EL DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Rudolf Laban

Edición revisada y ampliada
por
Lisa Ullmann

Ex Directora del «Laban Art of Movement Centre»

Traducido
por
Jorge Bonso

EDITORIAL FUNDAMENTOS

Título original: The Mastery of Movement
Traducción: Jorge Bosso Cuello

© Rudolf Laban
Mc Donald and Evans, 1984

© Editorial Fundamentos, 1987
Caracas, 15. 28010 Madrid
Teléfonos 4199619 y 4195584

Depósito Legal: M- 4506- 1987
ISBN: 84- 245- 0478- X

Compuesto por Fotocomposición H. Corral
Burdeos, 2, local 5, Móstoles

Impreso en España por COFAS
Polígono Cadfersa, Móstoles

Cubierta: Hugo Héctor Sánchez

Prefacio a la primera edición inglesa

Tal vez el lector esté ya familiarizado con ese conocido cuento chino, que habla del ciempiés que al quedar inmovilizado, se murió de hambre, por la sencilla razón de que se le había ordenado, que cuando pudiera moverse, lo hiciera primero con su pata número 78, y luego siguiendo un orden numérico, lo hiciera con el resto de sus extremidades. A menudo, se recurre a la cita de este cuento como advertencia en contra de la suposición de que sea posible una explicación racional del movimiento. Pero, evidentemente, el infortunado insecto del cuento fue víctima de reglas exclusivamente mecánicas, y esto tiene poco que ver con el arte del movimiento que fluye libremente.

La fuente de donde debe extraerse la perfección, y en última instancia, el dominio magistral del movimiento, es la comprensión de esa parte correspondiente a la vida interior del hombre, donde se origina el movimiento y la acción. Tal comprensión llega a ampliar el flujo espontáneo de movimientos, y además, garantiza una efectiva vivacidad de los mismos. Ese impulso interior del ser humano que le lleva a realizar el movimiento, tiene que asimilarse a la adquisición de la destreza externa en la ejecución de ese movimiento.

Entre las motivaciones internas del movimiento, y las funciones del cuerpo, existe una relación casi matemática; la guía apropiada para el conocimiento de la aplicación de los principios comunes de impulso y función, constituye el único medio que puede fomentar la libertad y la espontaneidad de movimientos.

Es evidente que resulta tarea bastante difícil la de tratar de guiar hacia el dominio perfecto de cualquier actividad práctica, por medio de una página impresa, y especialmente difícil cuando el intento de hacerlo está ligado al tema que estamos tratando. Porque tratar con la escena, que representa el espejo de la existencia física, mental, y espiritual del hombre ofrece muchos problemas. Sin duda que aquí residen muchas de las razones por las que este tema ha sido abordado tan pocas veces. A pesar de todo, hay que realizar

un renovado intento, y es de esperar que este libro pruebe ser un verdadero incentivo que abra nuevos cauces a la investigación en un tema de tanta importancia.

El lector no debería esperar que este libro fuera una buena obra literaria, ni siquiera en el sentido de ser una exposición de fácil lectura de los problemas comprendidos, ya que si hay precisamente un tema que tiene poco que ver con la literatura es el movimiento. El arte del movimiento es prácticamente una disciplina autónoma que habla por sí misma, y en la mayoría de los casos con su propio y especial idioma. Casi cada frase de esta exposición está escrita con el incentivo a la movilidad personal, de manera que el lector debería estar dispuesto a tratar de obtener el máximo de provecho de estos incentivos. Se espera, asimismo, que la lectura atenta y cuidadosa del texto sirva para indicar cómo lograr lo que se pretende: es decir, una especie de lectura móvil. Aquéllos que prefieran permanecer cómodamente instalados en su silla durante la lectura, no tendrán más remedio que eludir ciertas secciones del libro, aunque también exista un consuelo para ellos; ya que el estudio de un tema de tanta importancia como éste, o sea, el *pensar* en términos de movimiento, constituye también uno de nuestros propósitos. Suponer que un pensamiento móvil implica únicamente que alguien se pueda dejar llevar por el mundo de las ideas, es un error tan grande, como suponer que el arte del movimiento en escena pueda estar solamente restringido al ballet. El movimiento es, en igual medida, un medio esencial de expresión artística tanto para el teatro dramático, como para la ópera; asimismo, constituye un medio de satisfacción que puede proporcionar comodidad en situaciones más o menos normales de trabajo, dado que el movimiento, si está determinado científicamente, forma el común denominador del arte y la industria.

