



La activación de la consciencia corporal, relaciones entre el Principio de Alteración del Equilibrio y la obra de C. Stanislavski.

Sergio Hernán Sierra Monsalve. Candidato a Doctor en Estudios Teatrales (Universidad Autónoma de Barcelona). Profesor Departamento de Artes Escénicas, Universidad de Caldas, Manizales Colombia.

sergio.sierra@ucaldas.edu.com

Palabras Claves:

Equilibrio- consciencia corporal - energía-- tensión - relajación- centro de gravedad - imagen.

Resumen.

El presente artículo propone un acercamiento a la relación que existe entre el Principio Pre-expresivo de Alteración del Equilibrio y la obra de C. Stanislavski a través de la interpretación de las teorías propuestas por este maestro sobre la relajación de los músculos. Este acercamiento hace parte de una investigación más profunda y detallada sobre las posibles relaciones establecidas por algunas tradiciones del teatro moderno como las de Meyerhold, Laban, Decroux, Lecoq y Grotowski con el equilibrio como elemento transversal y recurrente en el trabajo corporal del intérprete escénico.

Key Words

Balance – body awareness- energy – tension – relaxation- gravity center- image.

Abstract

This paper proposes an approach to the relationship between Alteration of Balance Pre-expressive Principle and the work of C. Stanislavski through the interpretation of the his theories related with muscles relaxation. This approach is part of a deeper and more detailed research about the possible relations established by some traditions of modern

theater as Meyerhold, Laban, Decroux, Lecoq and Grotowski and balance as recurrent and transverse element inside the performer body work.

Tórtsov comprendió lo que significa encontrar la posición del centro de gravedad, que condiciona la estabilidad. Vio hasta que punto se puede lograr la movilidad, agilidad y capacidad de adaptación del propio cuerpo, en el que los músculos realizan solo el trabajo que les indica un sentido bien desarrollado del equilibrio¹.

El análisis de la obra de Constantin Stanislavski desde el punto de vista del movimiento corporal del actor y su relación con el Principio de Alteración del Equilibrio, se inspira en la selección de textos que remiten a la preparación física de éste, los cuales se encuentran recopilados en los libros *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia* y *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Ambos procesos develan la base del sistema de Stanislavski que no es otra que la acción física, la cual surge como una respuesta coordinada por las líneas interna y externa del movimiento. Para el presente artículo nos detendremos en el análisis de la línea interna del movimiento a través del proceso de la relajación muscular y las implicaciones del Equilibrio.

La Acción Física

El instrumento creado por Stanislavski para dar unidad y coherencia a la integración de la técnica interna, la de la vivencia, con la externa, la encarnación, fue el método de las acciones físicas, el cual sería puesto a punto por el Maestro en los años treinta y cuya ruta metodológica para arribar a la creación del personaje partía de las improvisaciones de los sucesos de la obra a través de la acciones físicas, (tareas de

¹ Constantin Stanislavski. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Barcelona: Editorial Alba. 2009, p 142.

movimiento)² las cuales ayudarían a encontrar sentimientos y emociones más reales comparadas con la búsqueda de la vida interior del personaje a través la lectura del texto y el trabajo de mesa, como se hacía al principio de la puesta en marcha del sistema, de 1906 a 1915 aproximadamente.

El método de la acciones físicas comenzó a ser aplicado en obras como *Otello* (1930- 33), *El Inspector General* (1936- 37) y *El Tartufo* (1937-38); para entonces decía Stanislavski que se debía desconfiar de las emociones como punto de partida del trabajo y frecuentar más la tarea física, “el actor a través del movimiento corporal debe encontrar la tarea del personaje en la escena, el sentimiento vendrá por sí mismo como resultado de la concentración sobre la acción física en las circunstancias dadas.”³

