



# Sensibilidades corporales como herramienta para el trabajo en escena

Body sensibilities as a tool for stage work

**Belén Buendía Gutiérrez**

Estudiante del Doctorado de Estudios Teatrales de la Universidad Complutense de Madrid (España)

ORCID: 0000-0002-9518-9787 

[mariabbu@ucm.es](mailto:mariabbu@ucm.es)

Recibido: 28 de mayo de 2021

Aceptado: 20 de julio de 2021

**Resumen:** El presente trabajo tiene como objetivo documentar un sistema de formación actoral creado por Carlos Simioni (LUME Teatro) y Sthephane Brodt (Amok Teatro) impartido en el curso denominado “Estudio del Cuerpo Sensible” en la sede de LUME Teatro - Campinas, Brasil en febrero de 2020. Para la presente investigación se realizó un trabajo de observación directa, precedida por investigación bibliográfica y acompañada por entrevistas a los participantes e instructores del curso. Se pudo concluir que el fundamento de este taller consiste en los “campos de energía” que emanan del cuerpo del actuante y se trabaja en cuatro etapas: cuerpo físico, cuerpo energético, cuerpo orgánico o interno y voz de los ángeles. Asimismo, se evidenció que el desarrollo de estos elementos crea una fuerte conexión emocional entre los espectadores y el hecho artístico, lo cual se constituye en una herramienta útil para el trabajo y búsqueda artísticas de cada participante.

**Palabras clave:** Formación, actoral, energía, emoción, cuerpo.

**Abstract:** The purpose of this paper is to document an acting training system created by Carlos Simioni (LUME Teatro) and Sthephane Brodt (Amok Teatro), which was taught in a course called "Study of the Sensible Body" at the facilities of LUME Teatro in Campinas, Brazil, in February 2020. For the present research, a work of direct observation was conducted, preceded by bibliographical research and accompanied by interviews to the participants and instructors of the course. It was possible to conclude that the basis of this workshop consists of the "energy fields" that emanate from the performer's body. The work is done in four stages: physical body, energetic body, organic or internal body and voice of angels. It also became evident that the development of these elements creates a strong emotional connection between the spectators and the artistic act, which constitutes a useful tool for the artistic work and quest of each participant.

**Keywords:** Training, actor, energy, emotion, body.

*Nada sabemos de un cuerpo mientras no sepamos lo que puede, es decir, cuáles son sus afectos, cómo pueden o no componerse con otros afectos, con los afectos de otro cuerpo, ya sea para destruirlo o ser destruido por él, ya sea para intercambiar con él acciones y pasiones, ya sea para componer con él un cuerpo más potente*

Deleuze y Guattari, 2004

168



Carlos Simioni y estudiantes del curso “Estudio del Cuerpo Sensible” – LUME Teatro, 28 de enero 2020 – Foto: Belén

## 1. Introducción - El cuerpo

Todas las personas que asisten a ver arte buscan algo que los conmueva. Conmover, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2021, en línea), significa ‘emocionar(se)’ y ‘mover(se) fuertemente’. De esta manera puede entenderse el conmover como una emoción

que mueve fuertemente, pero ese movimiento se expresa en un

nivel más interno que externo. Todo el organismo vivo se mantiene en movimiento permanentemente: el corazón bombea sangre, el estómago produce jugos gástricos, los intestinos producen movimientos peristálticos para recuperar nutrientes, entre otros. En su mayoría, estos movimientos vitales pasan desapercibidos a la sensibilidad de los sujetos. Sin embargo, existen formas de movimiento interno que están asociadas a la afectación de las emociones: un nudo en la garganta, un vacío en el estómago, una hinchazón en el pecho, una risa que comienza en el estómago, y son los que se espera que el arte produzca.

Los artistas intentan a través de todas las formas de arte de sus obras conmover al público, lo que se traduce en la generación de los movimientos internos que las emociones causan al presenciar una obra. En las artes vivas se busca crear este movimiento por medio del encuentro entre los actuantes y el público, que finalmente será el co-creador del hecho artístico, pues la acción dramática solo finaliza en la imaginación que provoca en el *corpo-mente* de cada persona que asiste al hecho escénico.

En este momento es necesario parar para definir el término *actuantes*. Se ha decidido usar la palabra “actuante” para encontrar una forma que englobe a cualquier persona que realice una acción en un espacio escénico. De esta forma se incluye a actores y actrices, sin diferencias de género, así como también a bailarines, *performers* y músicos en vivo, entre otros. Pues en el momento actual de las artes escénicas, las fronteras entre un arte y otro se desdibujan para crear artistas polivalentes e interdisciplinarios, cuyas capacidades se adaptan a las necesidades de la pieza, a la investigación y a los intereses propios de cada uno de ellos.

“Lo importante no son las acciones físicas mismas, sino el sentimiento de verdad y credulidad que ayudan al actor a evocar en sí mismo” (Stanislavski, 1999, p.53)

Se puede decir que todos los sistemas de investigación y metodologías actorales buscan conmover al público a través de la creación de un sentimiento de verdad y credulidad, es decir, que todas pretenden cumplir con el objetivo de Stanislavski. El presente trabajo tiene como objetivo describir un sistema de formación actoral que pretende alcanzar este objetivo usando la energía que proporciona el propio cuerpo del actuante, en el curso “Estudio del Cuerpo Sensible” impartido por Carlos Simioni y Sthephane Brodt, en la sede de LUME Teatro (Campinas, Brasil) durante las Jornadas Internacionales de Actuación y

### **Encontrar un cuerpo expandido**

En la vida cotidiana, la cantidad y la calidad de energía que se utiliza para moverse es muy diferente dependiendo de cada situación. Durante el día a día, por naturaleza, intentamos hacer el mínimo esfuerzo para recibir mejores resultados, en la búsqueda de ser más eficientes en relación al gasto energético. Durante el trabajo artístico, el movimiento no se realiza para cumplir con necesidades básicas o deseos, sino que tiene por objetivo conmover al público a través del movimiento. Por esto la cantidad y la calidad de energía utilizada será siempre mucho mayor que la de la vida cotidiana, pues se procura que cada acción que se realiza en escena sea tanto perceptible como conmovedora. Este estado corporal capaz de producir, sentir y transmitir sensaciones es lo que se ha denominado cuerpo performático o cuerpo expandido, pues mantiene dilatadas sus energías para poder percibirse a sí mismo y alcanzar a los otros cuerpos que están a su alrededor.