A los ejemplos proporcionados en nuestros últimos capítulos hemos añadido una selección de escenas de mimo. Si el lector se dispone a tratar de representar a los personajes de estas escenas, puede a su vez, poner en práctica su creciente conocimiento del arte del movimiento.

Este libro abarca los estudios prácticos y la experiencia de toda una vida, pero no podía haberlo escrito sin un

estrecho intercambio de opiniones con mis amigos y alumnos. Por ello, constituye una verdadera recopilación de mis conferencias, y las conversaciones con muchos de mis colegas, algunos de los cuales han alcanzado fama internacional. Por eso también, considero que debo mi agradecimiento a todos aquellos que han tenido oportunidad de compartir mi trabajo en la escena, y mis investigaciones sobre el arte del movimiento. Son demasiado numerosos para mencionarlos individualmente, y podría resultar degradante si sólo señaláramos a unos pocos, dado que todos, y cada uno, en su esfera, han hecho cuanto estaba a su alcance para poder aplicar estos conocimientos en la vida práctica. Pero, quede claro que todos mis coadjutores han estado presentes en mis pensamientos al escribir estas páginas, y por tanto quiero dedicar agradecidamente cuanto he escrito a todos ellos.

En esta guía a la práctica escénica (y también a la práctica en la industria), me he visto obligado a trabajar siguiendo mi propio patrón especial. El estudio del texto habrá de descubrir porqué ha sido necesario aplicar ese patrón.

R. LABAN

Prefacio a la segunda edición inglesa

En comparación con la abundancia de evidencias acerca del movimiento humano que durante toda su vida recogió Rudolf Laban, y considerando su profunda comprensión de la importancia de ese movimiento, tanto en la vida del individuo como de la comunidad, se puede decir que publicó poco sobre sus descubrimientos. Laban prefirió conducir personalmente a la gente en el mundo del movimiento, y fue un guía brillante, porque también poseía una profunda comprensión acerca de las personas, y una sensibilidad especial para percibir sus necesidades. Ahora, desde que ya no podemos seguir experimentando la conducción personal de Laban, sus libros, al igual que sus muchas notas y manuscritos, constituyen la única fuente de inspiración e información que nos permitan seguir avanzando en sus pensamientos y descubrimientos.

La primera edición de este libro se agotó poco después de la muerte de Laban, ocurrida en julio de 1958. El había intentado emprender personalmente la revisión del texto para la nueva edición, y había conversado conmigo acerca de las mejoras que deseaba introducir. Sin embargo, no se le concedió la posibilidad de emprender los cambios que quería; la tarea recayó sobre mí. Tengo conciencia de la gran responsabilidad que he asumido al intentar revisar este libro, y me habría sentido aún más insegura para emprender este cometido si no hubiera conocido los planes del propio Laban para la nueva edición.

He vuelto a escribir capítulos como «El Movimiento y el Cuerpo», aunque básicamente he seguido el trazado anterior. No obstante, en muchas ocasiones, he tenido que ampliar el contenido, particularmente en la sección de «Correlaciones de Acciones Corporales y Esfuerzo». Mientras que en el libro original Laban sólo sugirió algunos de sus descubrimientos respecto al movimiento y esfuerzo del ser humano, introduciendo al lector en sólo unas pocas de sus teorías y en términos generales, yo he intentado ofrecer explicaciones más específicas sobre esta materia.