Un aspecto considerado primordial para definir el enfoque con el cual la investigación sobre del Principio de Alteración del Equilibrio se acerca al trabajo de Stanislavski tiene que ver con el dominio consciente de la propia naturaleza, que para el Maestro era la base esencial de su sistema, “ante todo hay que crear consciente y verazmente. Esto prepara mejor el terreno para que surjan el subconsciente y la inspiración”⁴. Uno de los alumnos mas destacados de Stanislavski, Vasily Osipovich Toporkov concluye en su libro *Stanislavski in Rehearsal* que “una de las grandes reflexiones del maestro es que actuar significa en parte transferir al escenario la vida del espíritu humano”⁵. Stanislavski se planteaba que para crear la vida del espíritu humano era necesario dotar dicha vida de una fluidez consciente y verdadera sobre el escenario,

² “El estado interno de la persona, sus ideas, deseos, relaciones, han de ser expresados tanto por medio de la palabra como por medio del comportamiento físico. Es imprescindible saber resolver en cada momento el modo en que van a comportarse físicamente las personas en sus circunstancias dadas: no solo si van a caminar, sentarse o permanecer de pie, sino como van a caminar, sentarse o permanecer de pie.”

[...] “al afirmar que la línea de la vida del cuerpo humano, ocupa un enorme espacio en la creación del personaje y provoca la aparición de la acción interna, de la vivencia, Stanislavski inducía a los actores a que comprendiesen que la unión entre la vida física y la anímica es insoluble y, en consecuencia, no se pueden separar en el proceso de análisis artístico los comportamientos internos y externos de una persona.” En: María Ósipovna. *El Último Stanislavski*. Madrid: Editorial Fundamentos. 1996, p 20, 21.

³ Marco De Marinis. *In cerca dell'attore: un bilancio del novecento teatrale*. Roma: Editorial Bulzoni. 2000, p 111.

⁴ Constantin Stanislavski. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de las vivencias*. Buenos Aires: Editorial Quetzal. 1980, p 31.

⁵ V, Toporkov. *Stanislavski in Rehearsal*. New York: Routledge. 1998, p 213.

la cual se podría alcanzar con la aplicación del método de las acciones físicas.

La relajación de los músculos.

Mientras existe tensión no se puede hablar de sensaciones sutiles, correctas, ni de una vida espiritual normal del personaje. Por eso, antes de iniciar la creación, hay que poner en orden los músculos para que no paralicen la libertad de acción⁶.

Stanislavski postuló que para lograr que un movimiento o pose se convierta en una acción real y con un verdadero objetivo, deben intervenir varios aspectos en su realización: un grado de tensión necesario que obedece al control consciente del actor sobre su cuerpo el cual es básico para generar el tono muscular adecuado al desarrollo de la acción, la relajación muscular que dispersa la tensión superflua e innecesaria y los medios para incitar a dicha relajación que parten de activar la imaginación como elemento que detona el trabajo interior del actor sobre la vivencia.

La tensión muscular es definida por Stanislavski como “energía motriz que ha quedado bloqueada”⁷. Al asociar los conceptos de energía y tensión muscular con el de movimiento corporal es posible establecer una relación que permite comprender la importancia que el adecuado manejo de la tensión tiene para el desarrollo de las acciones físicas.

Como complemento a la definición de tensión muscular dada por Stanislavski, encontramos en las palabras de Raimon Àvila, profesor del Institut del Teatre de Barcelona un aporte adicional para la comprensión del término, dice Àvila que “el movimiento corporal es un “*dao*”, un camino y por eso se debe de evitar la sobrecarga

⁶ Constantin Stanislavski. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Barcelona: Editorial Alba. 2009, p 134.

⁷ Constantin Stanislavski. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Buenos Aires: Editorial Quetzal. 1983, p 45.

de energía mal distribuida por todas las partes del cuerpo”⁸. Por tanto la tensión muscular conjuga no solo el bloqueo de la energía en un segmento sino la sobrecarga de la misma en dicha zona, combinación que induce a un aumento innecesario de la tensión, llamada por Stanislavski, tensión superflua.

