloques o desplazamientos básicas sobre los que construir y variar todo el resto de posibilidades; Estas son: la “marcha básica”, la “marcha de esfuerzo”, y la “marcha de articulación lateral”. Además de estas tres formas básicas de desplazamiento, podemos incluir un trabajo complementario y muy interesante trabajando sobre el desplazamiento en “cuadrupedias”.

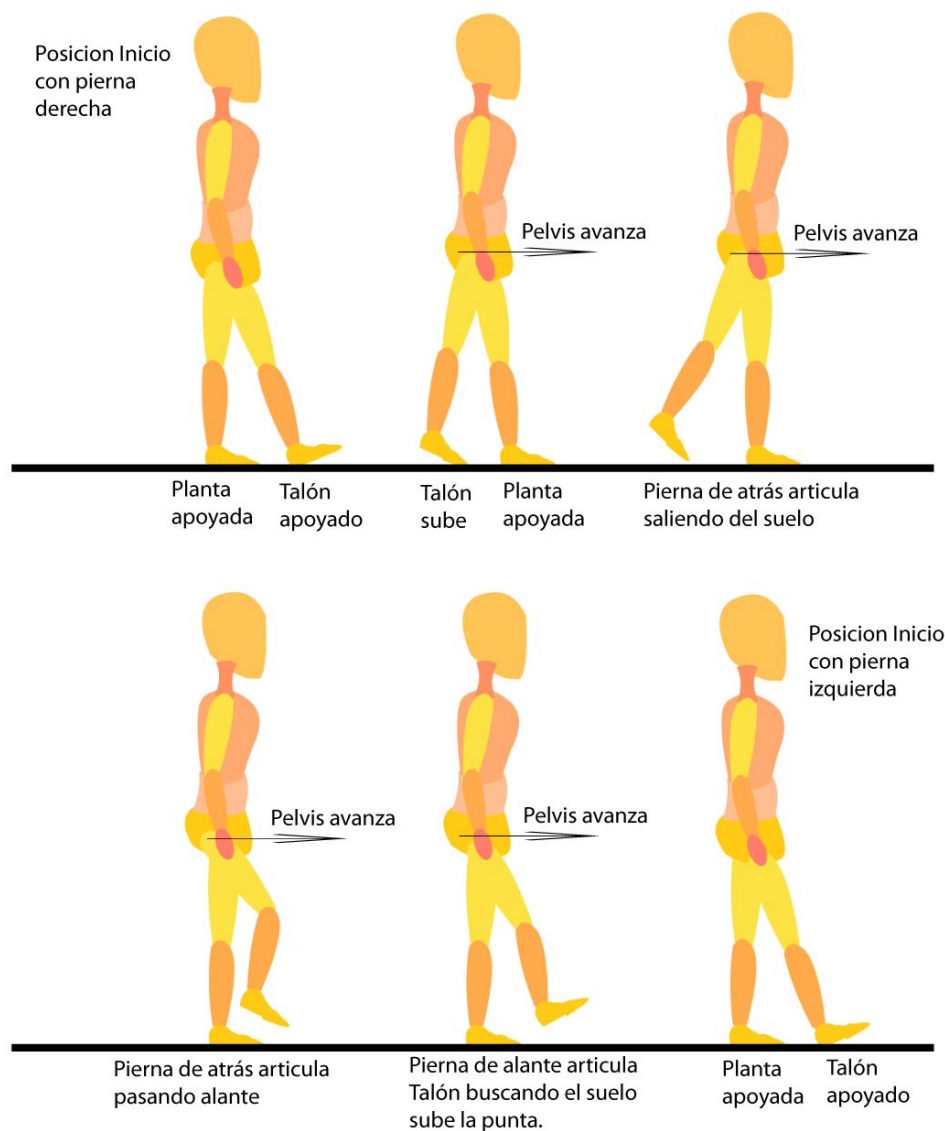
Vemos a continuación un poco mas detallado cada uno de estos bloques:

- **Marcha Básica**

La marcha básica es el desplazamiento mas sencillo y “normal” basado en el caminar cotidiano. Parte del desplazamiento de la pelvis hacia delante y la articulación del pie desde el talón a la punta.

Tradicionalmente esta marcha da lugar a la marcha o “paso” en el sitio, y es el punto de partida de otros muchos tipos de marchas que se basan en esta articulación. (Clásica, “por las nubes”, Prusiana...etc.)

MARCHA BASE

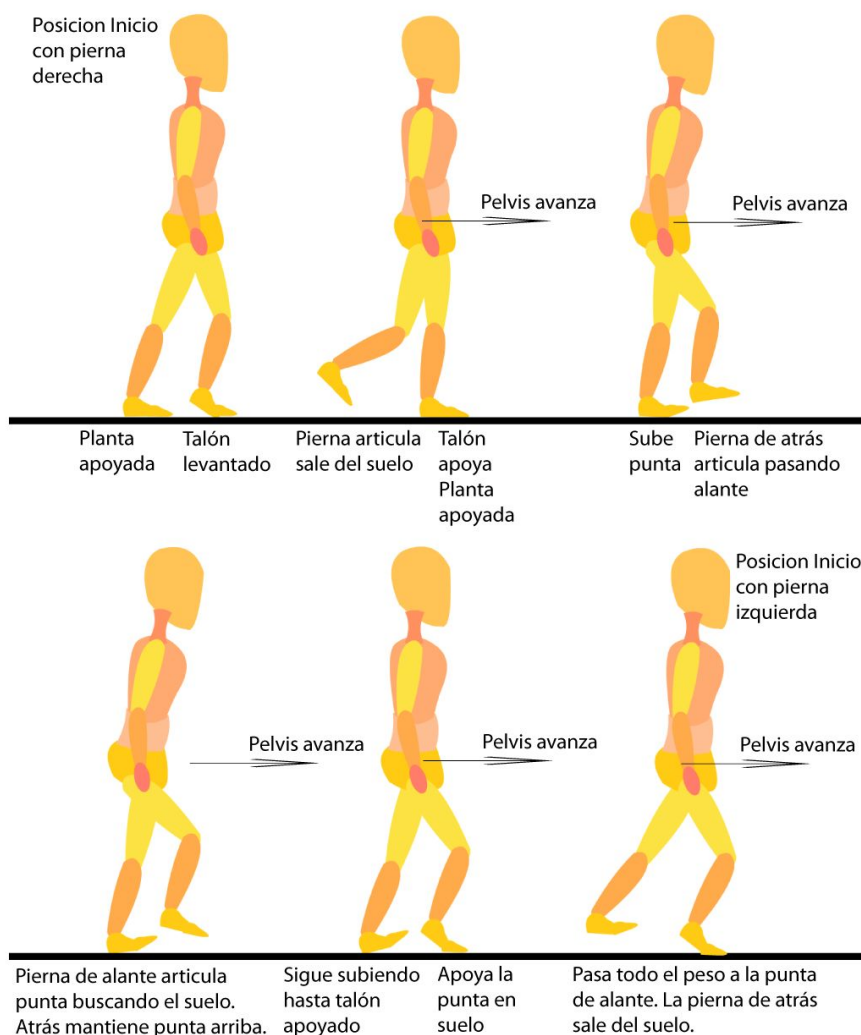


- **Marcha de esfuerzo**

La marcha de esfuerzo, tiene su base en la supresión de soporte, e imita o pone de manifiesto el caminar realizando un esfuerzo evidente y grande, mas allá del propio esfuerzo que supone el caminar. Parte del desplazamiento de la pelvis hacia delante y la articulación desde la punta del pié al talón.

Tradicionalmente esta marcha da lugar a la marcha o “paso” contra el viento”, y es el punto de partida de otros muchos tipos de marchas que se basan en esta articulación. (Correr, patinar...etc.)