Este libro se publicó originalmente bajo el título «El dominio del movimiento en el teatro», y si bien sus referencias se hacían con respecto a la escena, Laban usó esto como un foro para presentar sus ideas acerca del movimiento en el teatro de la vida. En este libro el actor se refiere a la interpretación teatral como «el realce artístico de la acción humana». Seguramente que quedará en evidencia para el lector que este realce artístico no es más que el aumento del arte de vivir por medio del aprendizaje de cómo dominar el movimiento. Debido a esto me he aventurado a omitir del título de la presente edición las palabras adjuntas «en el teatro», y espero que el tema tenga su atractivo no sólo para aquellos relacionados con el teatro, sino que su tratamiento pueda brindar inspiración a todos aquellos que tratan de comprender el movimiento como fuerza vital.

La terminología usada en este campo de estudio y salida de las bases del análisis de Laban, fue desarrollada por él y sus colaboradores en el curso de experimentos prácticos y discusiones con mucha gente en el transcurso de muchos años. Si bien se ha logrado cierto grado de clarificación con conocimiento y experiencia crecientes en la materia, se espera que se alcancen ciertas modificaciones. Con esta intención, donde lo he creído necesario he añadido una definición de los términos. También hemos aprovechado la oportunidad para mejorar la tipografía, lo mismo que la presentación general del libro, en el empeño de facilitar su estudio.

En conclusión, quisiera reconocer con gratitud la ayuda aportada por mis alumnos, que en forma tan animada colaboraron conmigo en las pruebas prácticas. Estoy particularmente en deuda con mis amigos y colegas que leyeron el texto, y que hicieron sugerencias de mucho valor, y me ofrecieron su generosa ayuda.

Es mi sincera esperanza que el lector comparta conmigo el deseo de investigar más allá en este fascinante fenómeno del movimiento, que ha sido particularmente estimulado al revisar este libro.

LISA ULLMANN

Addlestone, Surrey.
Octubre, 1960

Prefacio a la tercera edición inglesa

Han pasado ya once años desde que este libro fue revisado, y recibo con beneplácito la oportunidad de una nueva edición para realizar algunas enmiendas y ampliaciones. He vuelto a introducir algunos párrafos de la versión original de Laban, de «El dominio del Movimiento en el Teatro», en tanto que otros han surgido de sus notas personales sobre la materia, y he re-escrito partes del capítulo 5. Había también una serie de correcciones que tenían que hacerse. Con todos estos añadidos espero haber contribuido a una mayor clarificación de la materia, si bien tengo plena conciencia de que queda mucho por hacer. Esto continúa siendo un desafío para mí.

LISA ULLMANN

Addlestone, Surrey.
Mayo 1971.

Prefacio a la cuarta edición inglesa

Durante largo tiempo he estado pensando qué leyendas en los márgenes del texto podrían ayudar al lector a obtener con mayor facilidad un conocimiento general de los muchos puntos importantes, que se establecen en este libro. Por ello, en esta cuarta edición he intentado indicar en el margen el asunto a que hacemos referencia en una sección particular.

Desde el momento en que hay un número creciente de gente que consulta y escribe notaciones de movimiento —*kinetography Laban*—, he decidido agregar a la mayoría de los ejemplos en los capítulos 2 y 3, la simbología apropiada en este sistema como era la intención original de Laban.

Finalmente, he adjuntado un Apéndice con textos principalmente extraídos de un manuscrito para un libro de Laban que no llegó a publicarse, sobre «Esfuerzo», y escrito antes de 1950, que él había subtitulado «*Rhythmic Control of Man's Activities in Work and play*» (Control rítmico de las actividades del hombre en el trabajo y en el juego). Al hacer esto espero satisfacer las muchas demandas de estudiantes de movimiento para establecer una especie de plan general de consideraciones básicas que resultan relevantes en la práctica de la observación, reconocimiento, y notación del esfuerzo.

LISA ULLMANN

Addlestone, Surrey
Noviembre, 1979

Capítulo I

Introducción

El hombre se mueve para poder satisfacer una necesidad. Por medio de sus movimientos se dirige hacia algo que tiene un valor especial para él. Resulta fácil poder percibir el objetivo del movimiento realizado por una persona, si va dirigido hacia algún objeto tangible. Sin embargo, también existen valores intangibles que inspiran movimiento.