En muchos estilos teatrales, esta necesidad de conmover al público se intenta canalizar a través de la narrativa y la dramaturgia de la obra o en la puesta en escena, es decir, a través de la parte visual de la misma, lo cual tiene total validez. Sin embargo, en el caso de los actores y actrices de LUME Teatro, al igual que otros colectivos que se identifican bajo el concepto denominado

teatro de grupo, el enfoque siempre va a estar en el actuante, en hallar esas herramientas que ayuden al actuante a encontrar a través de la verdad escénica su potencial afectivo. Estas técnicas se encuentran enmarcadas en lo que se denominó el “pre-expresivo” que se refiere a procedimientos que se enmarcan dentro del lenguaje previo al trabajo de escena propiamente dicho (puesta en escena, caracterización de un personaje, análisis de textos, etc.), es crear un estado de disponibilidad en el que pueda utilizar todo su potencial de afectación, ya sea en su movimiento, inmovilidad, en su voz, o en su relación con otros cuerpos (Barba, 2013, p. 59, 155)

Durante el curso, el “estudio del cuerpo sensible” pretende ir un paso más allá y además de abrir estos campos nuevos de flexibilidad, percepción y escucha, trabaja de una manera muy particular con lo que ellos denominan los “campos de energía”.

Pero ¿Qué es energía? Uno de los físicos más importantes de la actualidad, Richard Feynman (1963, pp.4-1), confiesa que en la física actual no se sabe lo que la energía es, sin embargo, se pueden calcular y percibir las pruebas de su existencia. Por ejemplo, no es posible observar cómo la energía eléctrica llega hasta nuestras casas, sino que se observa cómo se enciende la luz. Lo mismo ocurre con los actuantes que todo el tiempo usan la palabra “energía”, porque, aunque no se consiga definirla, es algo que se siente, y esa sensación penetra los cuerpos; es una sensación que va más allá de la simple teoría.

El taller del cuerpo sensible intenta, a través de ejercicios físicos corporales, abrirnos a nuevas percepciones, a diferentes tipos de sensibilidades que no estamos acostumbrados a usar en la vida cotidiana, e incluso muchas veces ni siquiera en el trabajo escénico. Estas percepciones diferentes hacen que el cuerpo esté mucho más implicado, mucho más inserido dentro de una realidad que vá más allá del simple movimiento físico, además demuestra que se requiere un grado de atención y concentración diferente al cotidiano, el extra-cotidiano como lo define Barba-Savarese (1999, p.65).

Dicho taller se enmarca en la búsqueda de la integración de todas las fases de la actuación, en la que el pensamiento se encuentre en concordancia con el movimiento, sin permitir una jerarquía de la mente. Asumiendo a la “mente”, como la intelectualidad del pensamiento racional del artista que, aunque es de gran importancia, muchas veces produce juzgamientos y anticipa predicciones que dificultan su trabajo de escena. No hay que olvidar que, para acceder a estos campos más sutiles, no solamente se trabaja con la intelectualidad, sino que hay que adquirir procesos más rápidos de entendimiento que puedan acceder hacia la consciencia,

sabiendo que la consciencia no sólo es un conocimiento mental, sino que esta engloba todas las acciones; la memoria, la sensación, la percepción y los sentidos físicos.

Durante diferentes prácticas se les pide a los participantes que no piensen, aún a sabiendas de que esto es imposible, pues el pensamiento es una actividad natural de los humanos, tanto como el palpar del corazón o respirar; sin embargo, lo que se intenta hacer mediante estos trabajos es que el pensamiento intelectual, racional y organizativo sea menos importante que aquel pensamiento perceptivo, irracional, sensorial y sensible, que es el pensamiento creativo necesario para el arte; y así poder generar un diálogo interior que incluya diferentes formas de pensamiento, percepción, sensaciones y todo lo que atraviesa el momento.

## **2. Metodología y objeto del estudio.**

LUME Teatro y Amok Teatro son herederos de una larga tradición de aprendizajes que marcaron su forma de hacer y crear en escena. Además, son partícipes de importantes intercambios artísticos, teóricos y personales con investigadores teatrales de diversos países del mundo; todo esto dentro de una fuerte corriente que territorializa los nuevos saberes, apropiándose de ellos y resignificados según sus necesidades artísticas, culturales y colectivas, lo que hace que cada una de sus creaciones lleve un sello único e íntimo en un punto intermedio entre espectáculo, testimonio y confesión.

El Núcleo Interdisciplinar De Pesquisas Teatrais Da Unicamp LUME Teatro (Brasil) es uno de los referentes teatrales más importantes de Sudamérica, con una trayectoria de 35 años fundada por Luis ótávio Burnier y Carlos Simioni. De acuerdo con sus declaraciones, durante este tiempo ellos han mantenido un trabajo constante en la búsqueda de nuevas formas de hacer teatro, en contraposición con sistemas hegemónicos totalizantes y sobre-estructurados, para crear encuentros alegres<sup>1</sup> que intensifiquen las dinámicas de la relación entre la experiencia escénica y el espectador.