MARCHA ESFUERZO

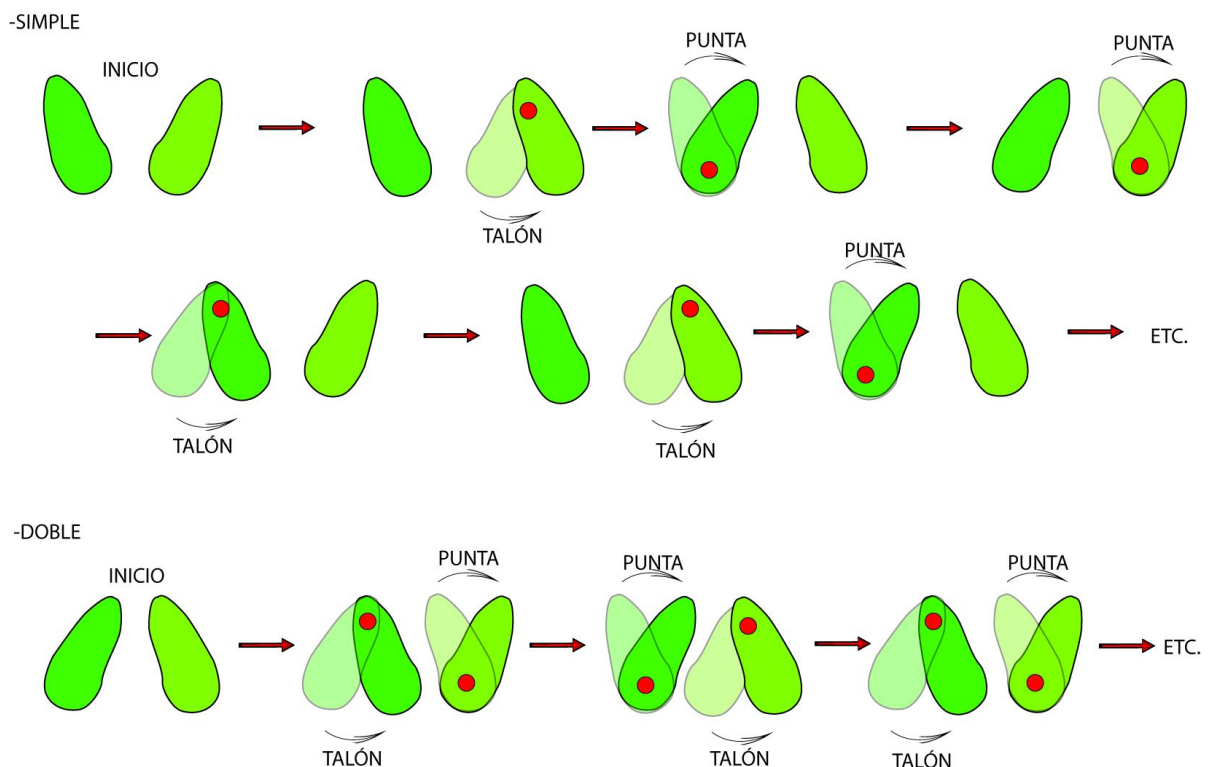


- **Marcha de articulación lateral**

La marcha de articulación lateral, como su nombre indica es una forma de desplazamiento basada en la capacidad de transportar el cuerpo lateralmente a partir de la articulación de los pies. Mas allá de ser un “caminar lateralmente”, esta marcha parte de la articulación de los pies debajo de la pelvis, sin ningún desplazamiento de ella y su transporte en el espacio por el cambio o la variación de posición de las piernas por el efecto de la articulación de los pies.

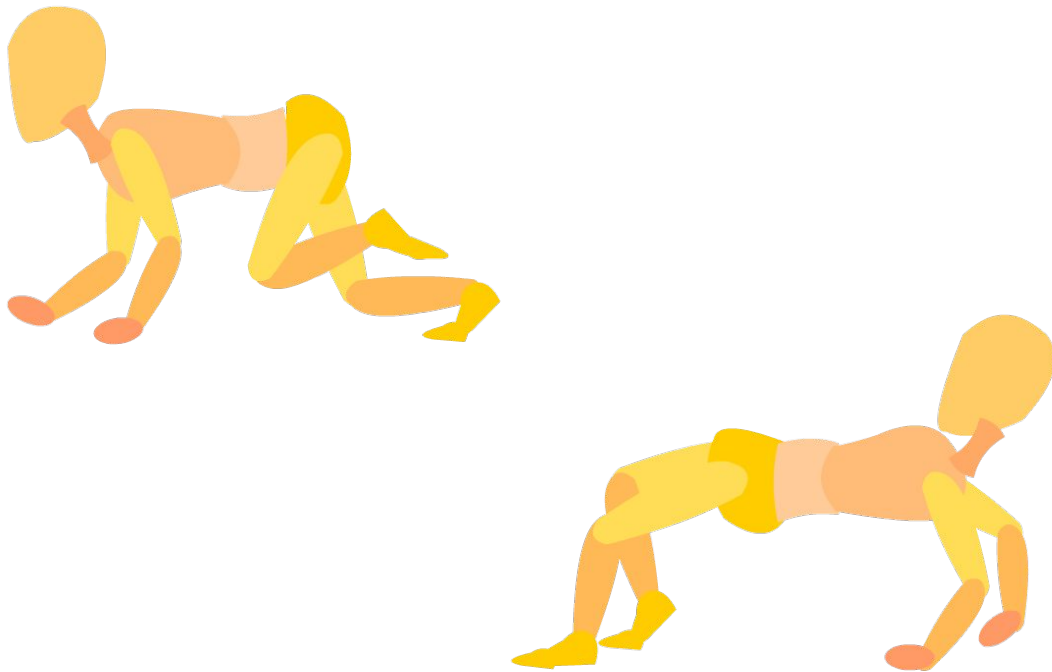
Tradicionalmente esta marcha da lugar a la marcha o “paso” del Barquero”, y es el punto de partida de otros tipos de marchas que se basan en esta articulación.

(doble, en segunda...etc.)



- **Cuadrupedias**

Otro trabajo a tener en cuenta en relación a los desplazamientos es el trabajo de “cuadrupedias”. Aunque la postura habitual de ser humano es la bipedestación vertical (estar de pie), es interesante y muy enriquecedor trabajar desplazamientos en los que cambiemos completamente la posición natural del ser humano para volver a un estado mas “animal” apoyando y soportando la masa del cuerpo sobre las cuatro extremidades: los brazos y las piernas. Todo esto genera un nuevo aprendizaje de la movilidad. Se pone en juego el equilibrio, un nuevo reparto del peso y del centro de gravedad, de la articulación de los segmentos para generar movimiento, de las posturas, planos y ejes del cuerpo, y sus relaciones, de la coordinación motriz etc. Se multiplican ademas las posibilidades, ya que pasamos a cuatro puntos de soporte, con una gran variación de apoyos y recorridos sobre los que puedo articular.



### **5.- Investigación de movimiento. Creación de partituras.**

La “investigación” del movimiento, es en si el inicio del verdadero trabajo interpretativo en el mimo corporal. Fuera de todos los ejercicios técnicos anteriores de diseño tridimensional, contrapesos y dinamo-ritmos, que son meras herramientas de descubrimiento y ampliación de las capacidades del alumno, aquí es donde realmente se pone en juego la articulación y la expresión del movimiento.

Se produce aquí pues, el paso entre la ejecución y repetición de la “técnica” y la “verdadera interpretación”. El interprete se mide a dejar de ejecutar gestos técnicos conscientes y mecánicos para dejar que la movilidad, bien articulada, emerja. En un símil deportivo, podríamos decir que toda la parte anterior sería el aprendizaje y entrenamiento de un deporte, y ahora vendría el juego en sí de él o “la competición”.

Al igual que en las partes anteriores, no describimos aquí “ejercicios” en sí (que son innumerables, adaptables en función de las necesidades o los alumnos, y podemos inventar muchos más), si no las bases, o los principios a tener en cuenta y que son el punto de partida y subyacen a cualquier ejercicio.

- ***Articulación del movimiento:***

La primera cosa a tener en cuenta es que un movimiento articulado, no es un movimiento “cortado” o “segmentado”, (“robótico” para entendernos), sino más bien todo lo contrario. Si bien es cierto que la base de la articulación del movimiento viene dada por el trabajo profundo y minucioso de la capacidad de segmentación y descomposición del movimiento del interprete, la articulación del

movimiento es algunos pasos más después de esa capacidad “efectiva y efectista” de la segmentación. En sí, un movimiento articulado, es un movimiento bien hecho. Realizado con coherencia desde su impulso primero y su inicio hasta su final, por grande o pequeño que sea (es decir ya sea un gesto o acción simple o una secuencia compleja y extensa).

La “articulación del movimiento” tiene así pues el mismo valor que la “articulación del lenguaje” o “del discurso”. Quizá sea en este ejemplo de comparación donde mejor se entienda:

Al igual que para articular el lenguaje tenemos que esforzarnos en dominar y decir una por una todas las vocales, consonantes, sílabas, palabras, verbos, tener coherencia en la redacción de la sintaxis, la gramática etc. del mismo modo en el movimiento deberemos tener en cuenta y realizar lo mismo con unas pautas similares. Moverse “segmentadamente” sería sinónimo de leer “silabicamente” (Esto es: descomponiendo cada palabra del discurso en sus sílabas y ejecutarlas por separado con igual valor y forma en el tiempo:

En-un-lu-gar-de-la-man-cha-de-cu-yo-nom-bre-no-qui-e-ro-a-cor-dar-me....  
etc.)