Eva, nuestra primera madre, al coger la manzana del árbol de la sabiduría, realizó un movimiento que fue dictado por ambos tipos de objetivo, el tangible y el intangible. Deseaba poder probar la manzana, para comérsela, pero con ella no quería satisfacer únicamente su apetito de alimento. La tentación ya se había encargado de convencerla de que si comía la manzana podría obtener la sabiduría suprema: esa sabiduría constituía el valor final que deseaba.

¿Puede una actriz interpretar a Eva cuando coge la manzana del árbol, de tal forma que el espectador que no conozca la historia bíblica, sea capaz de captar sus dos objetivos, es decir el tangible y el intangible? Tal vez no pueda hacerlo de manera totalmente convincente, pero lo cierto es que la actriz que interprete a Eva puede coger la manzana de más de una forma, con movimentos de expresión variada. Puede coger la manzana de una manera ansiosa y con rapidez, o lánguida y sensualmente. También puede hacerlo con expresión desinteresada, como si existiera cierta desconexión entre el brazo estirado y la mano, en su rostro y su cuerpo. Muchas otras formas son posibles, y cada una de esas formas se caracterizará por un modo diferente de realizar el movimiento.

Al definir la clase de movimiento como ansioso, sensual,

desinteresado, o disciplente, no se define meramente lo que en realidad se haya visto. Lo que el espectador ha visto puede haber sido tan sólo una rápida sacudida del brazo, o un movimiento lento, pero no menos peculiar, del mismo brazo. La impresión de ansia, o sensualidad, es la interpretación personal del espectador del estado de ánimo de Eva en una situación determinada. Si sólo viera a Eva realizando el movimiento en el aire, es decir si lo que observa es el mismo movimiento pero realizado sin su objetivo, probablemente, el espectador no se sentiría inducido a pensar en ése objetivo, ni en el motivo. Habrá de percibir sencillamente el movimiento sin llegar a entender su significado dramático.

También puede ser que al espectador se le ocurra preguntar si ese movimiento sin objetivo aparente, fue hecho, en realidad, con el fin de revelar ciertos rasgos del estado de ánimo de Eva, o de su carácter. Es poco probable que un solo movimiento pueda proporcionar al espectador algo más que una impresión superficial, dado que nunca podría ofrecer una imagen definida de su carácter. Por otro lado, varios movimientos concurrentes, como por ejemplo, la actitud y la forma de andar de Eva, antes del gesto de agarrar la manzana, pueden ofrecer indicios adicionales más claros de su personalidad. Pero, aún así, la conducta de Eva en la acción de coger la manzana del árbol, será menos característica de su personalidad, que de su momentánea voluntad en una situación particular. En otras ocasiones, puede llegar a desarrollar otros ritmos y formas de movimiento, que comprendan acciones diversas, y que la mostrarán como una persona bajo una luz totalmente distinta.

Así es que, evidentemente, el movimiento revela muchas cosas diferentes. Es el resultado del empeño en demanda de un objeto que se considera valioso, o de un estado de ánimo. Sus formas y ritmos señalan la actitud de la persona que realiza el movimiento, en una situación determinada. Pueden caracterizar un estado de ánimo momentáneo, o reacción, al igual que los rasgos constantes de una personalidad. El movimiento puede resultar influenciado por el entorno de quien lo realiza. Así, por ejemplo, el medio ambiente donde tenga lugar la acción habrá de dar color a los

tada con una danza-mimo resultará mucho más animada, en cuanto se refiere a gestos elaborados, que la misma historia contada en palabras.