Para evitar el bloqueo y la sobrecarga de energía causantes de las tensiones musculares, es necesario que el actor perciba como ésta fluye a través del cuerpo, dicho flujo actúa desde dos niveles de comportamiento del individuo, en el primero que pertenece al mundo cotidiano, la energía fluye de manera inconsciente como una reacción mecánica que induce al movimiento a través de acciones como la respiración, los latidos del corazón, sentarse, levantarse, desplazarse entre otras muchas, el grado de tensión que fluye por el cuerpo es el necesario y no se alcanza a percibir la tensión de forma evidente, aunque ésta de manera natural comienza a acumularse en diversos segmentos musculares.

Sin embargo en el segundo nivel, el del trabajo pre-expresivo y expresivo del interprete escénico, el flujo de la energía se activa a través de una serie de impulsos que motivados por un estímulo consciente (una imagen o emoción) en el sistema nervioso central son enviados a los músculos, articulaciones y huesos, activando las funciones de soporte, movilidad y expresividad de la estructura física; es durante la ejecución consciente de estas funciones donde la tensión puede pasar de ser necesaria a superflua generando bloqueos musculares que interfieren con el desarrollo de una acción de movimiento físico libre y fluida.

Stanislavski destaca como la flacidez muscular, las posturas deficientes o la respiración incorrecta, son aspectos que interfieren con la plasticidad del movimiento y precipitan la aparición de la tensión muscular superflua que responde a una mala utilización del cuerpo. El inadecuado uso del instrumento físico es más evidente en los

⁸Raimon Àvila. *Moure i Conmoure*. Barcelona: Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona. 2011, p 24.

actores dada la exposición que estos tienen desde el escenario a los ojos del espectador, su trabajo en la escena deja al descubierto como los bloqueos de energía, que se manifiestan en tensiones musculares innecesarias, atacan diversos segmentos del cuerpo y actúan restando plasticidad, coherencia y vitalidad a la partitura de movimientos creados por el actor. En estos casos las motivaciones interiores no se corresponden con los resultados externos, no se da una comunión total entre lo que el actor siente y procura hacer con lo que realmente su cuerpo está creando. En palabras de Àvila “las tensiones musculares acumuladas interfieren constantemente en el movimiento libre y en la respuesta fluida a los impulsos internos y externos.”⁹.

Percepción e Identificación De Las Tensiones Musculares

*El hábito del permanente control de sí mismo y la lucha contra la tensión deben constituir el estado normal del artista en la escena*¹⁰.

Para comprender la complejidad de las tensiones musculares superfluas y sus efectos en el movimiento y la expresión corporal, es necesario que el actor como gran observador de los comportamientos humanos se observe detalladamente a sí mismo activando las sensaciones cenestésicas o propioceptivas, es decir la percepción interior que cada uno tiene de los movimientos de su cuerpo o partes de este, a través de la sensibilidad muscular, en otras palabras activando su consciencia corporal.

El actor debe cultivar el hábito de evaluar constantemente la calidad de los movimientos físicos que realiza detectando los puntos de tensión, cómo estos irrumpen en distintas zonas del cuerpo y cuáles son las alternativas con las que cuenta para combatir este problema. La observación de movimientos de personas o animales puede ser también útil para comprender como se puede arribar al movimiento sin la presencia negativa de las tensiones como lo propone Stanislavski en la voz de Nazvánov el

⁹ Ibid. : 34

¹⁰ Constantin Stanislavski. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Barcelona: Editorial Alba. 2009, p 137.

alumno que narra a través de su diario las enseñanzas del sistema, al observar los desplazamientos de su gato y asombrarse al ver cómo éste realiza cada movimiento de una forma segura y fácil, donde la movilidad y libertad de sus músculos crean una plasticidad excepcional que dan como resultado el diseño de acciones precisas y contundentes que surgen de una distribución económica de la energía.

Otra alternativa útil para combatir las tensiones musculares superfluas es la activación de la consciencia corporal no solo en el trabajo pre-expresivo sino también en la vida cotidiana, es decir en las múltiples actividades que día a día desarrolla una persona, las cuales desde el sistema de Stanislavski son parte fundamental de la vivencia del actor pues le sirven para nutrir los procesos de la creación externa del personaje.

Liberación De La Tensión Muscular.