Nadie habla así realmente, ni el objetivo del ejercicio es hablar de esa forma “robótica” y entrecortada; Pero sabemos que si queremos hablar bien y que se nos entienda todo lo que decimos, debemos esforzarnos por dominar este tipo de lectura, para que al hablar “normalmente”, todo sea perfectamente dicho y entendido.

Otra similitud, (y peculiaridad), es que el lenguaje es doblemente articulado; Es decir que la articulación de signos sin significado, genera la articulación de

sentido y significado. Exactamente igual sucede con el movimiento. A este respecto hay que decir y tener en cuenta que excepto en el lenguaje de signos para sordomudos (que no deja de ser una “articulación” de movimiento para crear significado) en el resto de lenguajes de movimiento normalmente la segunda articulación no es “directa”. Es decir, que no siempre un gesto o una postura concreta o una partitura refiere a un concepto concreto y cerrado, sino que se mueve en “nubes de significación” abiertas e interpretables en función de la experiencia del interlocutor. En este sentido, los lenguajes de movimiento estarían mas cercanos a la poesía que al lenguaje jurídico o científico.

- ***Descomposición del movimiento: una cosa a la vez y una cosa detrás de la otra.***

Como ya hemos referido antes, lo primero es tener una buena capacidad de segmentación. De ser capaces de ejecutar cada movimiento de cada segmento en el espacio con total precisión y sin ser “contaminado” o “mezclado” con otro. Si quiero inclinar la cabeza hacia delante, muevo solo la cabeza y no también el cuello o pecho o cintura o todos... El resto de movimientos también “cuentan”, y así o distraerán del movimiento que realmente quiero que se vea (la cabeza) o aportarán mas significado al movimiento, variando la expresión de lo que se quiere expresar.

De aquí el hecho de tener que estar bien entrenado en todo el diseño tridimensional corporal, y la segmentación.

Además de ser capaces de cortar parte por parte hasta lo más mínimo el movimiento, es necesario para generar la articulación, el organizar y ejecutar

después, un movimiento (de un segmento) detrás de otro movimiento (de otro segmento o varios), creando así una “interpolación” de movimiento. Debemos ir “fotograma” a fotograma, paso a paso, una pieza detrás de la otra sin saltarnos ninguna, ni mezclarlas, ni desordenarlas, para que se entienda todo proceso del recorrido del movimiento.

- ***Principio de no retorno.***

Al ejecutar un movimiento o acción debemos ser conscientes de que una vez empezado, no podemos volver atrás rompiendo y volviendo al inicio. Es decir: si desde el “neutro” he empezado a mover la cabeza hacia la derecha, después el cuello, luego el pecho y luego voy a mover los brazos o voy a cambiar radicalmente el movimiento, no puedo volver al inicio o al “neutro” , sino que debo de seguir desde lo construido anteriormente. Sería como si continuamente al narrar una historia estuviera volviendo al inicio, al “era se una vez, en un tiempo muy lejano....” a cada dos o tres frases de la narración. En un momento dado y contexto puede servir de “recurso” o “efecto” pero no puedo utilizarlo continuamente o perderé el sentido de lo que cuento.

- ***Seguir la línea. Seguir la promesa.***

Al igual que en el principio anterior, una vez iniciado un movimiento con una dirección, un sentido, una “promesa” concreta y reconocible, no puedo cambiar “caprichosamente” de dirección y romper con la promesa aleatoriamente, sino que tendré que seguir por ese camino, por esa línea marcada siempre hacia delante. Al ejecutar el primer movimiento, establecemos un camino, un túnel por el que seguir avanzando con una dirección y sentido concretos. En un símil con el lenguaje otra

vez, es como si yo empiezo a hablar sobre una receta de cocina (he marcado una promesa, me he metido en un “túnel” concreto) y en medio de: “la harina, el aceite, la sal..”, digo “submarino nuclear”. Seguramente no tiene sentido ni aporta nada a la receta y si que crea un “distanciamiento” o “extrañeza” en el interlocutor. No es que no se pueda decir “submarino nuclear” dentro de una receta de cocina, pero al menos si que habrá que articular el discurso y ver por que “túnel” que sale del primero puedo llegar a ello; Por ejemplo: después de mencionar la sal, puedo abrir un paréntesis en el que empiece a hablar de la sal marina, de como se recoge del mar, de los mares que tienen mas concentración en sal, de lo corrosivas que pueden resultar las aguas de esos mares y de como eso puede afectar a las cubiertas de los “submarinos nucleares”. Al final todo puede ser posible, pero siguiendo una coherencia, una articulación que permita la significación. Por otro lado al igual que antes, esto mismo puede resultar útil a efectos de montaje como recurso expresivo; Pero de igual modo no como forma habitual de discurso, sino como “efecto” concreto en un momento o situación precisa.

- **Coherencia del sentido.**

Así pues, la articulación del movimiento, el “movimiento bien” hecho genera una coherencia interna que favorece el sentido. Pero no es suficiente esto, sino que de igual modo necesito articular todo el discurso, toda la secuencia, la partitura o partituras entre ellas para que la pieza final tenga un sentido concreto y completo.

- **Cambio de plano y nivel. Trabajo tridimensional.**

Al trabajar ya con una partitura concreta y articulada podemos ampliar su capacidad y rango “forzándonos” a cambiar en cada paso de la articulación el plano y el nivel de los segmentos. Esto es introducir al menos una rotación y una inclinación en uno de los planos para cada paso de la articulación. En este proceso debemos tener en cuenta todos los principios de la articulación (descomposición de movimiento, principio de no retorno, seguir la línea) para no romper la articulación ya generada, y ampliar la capacidad expresiva de la partitura. En sí es como si enriqueciéramos cualquier cosa que hacemos, cualquier acción o partitura generando pequeñas modificaciones en la forma de la articulación. Creando “esculturas” o posiciones mucho mas completas, tridimensionales y expresivas.

- **Crear problemas, para solucionar problemas.**

Al contrario de lo que pudiera parecer, cualquier “problema” o dificultad de movimiento, fuera de limitar la expresión, la amplia y descubre nuevos caminos y vías expresivas para el interprete. A diferencia de la máxima que suele regirnos, aquí cuanto mas “complicado” o “difícil” sea el camino a seguir, mas profundidad alcanzaremos. No se trata de complicar por complicar, ni hacer cosas difíciles o virtuosas por si o por evidenciar la capacidad del interprete, nada mas lejano que eso. Sino que al ponernos problemas “mecánicos”, al poner margenes, limitaciones y tener que salir de ellos, que meternos en el trabajo para articular la resolución, la capacidad expresiva y de relación con sigo mismo del interprete se amplia enormemente.

Normalmente esto se consigue poniendo o modificando zonas de de la partitura con relación al equilibrio, esfuerzo, limites motrices etc. Se trata de poner determinadas trabas “impuestas”, externas totalmente a la articulación generada, y difíciles de conseguir para que, sin perder ni saltarse ninguno de los principios de la articulación del movimiento, la secuencia cambie y se enriquezca. Como ejemplo podemos decir que normalmente son pautas de el orden de: Estar sentado en un numero determinado de movimientos de la secuencia. O ir al suelo en un numero concreto de la secuencia. O tener que hacer parte de la secuencia en una posición concreta que compromete el equilibrio. O limitar la movilidad de una zona del cuerpo. O fijar la distancia entre dos segmentos o partes concretas (ir siempre con las rodillas juntas, distancia entre los brazos etc.) y así sucesivamente tantos como podamos imaginar y que ayuden a la secuencia con que trabajamos.

- **Relación con el esfuerzo.**

Al crear problemas que comprometen el equilibrio y la motricidad se genera una relación directa con el esfuerzo, surgiendo así las técnicas de contrapeso. Siendo conscientes de ello, podemos ampliar y profundizar la partitura. No se trata de “imponer” un efecto concreto, sino de reconocer dentro de que sistema de compensación muscular estamos trabajando, o estamos cercanos a él, para ampliarlo y completar generando así las expresión del esfuerzo mas concreta.

Puede servirnos también como una propia forma de “generar problemas” ya que podemos usar cualquiera de las técnicas de contrapeso para poner un limite o una premisa concreta a la partitura. Ejemplo: realizar toda la partitura trabajando en

“supresión de soporte” (compromete principalmente el equilibrio y por ello la articulación) o trabajar toda la partitura manteniendo un “punto fijo” a partir de un segmento concreto del cuerpo (compromete principalmente la articulación y por ello el equilibrio)

- **Trabajo con las dinámicas.**

Finalmente, sobre todo lo trabajado anteriormente, trabajaremos con las dinámicas, poniendo en juego todos los dinamo-ritmos que tengamos o “inventando” o copiando dinamo-ritmos concretos de la propia naturaleza y la observación. Al igual que en otros apartados, no se trata de hacer entender al espectador que estas realizando “tal” o “tal” dinamo-ritmo concreto, de imponer una forma concreta de moverse con las dinámicas o a través de ellas. Si no de tener capacidad y recursos para salir de nuestra motricidad dinámica propia y ser capaces de generar musicalidad de movimiento.