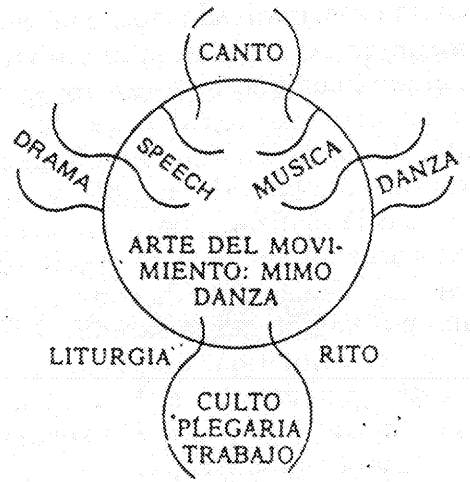
La danza pura no tiene una historia descriptible. Con frecuencia, resulta imposible enmarcar con palabras precisas el contenido de una danza, si bien siempre se puede describir el movimiento. En lo que llama danza pura, el espectador nunca podría saber si el movimiento de atrapar algo en el aire, expresa, en realidad, ansia o cualquier otra emoción en relación con la manzana. Sólo podrá ver la rápida acción de coger la fruta, y experimentará el significado a través de los ritmos y las formas coreográficas, que en términos de baile, cuentan su propia historia, lo que es un hecho frecuente en el mundo de valores y anhelos que no resultan definidos en forma lógica.

El movimiento en la llamada danza pura no necesita ser adaptado a los personajes, acciones, épocas, ni situaciones, pero sí lo requiere en lo que es la danza-mimo, que en realidad, constituye una interpretación actoral sin palabras, aunque a menudo esté apoyada por una música de fondo. La representación de bailes sociales en escena, que además, sean característicos de un período histórico, del status de quienes los interpreten, y de la ocasión y localización donde se lleve a cabo el baile, no pueden ser considerados como danza pura. En lo que se ha dado en llamar pura danza el impulso interno que lleva el movimiento crea sus propias pautas y patrones de estilo, y de esfuerzos para el logro de valores intangibles y en su mayor parte indescriptibles.

El arte del movimiento en la escena abarca todo el amplio margen de expresión corporal que incluye la elocución, la interpretación, el mimo, la danza, y hasta el acompañamiento musical.

Sin embargo, el teatro hablado y el baile musical, son tan sólo flores tardías en la historia de la civilización. El movimiento ha sido utilizado siempre con dos objetivos distintos: la obtención de valores tangibles en toda clase de cometidos, y el acercamiento a valores intangibles en las plegarias y el culto religioso. El mismo movimiento físico se realiza en el trabajo, y en el culto religioso, pero lo que difiere es su significado. Con el fin de lograr el propósito

práctico del trabajo, por ejemplo, estirar el brazo, la acción de agarrar, y la manipulación de un objeto, son acciones que deben ser efectuadas en un orden lógico. Esto no ocurre así en el culto. En este caso, los gestos se producen en una secuencia totalmente irracional, aunque cada uno de esos gestos que se realizan al profesar un culto pueda también ser parte de una acción de trabajo. El estirar el brazo en el aire podría expresar el anhelo por algo que puede alcanzarse. El movimiento de los brazos y del cuerpo, que puede parecerse al que se hace cuando se manipula un objeto, podría significar aisladamente una lucha interior, y transformarse en la expresión de una plegaria para poder liberar un torbellino interno.



Los europeos han perdido el hábito y la capacidad para orar con el movimiento del cuerpo. Son vestigios de esa forma de plegaria las genuflexiones de los fieles en la iglesia. Los movimientos rituales de otras civilizaciones son mucho más ricos en variedad y expresividad. En las últimas etapas de nuestra civilización es cuando se ha recurrido a rezar oraciones, en las cuales los movimientos de los órganos que emiten la voz han pasado a ser más importantes que los movimientos del cuerpo. A menudo, la voz hablada se eleva en el culto en forma de canto de himnos.

Sin embargo, es probable que la plegaria litúrgica y la

danza ritual hayan coexistido en tiempos lejanos; de la misma manera que es también probable que el drama hablado y la danza musical hayan sido desarrollos posteriores de una forma de culto original: por un lado litúrgica, y por otro lado ritual. Toda la complejidad de la expresividad del ser humano, comprendida dentro del arte del movimiento, intenta quedar representada en el diagrama anterior.