La percepción e identificación de las tensiones, tiende con la práctica a convertirse en un hábito inconsciente, es decir que no obliga al actor a detener su acción física para percibir la tensión, pues el cuerpo mismo a través del desarrollo y activación de la consciencia corporal adquiere la capacidad para identificar y reaccionar frente a posibles bloqueos del movimiento por medio de pequeñas modificaciones posturales combinadas con la fase de espiración en la respiración, en la que se relaja los músculos afectados permitiendo que la tensión fluya y no obstaculice la realización de las acciones físicas del actor.

Una vez identificadas las tensiones se debe dar paso a la relajación del segmento muscular afectado por medio de alternativas útiles para combatirlas. Para el efecto propondremos tres, el no hacer y la respiración que se inspiran en la obra de Raimon Àvila, y la focalización de la atención en el centro de gravedad y en los puntos de apoyo que sostienen el cuerpo, los cuales se introducen como estrategia para la liberación de la tensión a partir de la comprensión y utilidad que aporta el Principio de Alteración del Equilibrio en el trabajo corporal del interprete escénico.

El no hacer induce al cese de actividad del segmento tensionado liberando el flujo energético a través de la relajación, una vez que el músculo no recibe impulsos para activarse, las fibras musculares entran en una fase de pasividad y distensión que permite liberar la energía represada para que ésta continúe su recorrido por el cuerpo y se generen pequeños cambios posturales inducidos por otros segmentos. Dice Àvila que la diferencia entre pensar una acción y hacerla es que hacer la acción comporta inevitablemente la repetición de un hábito perjudicial y no permite por tanto la corrección de un mal uso, mientras que pensar en dejar de hacer la acción y establecer una dirección de movimiento a otra parte del cuerpo, conduce gradualmente hacia un nuevo uso corporal¹¹.

Acerca de la respiración se considera que la fase de espiración es el momento indicado para aflojar las tensiones y resulta sumamente útil a la hora de concentrarse para dejar de contraer la musculatura que impide el libre desarrollo del movimiento. “En muchas ocasiones no somos conscientes de nuestras tensiones, y solo después de haber relajado la musculatura gracias a la acción de “dejar ir”, simultánea a la espiración, nos damos cuenta como estábamos de tensos y, sobre todo, de cuanta fuerza innecesaria estábamos utilizando.”¹²

Estas dos alternativas se unen al aporte que desde la investigación por el Principio de Alteración del Equilibrio se propone para combatir las tensiones musculares innecesarias. Se preguntará el lector cómo se aplica dicho aporte si bien es sabido que la conservación del equilibrio implica de por sí un alto grado de tensión muscular focalizado en el centro de gravedad y los puntos de apoyo que sostienen la estructura corporal. Pues bien, es precisamente ese dejar de hacer de los músculos que

¹¹ Raimon Àvila. *Moure i Conmoure*. Barcelona: Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona. 2011, p 52.

¹² *Ibíd.* :139.

no intervienen en la conservación del equilibrio el que permite enfocar el pensamiento y la acción en los segmentos responsables de la estabilidad, los cuales además de la tensión necesaria para realizar esta actividad concentran la totalidad de la atención del actor para mantenerse erguido en una postura inestable.

Se entiende que en cada posición se necesita la tensión de ciertos músculos. ... Se permitía que estos estuvieran contraídos, pero solo ellos y no los contiguos, que debían permanecer laxos.¹³

Con esta frase Stanislavski resume una ley básica para la conservación del equilibrio, los segmentos del cuerpo que están involucrados en sostener el peso de la estructura corporal, es decir, los puntos de apoyo, requieren un grado de tensión suficiente que se debe traducir en una correcta regulación del tono muscular o nivel de fuerza que el conjunto de nuestros músculos emplea para realizar sus funciones, en este caso servir de soporte al cuerpo.

La regulación y focalización de la tensión genera un juego de contrapesos, así como los puntos de apoyo concentran la tensión muscular canalizada a través del centro de gravedad, los demás miembros del cuerpo deben liberar las tensiones innecesarias para que el peso total de la estructura no desborde la capacidad de estabilidad del punto de apoyo sobre el que se encuentra suspendida. El flujo de la energía viaja a través del

¹³ Constantin Stanislavski. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de las vivencias*. Buenos Aires: Editorial Quetzal. 1980, p 156.

cuerpo creando una melodía que realza los acentos en los puntos de apoyo y libera el movimiento en los segmentos adyacentes.