El primer paso es el trabajo con la respiración. Respirar bien en escena es prácticamente sinónimo de interpretar creíblemente. Sobre esto, lo siguiente es reconocer que impulsos, grados de tensión, velocidades, aceleraciones, pausas se nos generan “orgánica” o “personalmente” al realizar la partitura, ver de donde nos vienen y como se alimentan y generan unas a otras. Una vez aquí el trabajo consiste en variar, ampliar y pasar por otra articulación de dinámicas que nos acerquen al “personaje” o “sentido” de lo que queremos contar. Que sean coherentes con la articulación generada.

Uno de los primeros paso para ello es variar las pausas y generar pausas forzadas en momentos no previstos. Todos solemos tener una “frecuencia” de

movimiento que nos hace generar unos ritmos escénicos, unas secuencias fijas de movimientos y pausas que se generan cíclicamente. Si lo expresáramos con onomatopeyas, es como si continuamente nos moviéramos así:

*Pum, tararara pa pa pum; Pum tararara pa pa pum;*

Y así sucesivamente.

Teniendo en cuenta esto, el trabajo consistiría en romper ese ciclo por medio de pausas no premeditadas en distintos momentos de la frecuencia y ver como eso nos modifica toda la frecuencia y el ritmo que se genera:

*Pu / um tarar/arararpap/ apa/ apa p/umum. Etc.*

Al variar las pausas, variamos también los impulsos de inicio o arranque del movimiento y por consiguiente las velocidades y aceleraciones, los ritmos y el lugar donde se generan las nuevas pausas.

A partir de aquí podemos dejar que surjan los dinamo-ritmos en los que estamos entrenados (sean aprendidos por el conocimiento de la técnica o propios) o bien podemos a partir de la observación (de animales, plantas, personas etc.) tratar de movernos o modificar la partitura realizandola bajo los dinamo-ritmos o dinámicas de lo observado. Al trabajar con la observación, no se trata de imitar como se mueve un animal, persona o cosa, sino de asumir sus dinamo-ritmos, sus patrones dinámicos para poder trasladarlos a cualquier parte de la partitura. Por ejemplo: Puede que un animal (una cabra) tenga una forma concreta, una dinámica en el movimiento de su cola, agitándola en aceleración y de una forma muy suave, sin apenas antagonismo. Bien podemos asumir esa forma de “mover la cola” para después generar esa dinámica y esa misma forma en una acción concreta completamente distinta como “aplaudir”. Pasando pues de aplaudir “de cualquier

forma” a aplaudir agitando los brazos en aceleración y de una forma muy suave, sin apenas antagonismo, etc.

A partir de todos estos parámetros, puedo trabajar en la elaboración de partituras y secuencias de movimiento desde dos maneras distintas: Creación de secuencias a partir de la realidad o Creación de secuencias inventadas.

Para la creación de secuencias a partir de la realidad, el trabajo consiste en seleccionar una acción concreta, real, precisa, por pequeña o grande que sea y aplicarle todos los principios descritos anteriormente. Esto es: Si elijo “ponerme una chaqueta”, primero articulo la acción hasta tener una secuencia exacta, posible de repetir siempre de la misma forma. Descompongo toda la secuencia en los pasos o movi­lidades mas pequeñas posibles, fotograma a fotograma, una cosa a la vez. Reajusto a partir de ahí para que no hay ningún paso atrás o algo desarticulado. A cada “fotograma” busco cambiar el plano y nivel, teniendo cuidado de no dar bandazos de lado a lado, respetando la articulación y la línea. Introduzco algún “problema” (sentarse en un momento dado, limitar el movimiento de los brazos, del pecho.. etc.). Trabajo en relación con el esfuerzo, limpiando y ajustando la partitura (incluso sin el objeto real, “la chaqueta” intentando evocarla). Trabajo en relación a las dinámicas, poniendo pausas en momentos imprevistos, variando la respiración, los dinamo-ritmos.. etc. Hasta conseguir la partitura o secuencia, o enriquecer la acción base, o estilizarla y abstraerla a partir de la primera acción “real”.

Para la creación de partituras inventadas, no es necesario seguir el orden exacto de todos los parámetros. Puedo empezar desde cualquier sitio, pero necesariamente tendré que tener en cuenta todos. Lo normal es comenzar a partir de una idea, buscando los movimientos o posiciones concretas que nos interesan y a partir de ahí trabajar a partir de todos los parámetros para conseguir la interpolación, la secuencia. En este sentido, todos ellos cooperan para encontrar la línea de acción entre “postura” y “postura” pudiendo resolver por cuestiones dinámicas o de peso, antes que por la articulación de los segmentos.

En si, el mimo corporal dramático, normalmente trabaja desde “una base real”, desde la imitación de la realidad, por lo que normalmente suele trabajar en la primera vía. Incluso aunque a nuestros ojos aparezca una partitura abstracta y no reconocible en unas acciones concretas reales o cotidianas, lo más probable es que lo que vemos sea un resultado que proviene de un estudio y un proceso de elaboración y abstracción de una acción real y cotidiana. En muy raras ocasiones el mimo trabaja el movimiento por el mero movimiento, o por el virtuosismo de la forma. El mimo tiene su base en la imitación de la realidad, y en la representación del esfuerzo.

## **Capítulo 5.-**

### **Hacia una nueva visión de la Técnica:**

Hoy en día podemos entender y desarrollar la técnica mas allá de la repetición de los estándares posturales, y la repetición de las partituras y el dominio del repertorio. Mas allá de ser solamente un “estilo teatral” o “de movimiento”, la técnica del mimo corporal puede suponer un sustento o basé para el entrenamiento actoral en general.

El hecho diferencial es pasar de ver la técnica como una “imposición formal” o “estilística”, tener que moverse de una forma codificada, para entender la técnica como una herramienta que posibilita la auto-conciencia del propio movimiento así como de la ampliación de la relación de las sensaciones y emociones desde el movimiento con el propio individuo.

En sí, la técnica del mimo corporal, no tiene porque presuponer un “estilo concreto”. Se basa en las capacidades y la movilidad del cuerpo. En la articulación del movimiento y el discurso que genera y en como esto se pone en relación con el propio interprete y con la audiencia.

Una de las experiencias en las que nos basamos para afirmar esto son las películas de animación. Hoy en día hay infinidad de películas de animación tridimensional (no nos referimos aquí a el cine de efecto 3d para el que son necesarias gafas, etc. sino a la animación realizada con programas tales como 3D studio Max, Maya, etc.), que inundan el mercado, rompiendo las taquillas y consiguiendo transmitir emociones a veces más que muchas de las interpretaciones de los “actores convencionales”. Es curioso ver que todos estos programas informáticos con los que se generan estas películas, estos

programas de animación, en esencia trabajan con las mismas normas o bases con las que trabaja el mimo corporal dramático: Existe un cuerpo, compuesto de segmentos, con unas reglas “bio-mecánicas” y físicas que limitan y generan sus posibilidades de movimiento en el espacio en tres planos, y todas esas relaciones de movilidad, se desarrollan en el tiempo generando unas dinámicas. Por otro lado, al no ser “reales” los personajes, al no tener una “materialidad” un “peso”, necesitan de adaptar los movimientos reales para simular la cantidad de “fuerza” o “esfuerzo muscular” con que se producen todas las acciones. (Diseño, contrapeso, dinamo-ritmos)

Todos los personajes de estas películas no se mueven de “formas extrañas”, “codificadas”, en otras palabras no se mueven “haciendo técnica Decroux”, sino que usan recursos técnicos y expresivos de la movilidad del ser humano o de animales, etc. para generar un “efecto de realidad”, para imitar la realidad, o recrearla, incluso mas precisa y “real” que cualquier hecho cotidiano. Un personaje de animación sin sentimiento alguno (al final es una matriz de ceros y unos carente de pensamiento, emoción etc.) es capaz de “imitar” o realizar lo mismo que cualquier ser humano, de “cobrar vida” y hacernos sentir y experimentar las sensaciones y emociones por las que pasa.

De igual modo, cualquier actor, mas allá de la “estética Decroux” puede ayudarse y trabajar de un modo sintético y articulado para ser mas preciso en la transmisión de sus emociones y sentimientos. No se trata así pues de poner gestos y caras como formas precisas impuestas, sino de trabajar con unas bases y reglas que amplían la capacidad de relación con uno mismo y de transmisión de las emociones.