Nunca podemos llegar a saber exactamente si el hombre se considera partícipe de una tragedia, o de una comedia, en la que él mismo interpreta el protagonista del drama de la existencia, con la naturaleza desempeñando el papel del coro. Sin embargo, resulta innegable que el extraordinario poder de pensamiento y acción del hombre, le ha colocado en una situación peculiar, en lo referente a la relación que mantiene con su entorno.

El hombre trata de representar los conflictos que surgen del papel solitario de su raza. Reflejado en el espejo de la tragicomedia, el público puede ver un personaje que lucha y cae, ya sea en la destrucción, o en el ridículo. Tanto las lágrimas para el primero de los casos, como la risa para el segundo, con que el público puede reaccionar a las representaciones de las aventuras interiores, o exteriores de un personaje, parecen resultar igualmente reconfortantes.

Esto no pretende ser una explicación utilitaria, ni una excusa, para la actuación dramática. En el terreno de la cooperación entre público y actor, hay algo más que la mera diversión de contemplar la miseria o el desatino de los seres humanos, riendo con un ojo, y llorando con el otro. El teatro es un espejo que sabe reflejar algo más que el mundo cotidiano de nuestros sufrimientos y alegrías. El teatro concede la posibilidad de echar una mirada por el interior de ese taller donde se genera el poder de reflexión y de acción del hombre. Esa observación permite algo más que una mayor comprensión de la vida; ofrece la experiencia inspiradora de una realidad que trasciende nuestros miedos y satisfacciones habituales.

Lo que realmente ocurre en el teatro, no pasa sólo en el escenario, o en el público, separadamente, sino dentro de la corriente magnética que se genera entre esos dos polos. Los actores en la escena componen el polo activo de este circuito

magnético, y son responsables de la integridad de propósito con que se representa una obra. De esto depende precisamente la calidad de la corriente emocional entre el escenario y el público.

Es innegable el encanto de la perfección mecánica de los movimientos tanto de la voz como del gesto. Poder escuchar un texto bien interpretado, y ver los gestos apropiados, proporciona un enorme placer, ya que así se manifiesta la victoria completa del espíritu sobre la materia.

El actor que individualmente logra redondear este encanto en la presentación, alcanza un peldaño muy elevado en la escalera de la perfección. Pero, al mismo tiempo surge un interrogante: ¿es ése el peldaño más alto? El virtuosismo de este tipo emplea los movimientos del cuerpo, y también de los órganos que emiten la voz, como el obrero especializado puede hacer uso de sus herramientas. La gran economía de esfuerzo que caracteriza la habilidad especial en la ejecución de cualquier tarea, resulta algo común tanto al obrero como al virtuoso. Cuanto mayor sea la economía de esfuerzo, menor será la presencia de la tensión. Una gran economía de esfuerzo hace que un movimiento parezca fácil de ejecución. Esto también se aplica a los movimientos necesarios para los órganos que emiten la voz, que normalmente no se ven. Detalles expresivos quedan reducidos a un carácter accidental en este tipo de movimiento aplicado, dado que la totalidad del esfuerzo se concentra en la suavidad de la ejecución de las acciones que son estrictamente necesarias para el trabajo. La labor del obrero consiste en trabajar con objetos materiales, la del actor es trabajar con su cuerpo y su voz, y emplearlos de tal forma que le permita representar con eficacia, la personalidad humana y su conducta cambiante en situaciones variables. Tanto la labor del obrero como la del actor pueden ser diestramente realizadas, a la vez que con una útil y placentera economía de esfuerzo. Pero, en el caso concreto del actor se requiere algo más. Tiene que comunicar con su público. Tiene que establecer ese contacto entre el escenario y el público que antes hemos comparado con una corriente magnética bi-polar. Es evidente que la demostración de destreza en un movimiento particular puede crear cierta clase de contacto, y hasta en

ciertos casos un contacto especial, de gran intimidad y satisfacción.

En este punto es donde se presenta el problema de la calidad del contacto. La integridad de propósito que hemos postulado podría ser considerada como una cuestión de gusto. El artista que prefiere la aplicación de movimientos de gran destreza, alcanza, en verdad, un peldaño alto en la escalera de la perfección. En su presentación, el teatro es entretenimiento puro, que refleja la felicidad, la sensatez, y la miseria del ser humano, y donde el espectador puede encontrar solaz, y alivio para sus penurias cotidianas.