Amok Teatro radicado en Rio de Janeiro, Brasil fundado en 1998 por los actores Ana Teixeira y Sthephane Brodt, con gran prestigio y relevancia a nivel nacional e internacional. Su trabajo continuo de investigación y creación artística teatral dialoga con diversas culturas y tradiciones,

---

<sup>1</sup> En este sentido, la alegría se asocia al encuentro en el que, producto de la relación, cada participante percibe que su capacidad de afectar y ser afectado aumenta como una especie de reconexión con su potencial de vida. Esto no significa que se niegue a trabajar situaciones incómodas o que sea demasiado complaciente con el público, sino que el resultado final provoque el aumento de la capacidad de accionar o pensar en nuevas formas de relación.

tanto teatrales como culturales. Sus influencias más fuertes son el grupo Théâtre du Soleil, importante compañía francesa dirigida por Ariane Mnouchkine, en la que Stéphane Brodt actuó, y el Mímo Corporal Dramático fue desarrollado por el maestro Étienne Decroux. Artísticamente han desarrollado obras de gran repercusión, pero también han encaminado su investigación en el campo de la formación a través de talleres, cursos y entrenamientos para artistas escénicos, en los que han desarrollado metodologías basadas en el trabajo corporal (Soares, 2019, 19)

El presente artículo se basa en la observación directa del taller en cuestión, junto con investigación bibliográfica de soporte y entrevistas formales e informales tanto a los instructores del “Estudio del Cuerpo Sensible”, como a participantes de la edición de 2020.

### **El estudio del cuerpo sensible**

Este taller es fruto de la investigación realizada por los actores/pedagogos Stéphane Brodt de Amok teatro y Carlos Simioni de LUME Teatro, con un grupo de artistas que se mantuvo constante, este grupo fue el Atelier de Pesquisa do Ator – APA, creado en el año 2014 por el SESC (Serviço Social do Comércio) – Paraty, Brasil y que se mantuvo hasta el año 2019.

Al trabajar con el mismo grupo por mucho tiempo, al comienzo no hubo la necesidad de explicar el trabajo desarrollado porque se construyó conjuntamente una metodología que fue evolucionando a medida que los procesos crecían y se desarrollaban. Los resultados de estos procesos fueron mejorados, codificados y condensados para entregar metodologías útiles y herramientas que pudieran ser desarrolladas y trabajadas por los artistas que conformaban el APA.

*Stéphane Brodt e Carlos Simioni constroem com as atrizes do APA um caminho de pesquisa ressonante do essencial - o presentificado no fazer. Capturar o agora, poeticamente, sem mostrar o fazer. O sentido do treinamento muda, se transforma através do coletivo. Limites são o trampolim para saltos sobre si mesmo. O paradoxo é fazer desaparecer mente/corpo, pensamento/ação e, assim, permitir que o jogo aconteça.<sup>2</sup>*

(Jeannyse, 2015)

---

<sup>2</sup> Stéphane Brodt y Carlos Simioni construyen con las actrices de APA un camino de investigación resonante de lo esencial: lo presentado al hacer. Capturar el ahora, poéticamente, sin mostrar cómo hacerlo. El sentido de la formación cambia, se transforma a través del colectivo. Los límites son el trampolín para saltar sobre ti mismo. La paradoja es hacer que la mente/cuerpo, el pensamiento/acción desaparezcan y así permitir que el juego suceda. – Maira Jeannyse, coordinadora del Proyecto.



Ahora que este primer trabajo ha terminado, los investigadores tienen la preocupación de compartir lo aprendido y conseguido para eventualmente formar multiplicadores de este trabajo. Esto lo realizan mediante talleres intensivos como “El estudio del cuerpo sensible” que fue realizado en la sede de LUME Teatro (Campinas/Sp – Brasil) entre los días 31/01 – 06/02/2020 con una duración de 28 horas, y en el que tuve la grata posibilidad de acompañar desde la posición de observadora.

Los creadores de este trabajo, al ser su actividad principal la de actores/pedagogos, desarrollaron su metodología a partir del trabajo del actuante. Debido a esto se preocuparon por desarrollar un trabajo que potencie la presencia del actuante en escena, en la que, a través del encuentro consigo mismo, pueda fortalecer sus medios de expresión, conociendo mejor estos medios y pudiendo dialogar con ellos, antes que preocuparse por representar; y así, una vez fortalecido con estos aprendizajes, pueda volver a escena para reencontrarse con todos los elementos que componen el teatro: dirección, dramaturgia, puesta en escena, etc.

En resumen, de manera muy simple, el trabajo tiene como objetivo descubrir lo que ellos denominan el *cuerpo energético* del actuante y proporcionar las herramientas que permitan esa revelación. En muchas culturas teatrales de diferentes lugares del mundo se usan palabras como: “presencia energética del actor”, “la energía del actor”, envolviéndolo con un halo de misterio alrededor de esto; por ello, estos investigadores comenzaron haciéndose preguntas como: ¿Qué es esa energía? ¿Cómo funciona? ¿Existe alguna posibilidad de crear una metodología que acceda o que pueda manipular esa energía, los campos energéticos alrededor del actor? Más allá de definiciones científicas o discusiones filosóficas, la búsqueda se encaminó a herramientas actorales prácticas capaces de ser transmitidas hacia nuevos artistas, y que permitieran que cada uno de ellos lograra una expresión propia, personal y potente de su trabajo.

Lo que percibieron después de varios años de trabajo es que lograron revelar y entender no sólo el “campo energético” alrededor de sí mismos sino un *cuerpo energético*, y ese matiz de campo a cuerpo fue muy importante, pues el *cuerpo energético* es parte de la presencia física del actor, pero una presencia física expandida que va más allá del cuerpo físico y muscular, aunque ella sigue siendo parte de ese cuerpo físico.

Por otra parte, el llamado *cuerpo dilatado* está más allá de lo que observamos como *cuerpo físico*. Por ejemplo, si se habla de la voz, es evidente que la vibración llega más lejos que la persona que la emite y se puede percibir su entonación, si es grave o aguda, incluso estando

lejos del emisor. Asimismo, existe otro tipo de vibración que emana del cuerpo del actuante, y que es más sutil y por lo tanto menos perceptible, lo que no significa que sea imperceptible, sino que requiere de un trabajo específico de los actuantes para aprender a emanar esa vibración y que llegué a alcanzar al público.