La base, la fuerza de esta técnica es pues ajustar y generar las acciones, gestos, movimientos precisos, bien hechos que por un lado fijan y amplían la capacidad de “impresión corporal”, trabajando en la relación de las sensaciones motrices del interprete y

como estas varían y le alimentan generando significado, y por otro lo sintetizan y concretan de cara al espectador, haciendo que vea a un actor “transparente”, que realmente realiza lo que marca la partitura y se “alimenta” de ello, en lugar de “hacer que hace” lo que está establecido.

Trabaja así en el mismo sentido que tantas otras técnicas interpretativas, en la consecución de la “organicidad”, “naturalidad” y “verosimilitud” del interprete así como en la ampliación de la transmisión de las emociones al espectador, pero posiblemente desde un punto de vista mas “técnico” y “tangible”, sintético y profundo, entrenable y progresivo.

### **1.- Sensación- propiocepción versus imitación-imposición.**

Uno de los primeros cambios a tener en cuenta es el paso de la imitación de gestos técnicos impuestos por el descubrimiento de la propia motricidad, de los límites y las capacidades del movimiento del cuerpo en el espacio y las “reglas” que los rigen; Entendiendo las reglas no como una normativización “dura” que rige, impone y dice como hay que hacer las cosas, sino como una herramienta que juega con límites para ayudar al descubrimiento de la movilidad de uno mismo. Estas reglas en lugar de decirnos como debemos hacer las cosas, nos plantean límites por los que descubrimos los distintos caminos en los que podemos hacer las cosas.

En este sentido cambiaremos la forma “imitativa” de los patrones establecidos trabajados desde la copia del profesor en la realización de los ejercicios, a el trabajo en la propiocepción, la actualización en el momento de las sensaciones e informaciones que nos da el cuerpo respecto a su forma y su experiencia en el espacio, y las resonancias, emociones y relaciones que esto

genera. Tratando de re-descubrir y trabajar con la propia experiencia y capacidad del alumno en lugar de buscar el limite y el trabajo en el patrón o la forma concreta perfecta en la realización de un determinado movimiento

Para ello, trabajaremos en tres frentes distintos, el descubrimiento de la motricidad y posibilidades del cuerpo, el descubrimiento de la articulación y la elaboración del discurso y el descubrimiento de las relaciones que esto genera incidiendo en la emoción y la expresión.

### **1.A.- Descubrimiento motriz, asumir la Bio-mecánica corporal.**

Se trata aquí de descubrir las posibilidades de movimiento de todos los segmentos y las relaciones entre ellos, mas allá de los estándares vitales personales del individuo. Trabajamos principalmente sobre el diseño tridimensional corporal, las técnicas de contrapeso y los dinamo-ritmos. Se pone en juego toda la bio-mecánica del cuerpo y su funcionamiento. El punto diferenciador a tener en cuenta es: el cambio de “la imposición de la técnica” (copia de formas) por “el descubrimiento de las propias posibilidades personales”, investigadas al máximo. En si ocupa la mayor parte de la técnica, la base de movilidad. Pasaremos pues de repetir escalas y secuencias detrás del profesor y el espejo, a realizar ejercicios que pongan en relación al alumno consigo mismo y con sus posibilidades.

Para la ampliación de rangos de movilidad, y segmentación nos ayudaremos de elementos de referencia que ayuden al alumno a reconocerse y a ponerse en contacto con su propio cuerpo. No insistiremos y trabajaremos solo en la imitación de pautas frente al espejo a la espera de que el alumno “sienta” las posiciones y cree sus relaciones al respecto; Sino que usaremos el propio cuerpo del alumno en

relación con el cuerpo de otros compañeros, de las paredes, el suelo y elementos asistenciales de referencia tales como palos, cuerdas, elásticos, balones etc. para que el alumno pueda ponerse en relación consigo mismo, descubriendo y ampliando “desde dentro” su propia movilidad, creando un feed-back perceptivo en todo momento y no exigiendo y poniendo como meta la realización de un movimiento de una determinada manera.

Del mismo modo procederemos con la ampliación de los rangos del peso y el equilibrio. En lugar de imitar posiciones complicadas y con un equilibrio extremo, usaremos a los alumnos y elementos auxiliares para entrenarlos en la sensación de peso y equilibrio desde ellos mismos. Ampliando su medida de la detección de la gravedad y las compensaciones musculares para “luchar contra ella”, desde un punto de vista personal y de relación y no desde un punto de vista de la virtuosidad del equilibrio.

Para la ampliación de los rangos tanto tónicos como dinámicos y temporales trabajaremos también desde un punto de vista relacional con el individuo, desde él mismo, su respiración, su bio-ritmo y su sensación tónica interna en lugar de establecer o intentar meterlo en patrones externos.

### **1.B.- Descubrimiento Articular, asumir la gramática y dramaturgia corporal.**

El descubrimiento de la articulación del movimiento es el punto diferenciador entre la realización de gestos técnicos y posturas concretas, y el verdadero entendimiento de la creación del “lenguaje corporal”. Es el punto de partida para entender el lenguaje corporal y como este crea su propia significación y expresión, generando la narración coherente (lineal y Aristotélica o no lineal y abstracta) del

momento escénico. Es el paso que nos permite aprender a “hablar desde el movimiento”, en lugar de intentar “deslumbrar” o realizar “movimientos bonitos” o “virtuosos” con el cuerpo. Vemos pues que la articulación del movimiento es la que nos permite “contar cosas desde el movimiento” mas allá de la creación de imágenes y posturas impactantes y preciosistas. Nos permite expresarnos y contar no desde una línea inteligible directa y concreta, sino desde la experiencia somática y la relación de nosotros mismos con el movimiento y el público.

Hay que entender que dramaturgia corporal no es “como cuento una historia con el cuerpo, sin palabras” (en el sentido mas Aristotélico de la expresión), sino la organización de la articulación de los segmentos y del movimiento para crear significación. Ahora bien, esta “dramaturgia corporal” puede trabajar independientemente creando también la “dramaturgia escénica” en la narración de la obra, o puede trabajar como base y sustento del trabajo del actor en relación a la “dramaturgia de la obra”. En este sentido al trabajar solamente con dramaturgias corporales el tipo de lenguaje y significación que se genere será mas abstracto y autónomo ya que el entendimiento de la obra, la expresión viene dado por las propias relaciones motrices y posturales, de dinámica, tensión, etc. y no por el contexto, historia o “fabula” que se genere o sea la base de la obra. Podemos decir entonces que al igual que en pintura tenemos un paso de “lo figurativo” a “lo abstracto” donde lo figurativo explica una “fabula” o “anécdota” y lo “abstracto” se mueve en terrenos poco “comprensibles” o “tangibles” poniendo de manifiesto la expresión por la relación de las propias formas, colores etc. del mismo modo el cuerpo y el intérprete pueden pasar de un modo “figurativo” o “con efecto de realidad” a un modo “abstracto” o donde la propia dramaturgia corporal es la base

generadora de expresión.

Para la ampliación de la articulación, realizaremos ejercicios que pongan en relación los segmentos, el espacio, la dinámica etc. fuera de la imposición formal compositiva externa. Se trata de descubrir las reglas, la relación con ellas y dejar que el cuerpo y el movimiento fluyan en ellas sin “pensar”, sin imponer la parte racional como una elección y coreografía externa, sino en el descubrimiento de la articulación y dramaturgia corporal. Nos entrenamos así pues a través de los concretos (seguir la línea, una cosa a la vez, etc...), para que el cuerpo antes que nada, y sea lo que sea que necesite hacer tenga esa naturaleza articular que le permite “hablar bien” y con “propiedad” sea cual sea el tema del que haga falta hablar. No contando que “sabe hablar bien” (que sabe moverse bien) sino utilizando esa capacidad de “hablar bien”, de “moverse bien” para “hablar” o “moverse” en donde necesita.

### **1.C.- Descubrimiento emotivo, asumir la información corporal y motriz en la relación con la emoción, imágenes y sensaciones.**

El descubrimiento emotivo es la base que sustenta todo el movimiento corporal y que está indisolublemente ligado a él. Fuera de la acumulación de posibilidades bio-mecánicas de movimiento, de pautas técnicas de entendimiento de la articulación etc. cualquier hecho motriz, es en ese mismo instante un generador de sensación y por ende un “modificador de estado” de las emociones. Cada elemento motriz, impulsión mecánica, respiración, antagonismo muscular etc. lleva irrevocablemente ligadas connotaciones, recuerdos, imágenes etc. que a su vez son generadoras de procesos en cascada de otras connotaciones, recuerdos,

imágenes y elementos motrices, respiraciones etc. que ponen en proceso un continuo fluir hacia delante. El problema viene en ser capaz de generar estos procesos y tener una fineza de actualización perceptiva que no los bloquee, sino que los alimente y deje que fluyan, crezcan y “resuenen”. Cuando trabajamos en escena o cuando estamos trabajando con la técnica, nuestra parte cerebral consciente esta en funcionamiento para aprender o imponer “lo que hay que realizar”. En lugar de liberar el flujo de información entre los sentidos, la propiocepción del cuerpo, los estímulos externos y dejar que a partir de ellos fluyan los procesos, nos empeñamos en “hacer bien lo que tenemos que hacer”.