Stanislavski a través del ejemplo de la restauradora de esculturas antiguas en Roma hace una referencia directa a la importancia de activar la consciencia sobre el centro de gravedad y la función que este tiene en la conservación del equilibrio, la viabilidad de transformar la tensión muscular superflua en un elemento aliado para el trabajo del actor al focalizar la atención en el centro de gravedad, crea un bloqueo positivo que fortalece las posturas inestables¹⁴.

Una vez el actor toma consciencia sobre su centro de gravedad y ubica la atención del movimiento a partir de este, puede experimentar con la realización de distintos movimientos libres y fluidos que emplean el grado de tensión muscular necesario para proyectar el cuerpo en diferentes direcciones desde el centro. De este modo el actor logra expresar con intensidad sus emociones a través de gestos contundentes y conservar el equilibrio de la estructura corporal sobre puntos de apoyo estables, seguros y con la posibilidad de ser alterados encontrando una pronta respuesta del flujo energético que impida la caída en momentos de inestabilidad.

La creación de imágenes para liberarla tensión

Stanislavski propone además de los mecanismos descritos para liberar las tensiones

¹⁴ Al hablar de relajación de los músculos y de las tensiones necesarias para mantener una posición, Arkadi Nikoláievich había recordado un episodio de su vida. En Roma, en una casa particular, había tenido la oportunidad de presenciar una sesión de una dama americana que se interesaba por la restauración de esculturas antiguas llegadas hasta nosotros en estado ruinoso: sin brazos, sin piernas, sin cabeza, con el tronco quebrado, del que solo quedaban pedazos. Con los restos intentaba reconstruir la pose de la estatua. Para ello debía estudiar las leyes de conservación del equilibrio del cuerpo humano y con la propia experiencia aprender a determinar la posición del centro de gravedad en cada una de las posturas. Había adquirido una aptitud extraordinaria para fijar instantemente el centro de gravedad, y no había manera de hacerla caer. La empujaban, le hacían tropezar, y adoptar poses al parecer imposibles de conservar, pero siempre salía victoriosa. Más aún, pequeña y delgada como era, de un leve empujón hacía caer a un hombre más bien corpulento, cosa que también había aprendido en el estudio de las leyes de la estabilidad. Adivinaba los lugares vulnerables por los que había que empujar al adversario para lograr sin esfuerzo la pérdida de su equilibrio”. *Ibíd.* : 157- 158.

musculares, el uso de la justificación comprendida como la elaboración de una imagen interior, una herramienta con la cual la relajación de la tensión muscular superflua encuentra una vía alterna de resolución, y la acción física reafirma su objetivo de dotar de vida y organicidad al movimiento externo, superando la forma plástica como objetivo de la creación.

La creación de imágenes que justifiquen el movimiento, estrategia que también ha sido propuesta por André Bernard en su definición del movimiento desde la Ideokinesis, encuentra en esta disciplina un aporte adicional que nos permite comprender el rol que juega la mente en la concreción de una acción física. Dice Bernard que la imagen del movimiento es muy específica, si una persona quiere levantarse de la silla y salir del salón, tiene que pensarlo antes de hacerlo¹⁵. El pensamiento, el deseo, la intención, la percepción y la actitud son consideradas por Bernard formas de imaginación que pueden ser usadas como parte de una imagen específica en la técnica de cambiar los patrones musculares.

Para el actor, el aporte de la Ideokinesis puede ser de suma utilidad para crear la justificación de la imagen que soporta la acción física, tanto si esta proviene de las circunstancias dadas o del sí mágico como aspectos fundamentales del trabajo sobre la vivencia. Stanislavski plantea algunos ejemplos que validan la idea de Bernard, en uno de ellos a partir de la imaginación como deseo se logra dar vida a la postura de levantar la manos sobre la cabeza y liberar la tensión que puede surgir en este movimiento:

Supongamos que levanto las manos sobre mi cabeza y me digo: “Si estuviera de pie en esta posición, y sobre mí, en una rama alta, colgara un melocotón, ¿cómo debería actuar y que haría para alcanzarlo?”