Al usar la palabra cuerpo se refiere al trabajo de la acción motora, no se pretende un concepto instrumentalista que objetiviza al cuerpo, ni se asume un dualismo cartesiano. Por el contrario, el cuerpo es visto como parte del ser, como afirma Merleau Ponty “Yo soy mi cuerpo”. En este sentido no existen divisiones o diferenciaciones entre el ser y el sentir, pensar; sino que se entiende como un integrador en el que todo lo que atraviesa y todo lo que se genera es a partir de ese cuerpo en su relación con el mundo.

### 3. Análisis

El curso “Estudio del cuerpo sensible” es un trabajo enteramente práctico que se divide en cinco fases que trabajarán aspectos de la sensibilidad corporal para, a través de ellos, despertar un estado de sensación y conciencia más abierto y atento a las emociones y a la creatividad.

Estas fases son, el *cuerpo físico* en que se explora la parte más activa y muscular del cuerpo; el *cuerpo energético* en el que usando las herramientas del *cuerpo físico* se busca la expansión de la vibración corporal en un campo alrededor del cuerpo; el *cuerpo orgánico o interno* en el que se trabajan las emociones como movimientos que nacen desde el interior hasta su externalización física; y un ejercicio llamado *la voz de los ángeles* en el que se puede ver como el trabajo de la energía se aplica en la voz. Todos estos trabajos tendrán como finalidad la llegar al encuentro con el *cuerpo sensible* que es un estado de atención de las sensaciones que atraviesan el momento presente en donde existe otro tipo de conciencia, más sensible y sensorial, y es propicio para la creatividad artística.

#### 3.1 El cuerpo físico:

El “cuerpo físico” se refiere a lo muscular, a las acciones motoras cotidianas, es lo que se acostumbra a usar en la vida diaria, la manera en que nos presentamos al mundo y a través de la cual el mundo nos mira. Dentro de este curso se lo activa a través de una serie de ejercicios físicos que requieren mantener un alto nivel de atención que permita ser consciente y trabajar sobre los músculos específicos de manera continua, aunque no requieren de amplios movimientos ni grandes desplazamientos.



Todos estos ejercicios tienen en común en que se basan en lo que Simioni llama “el cinturón de energía”, el mismo que se encuentra en el área del bajo vientre y los músculos de su alrededor, justamente como si fuese un cinturón sobre el tronco que agarra y sostiene el cuerpo. En muchas de las tradicionales teatrales, como también en otras culturas de trabajo psicofísico (yoga, taichi, etc.) se habla de un centro de energía que sostiene el cuerpo y que permite gestionar la calidad de los movimientos y su conexión con el resto del cuerpo.

*“Lo que yo llamo tronco es todo el cuerpo, incluyendo los brazos y las piernas...con tal que esos brazos y esas piernas se muevan por órdenes del tronco y prolonguen su línea de fuerza como se estira la liga de una resortera cuando se lanza una piedra amarrada en la punta”* (Decroux, 2000, p. 105).

La activación del centro corporal es lo que permite la activación del cuerpo físico y es la manera de prepararnos para el trabajo. Sólo cuando el *cuerpo físico* está activo, podemos comenzar con niveles más sutiles de energía. En culturas teatrales de tradición antigua como son el teatro Noh o Kabuki, llaman *koshi* a este centro corporal ubicado en el bajo vientre, y para demostrar si un actor está usando correctamente o no su energía dicen que tiene o no tiene *koshi*, pues la tensión se almacena en él (Barba, 2013, p. 38). Para activar este centro corporal es muy importante que se mantenga activo el abdomen y se sostenga en él todo el tiempo, pues de allí debe nacer toda la fuerza para realizar cualquier movimiento que se expandirá. Mantener un cuerpo físico activado, atento y disponible es la base para comenzar el trabajo sobre los cuerpos energéticos e interior.

### **3.2 El cuerpo energético:**

El *cuerpo energético* se refiere al campo magnético o aurático, que es una expansión de la presencia física y que está más allá del cuerpo. Quizás este sea el estudio más difícil de explicar, pues se acerca a aquellas experiencias místicas de las que hablaba Artaud: “Todo esto nos lleva a reencontrar el significado religioso y místico que nuestro teatro ha perdido completamente” (2001, p. 52). Como comenta una participante durante la clase: “Al principio sentía que era espiritual pero luego se fue concretando en herramientas”.

Es un reto poder explicar este trabajo pues, aunque al observar y realizar los ejercicios notamos que es evidentemente un trabajo físico que no pasa por creencias místicas o religiosas, al mismo tiempo se perciben sensaciones tan fuera de lo común en comparación a las percepciones habituales, que inmediatamente se tiende a relacionarlo con experiencias mágicas, extrasensoriales o místicas.

Así que, con el afán de poder explicar qué es y cómo se crea este cuerpo energético, he aquí una explicación muy básica acerca de la metodología usada para desarrollarlo: Se ha mencionado ya el cinturón de energía, y como este cinturón se genera a partir de movimientos musculares.

La acción existe incluso antes de que tenga lugar la ejecución muscular compleja de la acción, que puede llegar a inhibirse por completo según las exigencias. Por tanto, una acción inhibida sigue siendo una acción que, sin declinarse en el espacio distal y en el tiempo, cambia el equilibrio biológico de todo nuestro organismo: nos modifica (Sofía, 2015, p. 77)

Todo el trabajo actoral durante este curso se basa en las acciones motoras inhibidas, y cómo éstas modifican al organismo de una manera interna sumamente importante. Uno de los principios fundamentales que rigen la vida motora de los seres vivos es el mantenimiento del equilibrio: en cada momento el organismo hace reajustes para crear contrapesos, tensiones y distensiones que restituyan el equilibrio, y eminentemente el movimiento se basa en la lucha entre peso y gravedad.