Se trataría pues de pasar de *“imponer lo que tenemos que hacer”* a *actualizar continuamente las sensaciones y percepciones en el momento para dejar que ellas trabajen por nosotros, no bloqueando los flujos, sino potenciándolos.*

En este sentido nos puede servir como un buen ejemplo el deporte del tenis. Los tenistas entrenan para tener perfectamente integrados infinidad de gestos técnicos y movimientos que responden y desde cualquier posición pueden poner la pelota en cualquier posición del campo contrario. Todo esto se hace a través de actos y entrenamientos conscientes, pero a la hora de jugar el partido no se puede pensar conscientemente, buscar en la memoria el gesto concreto que mejor encaja, rescatarlo y traerlo al presente motriz realizándolo, en menos de dos segundos, (que es el tiempo medio de respuesta desde que el contrincante golpea la bola hasta que llega al otro jugador). No, en lugar de eso el tenista está entrenado para “actualizar” todas las informaciones que provienen de sus sentidos y dejar que fluya y surja el “mejor movimiento” de todos “los posibles” que se pueden dar y “están

entrenados”, en función de como viene la bola. Evidentemente, es un juego entre la decisión de lo que tengo que hacer y el dejar que surja lo mejor, o mas adecuado, de lo que puedo que hacer.

Del mismo modo, procedemos con el movimiento además teniendo en cuenta la relación emotiva y de significación que tiene el movimiento. Habitualmente solemos hablar de “expresión corporal”, la expresión y el significado que el movimiento y las formas del cuerpo dan de cara al exterior, sin embargo, de cara a un actor, es mucho mas interesante variar el termino por el de “impresión corporal”, es decir la impresión y el significado que el movimiento y las formas del cuerpo dan de cara al interior, al interprete, que es con lo que realmente el va a trabajar, con la relación de su movimiento y su cuerpo consigo mismo. Cada postura y movimiento, o forma de moverse, lleva enlazada una “impresión corporal” concreta, personal e intransferible que pone en relación al interprete consigo mismo. Es el relleno, la esencia misma del movimiento y de la persona. El objetivo aquí es ampliar la capacidad de percepción y de lectura de estas impresiones, no desde un punto de vista analítico, expositivo y consciente, sino interna y profundamente en el momento, para dejar que el propio interprete se impregne de el y de respuestas inmediatas, actualice a cada instante esas “impresiones corporales” que le permitan reconocerse, dar sentido y fondo a las formas y sean capaces de transmitir precisamente y de amplificar la sensaciones y los significados del movimiento, desde la propia sensación del interprete al espectador.

En este sentido, no hablamos de “buscar la emoción” en el interprete, sino de que el interprete trabaje en profundidad con su impresión, leyendo de sus sensaciones, de su movilidad, y poniéndolos en juego con su imaginario y

recuerdos para conseguir unos gestos motrices completos, efectivos, conectados consigo mismo, y no impuestos para conseguir la emoción en el espectador. Todo interprete, por el hecho de estar vivo va a tener emociones (a menos que tenga una enfermedad que se lo impida..) a partir de lo que siente y le pasa en el escenario. El problema no es “emocionarse” o “sentir mucho”, el problema es trabajar con los sistemas perceptivos sin “forzarlos”, sin “bloquear” los canales que permiten leer del propio cuerpo, ponerlo en relación con la memoria y el imaginario y dejar que fluyan los procesos para generar respuestas.

En este sentido lo que se busca es justamente eso: afinar la capacidad de percepción y relación del movimiento con el “mundo interno” del alumno. Para ello es necesario poner en funcionamiento todos los conocimientos y descubrimientos anteriores con el propio individuo. De hecho, en gran parte al variar la forma de aprendizaje en todas las fases anteriores, al no tener que imitar impositivamente las formas concretas, los gestos técnicos ya estamos trabajando en este sistema relacional interno-externo. El alumno ha ido aprendiendo y reconociendo sus posibilidades motrices desde el reconocimiento interno, desde la actualización de las percepciones y la fineza de ellas y no desde el bloqueo de la sensación y la imposición de “hacer una cosa como se tiene que hacer”. Nos quedaría pues afianzar y profundizar en el trabajo de reconocimiento, relación con las imágenes y recuerdos y generación de respuestas.

Para afianzar el trabajo de actualización perceptiva, es interesante desligar el movimiento de patrones y estéticas, y generar ejercicios en los que se liberen las capacidades motrices desde la relación con uno mismo. Pasando de “pensar el movimiento” de “aprender y repetir” la secuencia juzgando si se ajusta o esta bien o

mal al surgimiento del movimiento libre dentro de unos parámetros o protocolos concretos. Es necesario un trabajo prolongado en el tiempo, ya que no se trata tan solo del “descubrimiento” de esta forma de relacionarse con el movimiento, sino del entrenamiento de ella para que se produzcan los cambios y la actualización perceptiva se convierta en una “constante” no forzada, en una “segunda naturaleza”. También puede ser una gran ayuda empezar por el movimiento con ojos cerrados y contacto con los compañeros. El trabajo a ojos cerrados nos bloquea uno de los sentidos y relaciones con el mundo exterior mas potentes y generadoras dejando que se pongan de manifiesto el resto de los sentidos que pueden mirar “mas hacia adentro” y poner en contacto consigo mismo al alumno. El trabajo con los compañeros, potencia este primer trabajo “enfocando” y llevando la atención mas profundamente en la relación con el movimiento y las sensaciones del cuerpo. Por otro lado el trabajo con los compañeros sirve también para ayudar a enfocar y a escuchar el flujo de movimiento mas allá de las imposiciones y restricciones del propio alumno, que en primeras fases, al trabajar solo posiblemente se quede en capas muy superficiales, pudiendo por la acción de los compañeros llegar mas al extremo y enfocarse en donde realmente es necesario y no en donde la “rutina” o “costumbre motriz” nos suele conducir.

Estas dos ayudas pueden ser muy útiles al principio, pero son solo herramientas de toma de contacto y entrenamiento, de marca y referencia y deben dejar paso en cuanto sea posible a un trabajo de la propia actualización del alumno, sin ninguna asistencia.

Es interesante tener en cuenta que estos sistemas trabajan sobre todo con la propiocepción del cuerpo, de los cambios de tonicidad, de contacto, de presión,

de temperatura, de posición en el espacio y relaciones entre segmentos. La capacidad auditiva, se pone también en juego, pero influye en un sentido casi como la vista, incidiendo externamente o “tintando” la relación. A este respecto, es mejor y mas efectivo no usar música o condicionantes externos en primeras etapas. Corremos el riesgo de “imponer” desde este medio un contexto concreto y de “forzar” la movilidad dentro de unos patrones tanto rítmicos como de estado. Una vez que la actualización perceptiva está descubierta y relativamente entrenada, por el contrario, el trabajo con la música, puede acabar de enfocar y comenzar a dar pié o a reconocer el trabajo de relación de la movilidad con las imágenes y los recuerdos.

Para el trabajo con las imágenes y recuerdos, lo primero a tener experimentar es como cada posición concreta, cada motricidad, si es actualizada en profundidad y el alumno es permeable, genera imágenes mentales y llama o evoca a recuerdos concretos. El hecho de experimentar posiciones concretas, por las que en gran medida ya se ha pasado posiblemente en algún momento de la vida y que tienen ligadas sensaciones y recuerdos, conecta directamente con ellos dejando que fluyan al presente y se pongan en juego. Al igual que un olor, nos conecta con un hecho concreto, con un recuerdo, con unas imágenes precisas, cada movimiento que realizamos, si somos permeables y capaces de actualizarlo, de leer correctamente de él, nos conectará con hechos, recuerdos, imágenes, olores, sonidos etc.

Seria muy difícil poner en escena “olor” tras “olor” toda una obra, para que el actor conectara con momentos, situaciones concretas etc. De hecho, continuamente hacemos cosas parecidas al introducir una música concreta, que no

solo ayuda a entender al espectador, sino que conecta, motiva, pone en juego al actor; O de igual modo con una luz, una textura etc. Sin embargo, si que podemos trabajar concretamente en cada posición, y movimiento y las relaciones que generan para conectarnos en cada instante tanto con las imágenes precisas, recuerdos etc. como con lo acontecido en el mismo instante en la escena.