Es suficiente creer en esta ficción, para que inmediatamente una pose sin vida se convierta en una acción real, con un verdadero objetivo: alcanzar el melocotón. Basta sentir la verdad del acto, y en seguida la naturaleza misma ofrece su ayuda: la tensión superflua se

¹⁵ André Bernard. *Ideokinesis: a creative approach to human movement and body alignment*. Berkeley : North Atlantic Books. 2006 p 15.

atenúa, la necesaria se afirma, y todo esto transcurre sin intervención de la técnica consciente.¹⁶

El segundo ejemplo propuesto por el Maestro, justifica el movimiento a través de la imaginación como percepción, este ejercicio llamado *la gota de mercurio* consiste en visualizar una gota de mercurio que recorre todas y cada una de las articulaciones del cuerpo, activando un movimiento orgánico que surge del interior del mismo, donde la imagen del mercurio avanza cuidadosamente por cada segmento corporal y pasa de uno a otro con la atención necesaria y la consciencia activa para no producir un derrame de tan peligroso elemento¹⁷.

En relación con la alteración del equilibrio, la creación de imágenes puede ayudar al actor a conservar la estabilidad asociando su postura con una imagen dinámica que le permita que la energía fluya por su cuerpo y no se recargue sobre la zona del cuerpo que se encuentra inestable provocando la caída. Este tipo asociaciones son sumamente útiles en ejercicios de preparación y acondicionamiento físico como los guerreros de Yoga en los cuales la alteración del equilibrio va en aumento hasta que el cuerpo queda sostenido solo en una pierna, la forma que adopta el cuerpo genera una imagen de un ave volando, el actor puede activar la conservación del equilibrio elaborando la sensación del volar y por tanto relajar el cuerpo para mantener por mas tiempo la postura de equilibrio precario.

La relajación consciente de la tensión como lo detallamos a partir del no hacer, la espiración, la focalización de la tensión en el centro de gravedad y los puntos de apoyo, y los ejercicios de creación de imágenes hacen parte de un proceso necesario para el trabajo del actor con sí mismo, de reconocimiento de su cuerpo, en el cual el nivel pre-expresivo es el espacio idóneo para la confrontación consciente de las dificultades que

¹⁶ Constantin Stanislavski. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Barcelona: Editorial Alba. 2009, p 142- 143.

¹⁷ Constantin Stanislavski. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Buenos Aires: Editorial Quetzal. 1983, p 44- 45.

genera el poner a punto el cuerpo como herramienta expresiva, la primera sin lugar a dudas la tensión muscular superflua.

La segunda parte del análisis sobre la presencia del Principio de Alteración del Equilibrio en la obra de Stanislavski, que por su extensión no se incluye en este artículo hace referencia el estudio y comprensión de la línea externa del movimiento en la cual la descripción detallada que hace el Maestro del aparato locomotor y el arte de la marcha escénica evidencia una estrecha relación entre la activación de la consciencia corporal, las acciones físicas y la alteración del equilibrio.

Barba nombra al Equilibrio como principio recurrente en el trabajo del actor, el mimo y el bailarín, que siempre ha estado presente fortaleciendo e impulsando la presencia escénica sin reparar en el método o técnica que el interprete escénico implemente para el desarrollo de su trabajo creativo, por tanto este debate continua a través del desarrollo del concepto “Acciones Corporales Dinámicas” que busca ampliar y profundizar en el significado del Principio de Alteración del Equilibrio sustentando en características como la activación de la conciencia corporal en Stanislavski, las transferencias del peso y el diseño geométrico del movimiento en Meyerhold, las relaciones espaciales que emplea el bailarín de Laban, el desequilibrio del mimo corporal de Decroux, el recorrido del movimiento y el sentido del viaje en Lecoq y la acrobacia orgánica en Grotowski.