El refinado juego de contrapesos y de acciones colaterales que se activan para mantener el equilibrio ..., presente en cada una de nuestras acciones por mínima que sea, ya que cada una de nuestras acciones de la vida cotidiana tiene necesidad de una continua reorganización de las tensiones musculares que, en caso de pérdida repentina del equilibrio, se vuelven particularmente evidentes (Sofía, 2015, p. 64).

El uso de la restitución del equilibrio ha sido un tema ampliamente estudiado dentro la formación actoral basada en lo corporal, y será fundamental a la hora de crear el llamado cinturón de energía del que partirá la construcción de lo que Simone llama el cuerpo físico. Antes de comenzar, es necesario afirmar que, aunque se describen estos ejercicios, esto se lo realiza por una necesidad didáctica que promueva la comprensión del estudio, y que en ningún caso sirven como manual o reemplazan el contacto real con la enseñanza de los maestros a través de los cursos.

Primero, se realiza un ejercicio relativamente simple: de pie, con un pie frente al otro como si se diera un paso, se inclina toda la estructura corporal y el peso hacia adelante, y justo antes de perder el equilibrio, naturalmente la parte frontal del bajo abdomen se tensiona para recuperar el equilibrio, entonces se vuelve al eje, pero manteniendo esta tensión abdominal. Se repite el mismo ejercicio, pero esta vez llevando el peso hacia atrás, por lo que la zona que se tensiona

será la parte baja de la espalda y se vuelve al eje manteniendo la tensión. Para los laterales, se trabaja de pie con las piernas abiertas y separadas, a una distancia un poco mayor que el ancho de los hombros, doblando ligeramente la pierna que sostendrá el peso, y se lleva el peso hacia un lado hasta llegar al límite del equilibrio, lo que provoca la contracción de los abdominales oblicuos, cuya tensión se mantiene hasta volver al eje, y se realiza de igual manera al lado contrario. Una vez que cada zona abdominal ha sido activada, ésta debe mantenerse tensionada mientras activamos la siguiente y así crear este “cinturón” de músculos tensos.

Una vez que los músculos de este cinturón se tensan, se debe expandir esa energía por todo el cuerpo manteniendo la percepción de que la energía nace a partir de este “cinturón de energía”. De esta forma se ha activado el cuerpo físico, el mismo que debería ser la base para comenzar el trabajo escénico. En él todos los músculos mantienen un nivel de tensión activo y listo para el movimiento. Una vez que se ha logrado dominar la activación del cuerpo físico, entonces se puede empezar a crear el campo magnético.

Para esto, se mantiene el trabajo del cuerpo físico y se vuelve a realizar el primer ejercicio de desequilibrio hacia cada lado, pero esta vez, antes de perder el equilibrio se debe activar todo el cuerpo físico para volver al eje, y se añade un nuevo elemento: la intención. Aunque se vuelve al eje, se debe mantener la intención corporal de continuar en ese lugar fuera del eje donde se encontraban antes.

Esta intención se trabaja como un esfuerzo muscular de mantenerse en el espacio fuera del eje, y no sólo como la idea mental de desear volver. Esto es perceptible, pues cuando existe un esfuerzo físico se expanden pequeñas tensiones musculares que de otra manera rara vez se mueven; por ejemplo, el cuerpo se yergue, la espalda se estira hacia los lados, al igual que la cadera, entre otras. Es lo que Simioni llama las “tensiones expandidas”, pues al contrario de la contracción, los músculos no intentan cerrarse sobre sí y endurecerse, sino que se estiran hacia todos los lados para intentar llegar más lejos.

Existe un esfuerzo físico y mental para mantener la percepción del cuerpo como un conjunto que se expande hacia todas las dimensiones. Se debe repetir este ejercicio de entrar y salir del eje y realizar el esfuerzo de extensión para entrenar a los músculos y a la conciencia a que mantengan este estado de percepción abierto y expandido. Es importante recalcar que este esfuerzo muscular de movimiento implica muy poco desplazamiento, y que se podrá llegar a este estado de *cuerpo físico* y eventualmente al *campo magnético* en cualquier posición corporal a través de la repetición y la práctica de los ejercicios. Pero también es necesario

entender que para llegar a este aprendizaje se debe pasar por todas las etapas del ejercicio; es decir, se enseña a los músculos a activarse a través de la necesidad para luego poder activarlos a partir de la voluntad.

Los fenómenos eléctricos se hallan en todos los organismos vivos. Más aún, existen corrientes eléctricas en el cuerpo que producen campos magnéticos que se extienden fuera del cuerpo (Malmivuo & Plonsey, 1994, p. 1).

Es justamente a este espacio entre el cuerpo físico y la energía fuera de él, que Simioni y Brodt denominan el “campo magnético”, como lo diría el investigador cubano, Pérez Govea: “El cuerpo humano es una máquina electromagnética, cuya fuente energética principal se origina en el magnetismo terrestre, aunque esta no es la única vía” (2002). Se ha comprobado cómo la tierra es un inmenso imán que emana y a la vez atrae energía, con ondas electromagnéticas invisibles e imperceptibles para nuestros sentidos pero que viajan a través del espacio tan lejos como 100.000 km de la superficie terrestre (Ídem).

Asimismo, al realizar estos ejercicios se crea un campo de energía alrededor del cuerpo, o quizás intensificamos el biomagnetismo alrededor de él. Esta experiencia, que es perceptible tanto para los participantes como para los observadores, difícilmente puede ser descrita, , podría decirse que se perciben: una sensibilidad a flor de piel, que se observan cuerpos expandidos en su energía, que existe una fuerte atracción hacia ellos, que hubo sensación de llorar y reír simultáneamente, etc. Cualquier forma será simplemente una metáfora de lo que realmente se presenció y vivenció. Y es por esto que cabe repetir que fue quizás la experiencia más cercana a lo que Artaud en sus libros pedía sobre el teatro, un acto que acerque a todos a la magia y los deje de alguna manera transformados.