Tenemos pues que sobre todo lo trabajado en los apartados anteriores aparece una “herramienta” que nos ayuda a generar “realidad”, independientemente del código o estilo ya que funciona relacionalmente, en la ficción de la escena.

Por otro lado y a partir de lo anteriormente expuesto, es bueno insistir en que estas herramientas están desligadas de cualquier código, pudiendo funcional en cualquiera de ellos. En este sentido nos plantea la revisión (o al menos si no en profundidad si una pequeña mención) de varios conceptos normalmente utilizados en la escena y en el trabajo actoral como son la organicidad, la naturalidad, la espontaneidad y la intuición. Estos tres términos refieren directamente al trabajo que se plantea en estos últimos puntos. Son infinitamente repetidos, usados y ,en muchos casos casi como “sinónimos”. En cuanto un actor no es “creíble” en escena decimos: “es que no eres orgánico, no eres natural, no eres espontaneo, no usas la intuición solo el cerebro...” para decir que no se acerca a la realidad de la ficción que esperamos ver, que trabaja des-ligado de si mismo.

En función a todo lo que hemos visto, organicidad, vendría a ser lo mismo que organización respecto a un “código” o “realidad ficcional creada en la escena” . Hay que tener en cuenta que nada de lo que sucede en la escena es “real” sino la utilización de códigos y mecanismos que, articulados y conjugados

adecuadamente, crean una realidad ficticia que tiene la capacidad de resultar coherente, completa, creíble. Así pues para ser “orgánico” lo que tendremos que hacer es ser coherentes con esa realidad ficcional creada en el aquí y ahora de la escena”, esto es organizarnos en función de los códigos y protocolos que la generan para poder movernos por ella como se mueve un “pez en el agua”. Al igual que el ser humano no está diseñado para vivir en el agua (pese a que pueda estar en ella) es decir “el agua no es su medio orgánico” muchas veces nos encontramos con actores que no están adaptados o trabajando en su medio y en consecuencia no resultan orgánicos. Tanto los peces como nosotros respiramos, ahora bien cada uno tenemos un sistema de respiración y relación con el elemento que nos rodea distinto, que nos permite recoger oxígeno del aire y no del agua o viceversa. De igual modo, aunque todos los actores trabajan con principios comunes, los sistemas y los medios en los que se mueven esos sistemas varían dando como resultado las “no-organicidades”. En la mayoría de los casos el problema no es de capacidad, sino de enfoque. La herramienta que aquí se expone y propone, al estar fuera de cualquier estética, protocolo, filosofía etc. y trabajar directamente sobre la relación del individuo consigo y su motricidad, intenta superar esta barrera de la organicidad.

En este mismo sentido, la naturalidad no tiene que ver con ser “como en la vida”, con ser natural y espontáneo, sino en trabajar en la relación con nosotros mismos, con la movilidad y las sensaciones, imágenes y recuerdos que se generan dentro de esa ficción de la escena sin imponer, ni forzar, ni hacer que se hacen los actos que aparecen; Actualizando las relaciones entre ellos y dejando que surjan sobre las pautas marcadas. Volvemos pues a ver que la forma de ser “Natural” de

que todo surja “espontáneamente” es el dominio y el entrenamiento profundo. Solo se puede ser espontaneo teniendo elementos desde los que partir y que permitan realizar desde un lado “no consciente” las capacidades aprehendidas. Nadie puede “dibujar espontáneamente” si no hay una práctica y entrenamiento detrás. Aunque esta práctica no sea reglada, normativizada, consciente, etc. si no hay una enorme cantidad de horas de práctica detrás<sup>1</sup>, no es posible “dibujar espontáneamente”. Exactamente de igual modo ocurre con la interpretación, es un hecho codificado, real y voluntario, pese a que en el se repita lo mismo que se hace en la vida real, no es suficiente con repetir la vida real, existe necesariamente una “articulación” si bien esta articulación tiene que tener el mismo valor, profundidad y relación que la vida real y no ser una mera imitación formal o imposición o demostración de técnicas concretas.

Por ultimo, respecto de la “intuición” podemos decir igualmente que la intuición no tiene que ver con “dones” o “estados inexplicables de iluminación”. La intuición es la capacidad que tiene el cerebro para manejar millones de datos, generar cálculos de probabilidades y generar respuestas, desde el lado no consciente de la mente. Sin ser conscientes de ello realizamos predicciones continuamente y actuamos en función de ellas. Estas predicciones se generan a partir de la capacidad de asimilar datos y de la programación de estructuras y mecanismos de relación con nosotros mismos y con el medio (lo que comúnmente llamamos “personalidad”) para guiar nuestras acciones y comportamiento.

---

1 estudios teóricos avalan que el tiempo medio para adquirir una “maestría” practica en cualquier terreno es de unas 10.000 horas

Esta capacidad, al igual que todo el cerebro, tiene una gran plasticidad y puede desarrollarse y ampliarse, si bien tiene unos límites determinados por el propio cerebro, el “hardware” que lo soporta. Así pues probablemente, cuando hablamos del don de la intuición, tendríamos más bien que hablar de la capacidad asumir y actualizar los datos y procesos para predecir con fineza las probabilidades de que una acción tenga éxito.

## **5.2.- La “supermarioneta” o “Bunraku humano”**

El trabajo con todas estas capacidades se puede plasmar en un concepto que genera toda una serie de ejercicios y posibilidades de entrenamiento: La “supermarioneta” o “Bunraku humano”.

Se trata de asumir toda la movilidad, articulación y la relación de ellas con el individuo, creando una “marioneta humana” que permita descubrir al alumno la conjugación de todos los elementos tratados.

Fuera de intentar imitar la “imagen externa” que tenemos de como se debe mover una marioneta, fuera de intentar parecernos a ella, lo que intentamos con este concepto es acercarnos más a nosotros mismos, nuestra movilidad, relación somática y sensaciones. No intentamos “alejarnos” o “imponer” el movimiento sino facilitar la propia experimentación de él, su asimilación, las relaciones y flujos que genera y su entrenamiento, a partir de un “concepto”. Así pues trabajamos desde la manipulación y auto-manipulación sensible de la motricidad, el cuerpo y las sensaciones del alumno, para ponerlo en contacto en profundidad con el movimiento y con él mismo.

El concepto es aparentemente sencillo: Trabajar el cuerpo y toda la movilidad como si fuéramos una marioneta de Bunraku<sup>1</sup>. Hay que entender que no buscamos la imitación de un estilo de marionetas, o una forma concreta de movernos, sino usar un concepto básico, para encontrar la movilidad y las relaciones de esta con el alumno-interprete.

Elegimos el Bunraku ya que la relación entre el manipulador y la marioneta es directa y los recorridos de movimiento que se generan en el manipulador se imprimen o traspasan los recorridos de movimiento que se concretan en la marioneta. La base de la movilidad está en la relación de movimiento de la cabeza con respecto al pecho y a la pelvis, esto es el cuerpo central. La articulación de estas partes suele venir realizada por el alumno-manipulador principal, que interpreta el carácter del personaje, y el resto de movimientos o partes del cuerpo a manipular por los manipuladores auxiliares o el mismo en función de como se ha producido el movimiento en el centro. Además, si la implicación y la relación del alumno-manipulador no es completa, real, la marioneta, el alumno-interprete, no cobra vida. No se trata pues de poner “gestos”, “acciones”, o “movimientos” en un “maniquí”, sino de entender los recorridos motrices que generan “impresión corporal” para dejar que fluya el feed-back, la actualización perceptiva y se genere la expresión del movimiento.

Al usar este modo de trabajo, nos encontramos con que estamos trabajando desde todos los sentidos y puntos de vista bajo los parámetros que buscamos para

el desarrollo del mimo corporal dramático, fuera de la forma que se genere, como herramienta de puesta en contacto, entrenamiento y capacitación actoral.

Además se da en el alumno-interprete una confluencia perfecta y sinérgica de los tres estados del actor en la escena: el “yo persona”, el “yo actor”, el “yo personaje”.

- El “yo persona”, tiene una relación directa con su motricidad, con la percepción del movimiento en el espacio, de las cosas reales que ocurren y le ocurren. El alumno-interprete siente, nota y se relaciona con los sucesos que acontecen en cada momento, tanto en los procesos internos como externos. Trabaja apoyado en el manipulador que le guía, le expone y le sirve de referencia para confrontar y actualizar en profundidad las relaciones motrices entre la “impresión” y la “expresión” corporal. El trabajo se genera en la relación del alumno-interprete con el alumno-manipulador, partiendo de uno y ayudado por el otro para encontrarse consigo mismo y ampliar la capacidad perceptiva.
- El “yo actor”, tiene una relación directa con los protocolos y necesidades que rigen la escena. Las partituras, las intenciones, los conflictos, los objetivos etc. Está inmerso en lo que “debe suceder” y los lugares por donde debe de transitar la escena. El alumno-interprete trabaja en la escena, en la realidad del escenario, dentro de la ficción propuesta, ya sea en una escena, improvisación etc. dentro de un código u estilo determinado. Es consciente y

usa su voluntad e intuición, conjuntamente conjugándolas para evolucionar en la escena. El trabajo se genera en el alumno-interprete que ejecuta la acción de la escena.