“pois o que sempre está em jogo é um conhecimento encarnado, que precisa ser experimentado para ser compreendido. O sujeito do conhecimento se desestabiliza no real encontro com o outro”<sup>3</sup> (Quilici, 2015, p. 85)

### **3.3 El cuerpo orgánico o interno**

Hasta ahora se ha hablado de las partes físicas motoras y externas del cuerpo, pero la parte interna del cuerpo es muy importante, especialmente porque es dentro de ella donde se

---

<sup>3</sup> porque lo que siempre está en juego es el conocimiento incorporado, que necesita ser experimentado para ser entendido. El tema del conocimiento se desestabiliza en el encuentro real con el otro.

desarrollan muchas de las sensaciones humanas que son un camino revelador para la vida de los actuantes, y que inicialmente llamó “cuerpo de las emociones”.

Durante una entrevista, Brodt relata:

“Fuimos en la búsqueda de ese cuerpo orgánico, y lo interesante fue que percibimos que existía de este cuerpo de energía, que para nosotros inicialmente era ese cuerpo de afuera, ese campo energético que está más allá de nuestro cuerpo y percibimos que estaba también por dentro, porque en realidad no hay un afuera y un adentro, hay un todo...pero fue necesario para componer una metodología, disociar un cuerpo del otro para trabajar cada uno de ellos separadamente y poder entender lo que cada uno de ellos revela, pero debemos entender que ningún cuerpo trabaja separadamente sino que somos un solo cuerpo. Pero tenemos la posibilidad de cambiar los liderazgos, dar el liderazgo el cuerpo energético, físico u orgánico pero el resto los acompañan, porque por sí solo el cuerpo interno no existe, él solo existe conmigo; sólo el cuerpo energético tampoco, etc. Pero ellos revelan su presencia para crear un diálogo” (Brodt, comunicación personal, 30 enero 2020, Campinas - Brasil)

El *cuerpo interno* se trabajó en este taller, mediante lo que los investigadores denominaron el flujo de energía. El flujo de energía es aquella sensación internamente de que algo recorre el cuerpo, como una corriente eléctrica que lo atraviesa. Esta corriente es discontinua y tiene diferentes intensidades, a veces baja como un pequeño cosquilleo y otras es fuerte como un cortocircuito; también varía en sus velocidades: puede ser muy rápida, recorriendo de un lugar a otro del cuerpo, de un codo pasa rápidamente a la cabeza y de ahí viaja a la cadera; o puede ser más lenta, quedándose más tiempo en un lugar antes de dirigirse a otro, pero siempre manteniendo la sensación de flujo o recorrido por canales internos del cuerpo.

El cuerpo humano es una red de millones de canales de diferentes tamaños, por los que recorren sangre, aire, alimento y otros fluidos. Esta red no sólo transporta estos elementos como un ente pasivo, sino que cada elemento posee cargas energéticas para que, entre las membranas celulares mediante complejos procesos biológicos, se dé el intercambio de sustancias indispensables para la vida. Es de conocimiento común que todo esto ocurre en nuestro cuerpo, pero muy pocas veces se puede contar con el tiempo para intentar percibir y ser conscientes del proceso de sustentación de la vida que fluye dentro de cada ser humano.

*"Sentí como una espiral que no para nunca"*

(comentario de una participante)

Entonces, el flujo de energía es una aproximación para percibir estos canales que atraviesan el cuerpo humano con el fin de usarlos en nuestro trabajo artístico. Por lo tanto, es necesario trabajar con los ojos abiertos y no perderse en la sensación, permitiendo que sea ella, y no un juzgamiento intelectual lo que modele el movimiento en el espacio. Una participante comentó: "La mirada estaba muy lejana hacia afuera, pero esto al mismo tiempo te adentra cada vez más".

Para activar este flujo de energía, al principio los movimientos serán grandes y amplios para que sean más fáciles de percibir, pero a medida que la sensibilidad se incrementa, el flujo puede ser más pequeño e interno, casi imperceptible al exterior. Y es entonces que se pueden comenzar a trabajar las emociones. En este tipo de metodología las emociones son trabajadas sin recurrir a los psicologismos de la memoria y, por lo tanto, sin el apego emocional que estos generan.

Todo el trabajo anterior de activación del cuerpo físico y campo magnético será la base sobre la que se asienta el trabajo de las emociones y de la creatividad. En lo que concierne a la emoción, se necesita que este flujo de energía esté activo y sensible, entonces Brodt proponía una imagen: "Lancen una semilla de ternura, no algo grande sino apenas una semilla y déjenla crecer lentamente" pero advertía "no sientan ternura, ustedes son la ternura", es decir, que en vez de imaginar cosas que provocan ternura, se busque percibir lo que la ternura trae hacia el cuerpo: un calor en cierto lugar, un estremecer, un pequeño temblor, lo que sea que se perciba es válido porque el juzgamiento no permite avanzar. Y es mejor percibir algo pequeño y real, que crear un gran movimiento a partir de una imaginación.

Brodt comenta sobre su maestra Ariadne Mnouchkine: "Ariadne decía que prefiere una sola lágrima de auténtica tristeza que un gran llanto falso". Luego se propone que el sentimiento crezca un poco más y luego se lo deja, para volver a la percepción del flujo de energía sensible y se pide trabajar otra emoción. Lo interesante de este trabajo es que todos los participantes tienen reacciones que comienzan desde lo más sutil hasta lo más potente, pero para los observadores cada movimiento llega a ser veraz y nada exagerado o contraído. Además, se pasa de un sentimiento a otro, aunque estos sean contradictorios, de manera rápida y sin ninguna huella psicológica perceptible, es decir, sin el eco del sentimiento anterior, ni para los espectadores ni para los participantes, según relataron.

Esto, aunque parezca algo muy pequeño, es muy importante, pues en muchos estilos de teatro la emoción es muy importante al momento de caracterizar un personaje o una situación. El



problema es que, al utilizar herramientas como la memoria del actor para evocar la emoción, es difícil que esta se mantenga constante o que se pueda cambiar tan fácilmente de una emoción a otra, pues el eco de los recuerdos de la anterior va a permanecer, dependiendo del grado de apego sentimental que se tenga con el recuerdo. Consecuencia de esto puede ser tanto el desgaste del recuerdo, que deja de provocar emoción, o cambiar el tipo de emoción que desencadena en el artista.

Al trabajar las emociones usando este flujo de energía aparecen puras, es decir se alejan de la historia de vida del artista, así como también se vuelven un material maleable para el actor, dotándolo de independencia para trabajarla; y así puede romper con estereotipos de la emoción y crear contradicciones interesantes para su exploración. Por ejemplo, la tristeza que normalmente se muestra con el cuerpo cerrado sobre sí mismo, se puede trabajar con el cuerpo extendido, creando nuevos campos de oposición corporal que suben el nivel de tensión e intención, y que pueden ser usados para alguna situación o personaje dentro de la escena.

### **3.6 La voz de los ángeles**

La voz es otro elemento fundamental dentro del teatro: para un actor que está creando campos sutiles de trabajo en su propio cuerpo, la voz se debe trabajar también como parte de ellos y así, Simioni, creó un trabajo al que bautizó como *el cuerpo de la voz*.

Este estado se crea a partir del campo energético para que sus ondas vibratorias puedan resonar, tanto interna como externamente. Esta metodología de trabajo inédita hace que la voz sea percibida como el sonido que viaja desde el cuerpo del actuante hasta la vibración que resuena en ese cuerpo y alcanza el cuerpo de quién está fuera de la escena. El espectador deja ese campo immaculado de un simple observador para ser un participante de la acción, pues se siente inmerso en esa onda vibracional del sonido.

A través de esta metodología se trabajan los diferentes resonadores de voz, desde los cuales se exploran la gran variedad de sonidos que podemos utilizar escénicamente. La voz es un potente canalizador de la expresión que provoca la sensibilidad del espectador. Por eso es preciso que los actuantes aprendan a manejarla más allá del texto y sus significados, porque el sonido de la voz es un gatillador de sensibilidades que no están ligadas al lenguaje.

Una de las experiencias más estremecedoras es percibir el sonido y la vibración de “la voz de los ángeles”, un nombre acuñado por Simioni para la voz de vibración más alta que se trabaja en el taller. Al escuchar este sonido, que además de ser agudo, es envolvente, como si atrapara

al oyente en ondas finas y sutiles, el espacio se llena de esta vibración como si se estuviese de alguna manera en un estado elevado y sostenido sobre esta voz.

Lógicamente, es difícil de explicar cómo esto se logra o si la percepción descrita es una subjetivación propia, pero al ser un trabajo eminentemente práctico, la única manera de comprobar estas percepciones es a través de la experimentación real del trabajo.

Cada uno de estos cuerpos, y cada ejercicio, crean un campo de investigación corporal muy amplio, que debe ser explorado por cada artista para poder entenderlo y utilizarlo en sus propios trabajos y búsquedas. Estas potentes herramientas trazan un camino sobre el manejo de la energía, pero es un trabajo que debe ser desarrollado individualmente para llegar a conocer su verdadero potencial en escena.

### **3.7 El encuentro con el cuerpo sensible**

*“Un teatro que subordine al texto la puesta en escena y la realización, es decir todo lo que hay de específicamente teatral, es un teatro de idiotas, de locos, de invertidos, de gramáticos, de tenderos, de antipoetas y de positivistas, es decir, de occidental. Propongo el teatro de la igualdad, porque la sociedad es cruel”.* (Artaud, 2001, 40)

La simple vida del artista es y debe ser pequeña en relación con su arte. Es decir, que la vida cotidiana de los seres humanos no puede, ni podrá alcanzar los dramas épicos de la vida de los personajes que se presentan en el teatro. El teatro debe ser ese lugar mágico en el que los dioses se revelan tanto en sus grandiosidades como en sus más humillantes bajezas, pero ¿cómo ser el canal por el que esos dioses se revelan?, ¿cómo se crea el ambiente propicio para que la “magia” ocurra?

Parafraseando una canción de Caetano Veloso, que dice que existe alguien muy dentro de nosotros, que brilla más que un millón de soles y que la oscuridad también lo conoce. Es decir que dentro de cada persona existe algo más que nuestra simple vida cotidiana, y es el potencial de llegar a ser ese “algo más” de lo que artistas y místicos hablan, y es ese “algo más” indefinible al que se debe llegar para crear el acontecimiento teatral.

La identidad cotidiana no está a la altura del teatro, por lo tanto, lo que intenta hacer este trabajo es limpiar la personalidad para encontrar una humanidad, para crear el teatro que no es realista, ni de entretenimiento, sino que trabaja sobre el ser, como ya lo hicieron desde Artaud, Grotowski, Decroux y todos los grandes maestros que han recorrido este camino antes.

La herramienta que en este estudio del cuerpo se propone para llegar a ese “algo más” es el *cuerpo sensible*. El *cuerpo sensible* es un estado muy delicado que con mucha facilidad se retrae sobre sí mismo y se pierde; esto puede pasar si nos asustamos, si se mueve de manera muy brusca o demasiado rápida. Como ya se mencionó, es un estado muy delicado que se debe buscar con paciencia para que se revele con facilidad.

Este *cuerpo sensible* es un estado de atención en el que se es consciente de las sensaciones, tanto internas como externas, que se perciben; en donde la mente racional, preponderante en la vida cotidiana, se subyuga para crear espacios en donde existe otro tipo de conciencia, más sensible y sensorial que se involucra con el presente y que no imagina, sino que siente, acciona y reacciona según los estímulos dados.

El trabajo sobre el *cuerpo energético* y los *campos energéticos* se apoya en la presencia del *cuerpo físico*. Solo a través del *cuerpo físico* se alcanza ese *cuerpo energético*, es el *cuerpo físico* el que nos da la sensación. Pero luego, el *cuerpo físico* tiene que regular para dejar aparecer y trabajar al *cuerpo sensible*.