- El yo “personaje”, tiene una relación directa fuera de los parámetros personales del propio alumno-interprete, ya que al estar fuera de sí, al estar encarnado por el manipulador, le exige y saca de su propia movilidad, previsibilidad en las acciones, surgiendo el sitio intermedio y ficcional donde se sitúa el personaje. El trabajo se genera en el alumno-manipulador que “encarna” o “lleva el peso” y la “línea del personaje” como una “conciencia separada” con otra sensibilidad, motricidad, capacidades, visión etc. del propio alumno-interprete. Se crea así esa “esquizofrenia” personaje-persona que aparece en el hecho interpretativo.

El trabajo relacional entre el alumno-interprete y el alumno-manipulador es siempre de escucha plena y posibilitar el trabajo del otro, y no impositivo. Tenemos así pues que el trabajo y el entrenamiento en la escucha activa y entendimiento del otro por canales no textuales y explicativos, sino perceptivos se agranda y potencia, siendo un requisito básico para la realización de estos procesos. A partir de esa escucha se genera la relación en la que el alumno interprete no impone su movimiento y la realización de su partitura, de su interpretación, sino que trabaja a partir del trabajo y las propuestas del compañero para poder dejar que surja la partitura y no hacerla forzadamente. De igual modo, a partir de esa escucha se genera la otra relación en la que el

alumno-manipulador no impone movimientos, o formas concretas, sino que genera a partir del movimiento del compañero y su propio entendimiento de la movilidad etc. para dejar que surja el sitio concreto, preciso y que produce resonancias para el alumno-interprete, donde se sitúa el personaje y la escena.

El trabajo es pues continuo y mutuo, uno no espera a que el otro le mueva y viceversa, sino que como en los ejercicios de “espejo” el flujo es continuo entre ambos, partiendo y generando en los dos simultáneamente.

Otro de los beneficios que tiene el trabajo en este sentido es que indirectamente, el alumno-manipulador esta de igual modo ampliando, trabajando y generando relación perceptiva e interpretativa, pese a que el no esté interpretando directamente. Es decir que el alumno-interprete se siente “objeto” de la interpretación mientras que el “alumno-manipulador” se siente “sujeto” de la interpretación. El alumno-manipulador siente que realmente hace interpretar a su compañero, que genera y domina los impulsos, la escucha la interpretación, mientras que el alumno-interprete siente que es interpretado, que algo mas allá de si mismo le lleva a interpretar y a realizar las cosas que en lugar de salir “forzadas” se “crean solas”. Siente una liberación que le permite abandonarse a devenir de las acciones y las sensaciones que acontecen en lugar de tener que preocuparse por “hacer” y tener que interpretar lo que está marcado. La interpretación surge en el cruce de las dos relaciones del los alumnos con ellos mismos y con el otro.

El principal problema que tiene esta forma de trabajo, es la falta de escucha o la imposición por cualquiera de las partes de “lo que se tiene que hacer”, no permitiendo que fluya el contacto con el otro, sino diciéndole y marcándole el camino que tiene que seguir. En este caso fuera de aumentar todas las capacidades deseadas, puede producir una sensación de ansiedad, y/o frustración por la imposición del movimiento o la continua perdida de contacto con uno mismo por la excesiva presencia del “otro” que entorpece la escucha, la movilidad, etc.

En si el sistema evidencia al extremo lo que ocurre en el hecho interpretativo y las exigencias que requiere: Es imposible que se produzca la interpretación si no me abandono y pongo en función del otro y de la escena, escuchando, escuchándome y actualizando cualquier cosa que acontece para generar comunicación. Interpretar requiere un acto de humildad, disposición y entrega absolutos.

En cualquier caso, cualquier resistencia, expresión de no escucha hacia el compañero etc. evidencia la necesidad de trabajar mas en todos estos parámetros, insistiendo más en este modo de trabajo, o pasando a etapas anteriores que posibiliten la fineza suficiente para continuar en este sistema.

Una vez asimilado y experimentado en profundidad este sistema, el entrenamiento en el Bunraku humano, podemos pasar a trabajar de igual modo, pero con una sola persona. El propio alumno-interprete, pasa a ser alumno-interprete-manipulador que genera y recibe todo el sistema y los tres estados en el mismo.

## **Capitulo 6.**

### **Epilogo. Conclusiones.**

Comenzábamos el trabajo con una pregunta: *¿Es posible un nuevo sistema de entrenamiento y aprendizaje actoral, en base al mimo corporal y desde el punto de vista motriz, perceptivo y somato-sensorial que facilite y ponga en relación al individuo-actor con sigo mismo y amplíe su capacidad de asimilación, respuesta y desarrollo de sus habilidades y su sensibilidad, sin ser la suma de muchas disciplinas, sino con un estatuto propio?*, planteándonos la sistematización de la técnica del mimo corporal re-visitada a través de la implementación de las técnicas de movimiento y psomato-sensoriales.

Después del trabajo realizado, creemos que sí es posible el planteamiento desde la técnica del mimo corporal dramático, fuera de cualquier estilo o resolución plástica, de un modo de trabajo o entrenamiento actoral basado en cuestiones “científicas” que permita el desarrollo de las capacidades del interprete, de una forma tangible y cercana, con herramientas concretas, sencillas y al alcance de todos, que trabajan sobre la movilidad del ser humano en relación con sus emociones.

Fuera de plantear un trabajo “duro”, “frío”, “matemático” y “distante”, la técnica del mimo enfocada y re-visitada desde este punto de vista, aparece como

algo cercano, experiencial y que toca directamente a los sentidos del alumno. Busca la relación del individuo consigo mismo y con los demás, en base a la actualización perceptiva del movimiento propio, y de los estímulos que recibe del exterior. Las formas geométricas y las posiciones abstractas del movimiento, como problemas matemáticos impuestos, aparecen ahora como juegos de experiencia que en lugar de obligar a “pensar” sobre el cuerpo, desligando al individuo de su motricidad y bloqueándolo, constituyen el enriquecimiento de la vivencia de la propia motricidad .

En sí, es el paso de ver y trabajar la técnica como una “cuestión formal”, una serie de formas, gestos, repertorios, estilo de movimiento que hay que realizar, que hay que alcanzar a hacer de una manera determinada, preciosista y cerrada, a interpretarla como la capacidad de entender y experimentar el propio movimiento y las relaciones y connotaciones que produce respecto de las sensaciones, imágenes, recuerdos para generar emociones, y comunicación.

Somos conscientes por otro lado que no es un planteamiento nuevo. Desde hace bastante tiempo, muchos de los discípulos de Decroux son conscientes de ello y están trabajando desde este punto de vista. También en los últimos años, muchos de los practicantes y estudiosos del mimo corporal hemos experimentado y trabajado sobre este enfoque, influenciados por nuestros maestros, y por los descubrimientos en distintos campos de las ciencias. Por otro lado, también es cierto que muchos, sino todos, de los que han trabajado en este sentido, finalmente acaban alejándose o desvinculándose del “mimo corporal” o mejor dicho de la

“técnica Decroux” para crear sus “nuevas técnicas” o sistemas personales propios, que pese a tener como base todo este trabajo, aparecen como nuevos y sin referenciar para nada el origen y la técnica. Posiblemente, la influencia de la visión y rechazo que suele suscitar en el panorama teatral el mimo corporal dramático, (Lecoq tiene buena prensa, es fácil, divertido, útil; Decroux tiene mala prensa, es difícil, distante, elitista y fuera del teatro), y el desarrollo que muchos de sus discípulos han seguido, encerrándose, alabando el mito etc. tengan que ver con todo esto. La intención pues no es “crear” una nueva técnica, sino acercar, y hacer más próximo el entendimiento y el trabajo con esta técnica para cualquier actor, independientemente del estilo teatral o lugar en donde quiera trabajar. Presentar una herramienta potente, actual, fuera de “supersticiones y misticismos” y basada en premisas científicas, fácil de trabajar y al alcance de cualquiera.

Solo nos queda señalar que finalmente con el planteamiento del “bunraku humano” se cumplen expectativas que enraízan con los planteamientos de Gordon Craig y su postulado de la “supermarioneta”. Se abre pues un panorama de posibilidades, investigaciones y desarrollo a partir de él, siguiendo la línea Craig-Copeau-Decroux.