El *cuerpo sensible* es capaz de vivir la singularidad de cada momento, es decir, de vivir el tiempo presente como una experiencia única e irrepetible, dentro de un arte como el teatro en el que todo está ensayado, preparado y repetido, entonces se forma una aparente paradoja.

Según Ferracini (2013, 67), el actuante no debe nunca repetir una acción o escena, siempre debe recrearla, es decir, diferenciarla en su dimensión de micro-percepciones, pues mucho más importante que la simple repetición, se requiere de las acciones para liberar todos los canales corporales para que las reacciones y afectos sean siempre realizados en el presente y estén directamente ligados a los impulsos de momento.

Todos los días el actuante debe realizar el mismo personaje, por ende, repetir las mismas acciones, pero para el personaje siempre será la primera vez y por eso cada día debe revivir, y ese es el trabajo del actuante: crear ese espacio/tiempo para que el personaje pueda vivir esa situación.

Este espacio/tiempo es el lugar del *cuerpo sensible*, el estado de percepción más alto en el que lo intelectual y racional se mantiene sólo como provocador y organizador, permitiendo que las reacciones lideren la acción, que se muevan a través de la sensación actualizada del cuerpo que siempre está en el presente. Así se abren nuevas posibilidades libres del juzgamiento intelectual

y más perceptivas a cualquier propuesta, ya sea del director o dramaturgo, a las reacciones del público o los pequeños cambios que el mismo cuerpo muscular perciba.

El *cuerpo sensible* es un estado de posibilidades, donde tanto la atención como las acciones y reacciones se amplían para encontrar nuevas formas que salen de los movimientos estereotipados del cotidiano e indagan para explorar formas nuevas de movimiento personal, existe un vértigo al comienzo pues, lo que generalmente se hace es que sea la idea racional, la decisión, lo que mueve el cuerpo; pero cuando se deja que sea la sensibilidad la que guía, se percibe la sensación de ser movidos por algo externo e incontrolable, pero que al final también es parte de sí mismo: el lugar donde habita la creatividad del actuante.

#### **4. Conclusiones**

Se puede concluir que el proceso de investigación y formación constante de los artistas/creadores Carlos Simioni y Stephan Brodt les ha expuesto a aprendizajes con grandes maestros de las más diversas disciplinas teatrales de varias partes del mundo, permitiéndoles crear un espacio en el que condensan todas sus trayectorias y experiencias para compartir con los nuevos participantes una formación única en la que comparten sus preocupaciones más esenciales del trabajo del artista escénico y las herramientas para poder trabajarlas.

En resumen, el taller “estudio del cuerpo sensible” divide su metodología en diversas maneras de percibir y trabajar el cuerpo con el fin de profundizar en cada una de las técnicas para permitir crear un encuentro potente entre espectadores, artistas y el hecho escénico sin afectar psicológicamente a los artistas. Este hecho es de suma importancia, porque muchas metodologías que se dedican al trabajo con las emociones se sostienen sobre las propias memorias personales del artista, lo cual puede afectar tanto su desempeño como su bienestar emocional.

En virtud de lo estudiado, ahora sabemos que el cuerpo sensible es una herramienta potente para la creación del convivio teatral, ya que es allí donde se revive el personaje una y otra vez libre de todo juzgamiento y abierto a todos los cambios. El cuerpo sensible es un estado de consciencia que permite una relación comprometida de contaminación emocional entre actuante, personaje y espectadores, lo que permite una presencia siempre actualizada durante cada presentación.

## Bibliografía

- ARTAUD, Antoine. (2001). El teatro y su doble. Editorial Edhasa. Barcelona – España
- BARBA, Eugenio (2013) La canoa de papel. Editorial Artezblai. Bilbao - España
- BRODT, Stephane. Comunicación personal: 5 de febrero 2020
- DECROUX, É., & RODRÍGUEZ, C. J. (2000). Palabras sobre el mimo. Ediciones El Milagro. México
- FERRACINI, Renato (2013) Ensaio de Atuação. Perspectiva. São Paulo. Brasil
- FEYNMAN, R. (1963). The Feynman Lectures on Physics. Book 1. New York: AddisonWesley.
- MALMIVUO, Jaakko, PLONSEY Robert (1994). Bioelectromagnetism : principles and applications of bioelectric and biomagnetic fields. Oxford University Press. Nueva York- U.S.
- PÉREZ GOVEA, Alberto. (2002). La naturaleza, el hombre y el magnetismo. Revista Cubana de Medicina General Integral, 18(1), 73-75. Recuperado en 19 de marzo de 2020, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252002000100010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252002000100010&lng=es&tlng=es).
- QUILICI, Cassiano (2015) O Ator Performer e as Poéticas da Transformação de Si. Annablume. Fapesp. São Paulo – Brasil
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [Fecha de la consulta: 17 junio 2021].
- SEARLE, J. (2009). La conciencia. J. González. Filosofía y ciencias de la vida, 60-93.
- STANISLAVSKI, Konstantin (1999) El arte escénico. Siglo veintiuno ediciones. México.
- SOFIA, Gabrielle. (2015). *Las acrobacias del espectador. Del teatro a la neurociencia y retorno*. Paso de Gato.
- SOARES, Victor Hugo Leite de Aquino. (2019) *Arte e ação antirracista: diálogos entre cinema e teatro na sala de aula*. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Artes Cênicas) - Universidade de Brasília, Brasília (en línea) [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/24692/1/2019\\_VictorHugoLeiteDeAquinoSoares\\_tcc.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/24692/1/2019_VictorHugoLeiteDeAquinoSoares_tcc.pdf) fecha de consulta: 17 junio 2021
- ZUMALABE-MAKIRRIAIN, J. M. (2016). El estudio neurológico de la conciencia: una valoración crítica. Anales de psicología, 32(1), 266-278.