Supongamos que también es cierto lo contrario. Entonces, tenemos que extraer conclusiones interesantes, que están apoyadas en el ejemplo de muchos artistas de primera línea que no son necesariamente virtuosos. El actor que intenta hacer algo más que representar la vida de manera experta, usa los movimientos de su cuerpo, y de los órganos emisores de la voz, con el interés enfocado más en lo que quiere comunicar al público, que en la forma externa y en el ritmo de sus acciones. Esta clase de artista se concentra en la actuación de sus resortes de conducta internos que preceden a sus movimientos, y en principio, presta poca atención a la pericia que requiere la presentación. Si en lugar de esa destreza, lo que se acentúa en la actuación es la participación interior, es entonces que se logra una calidad diferente en el contacto con el público.

Es evidente que el virtuoso se sentirá fácilmente tentado a limitar el número de sus movimientos a aquéllos que más se ajustan a su propia destreza. El otro tipo de actor se sentirá inclinado a rechazar toda selección y cualquier aplicación de movimientos, que para él puedan tener un sentido simplemente acrobático. En su empeño por lograr que fluyan con entera libertad sus movimientos espontáneos, habrá de resultar a menudo más errático e impulsivo que el virtuoso.

En términos generales, se puede decir que estos puntos de vista contrastantes aplican el movimiento a dos objetivos diferentes: por una parte, a la representación de aspectos más externos de la vida, y por la otra, a reflejar los procesos recónditos en el interior del ser humano.

Está claro que el actor que se empeña en el segundo de esos objetivos tiene una inclinación más profunda, y una mayor probabilidad de penetrar en esos rincones remotos de lo que hemos denominado el taller del pensamiento y de la acción. Al colocar a este tipo de actor en un peldaño aún más alto en la escalera de los valores teatrales, siempre y cuando sea muestra de la perfección de su tipo, se concede la preferencia a una forma menos primitiva de mentalidad y criterio, o para decirlo de otra manera, una forma más compleja. Esta preferencia, en cierta medida, puede estar justificada en la actualidad, ya que parece que el hombre moderno necesita una penetración más profunda en las interioridades de la vida, y la existencia, que extraídas a la superficie pueden ayudarle a recuperar cualidades perdidas pero no por ello menos esenciales. La gente que parece haber crecido dentro del culto a la brillantez del movimiento, buscan un nuevo punto de mira donde dirigir su admiración. Mucho depende de los dramaturgos y de los coreógrafos, y del tipo de obra o de ballet que presenten; aunque sea un hecho aceptado que los actores o bailarines que poseen un sentido realmente creativo, pueden otorgar, en su presentación, a cualquier obra mediocre, esa cualidad reveladora capaz de arrojar luz en las profundidades de la naturaleza humana. Tal presentación vital, surge del reconocimiento del hecho que los medios de expresión, tanto visibles como audibles, del artista, están compuestos casi exclusivamente por movimientos.

Los movimientos empleados en distintas labores del arte interpretativo son aquellos que se realizan con el cuerpo, con los órganos que emiten la voz, y también pueden agregarse los movimientos efectuados por los músicos que interpretan sus instrumentos en una orquesta. El movimiento humano con todas sus implicaciones físicas, emocionales, y mentales, constituye el común denominador del arte dinámico del teatro. Las ideas y los sentimientos se expresan por medio del flujo de movimientos, y pasan a ser visibles en gestos, o audibles en música y palabras. El arte del teatro es dinámico, porque cada fase de la representación va desapareciendo casi inmediatamente después de haber aparecido. No hay nada que permanezca estático, y la inspección

ociosa del detalle como en otras artes es imposible. En música un sonido sucede al otro, y el primero desaparece antes que se oiga el segundo. El texto de los actores, y el movimiento de los bailarines, están en un continuo flujo dinámico que sólo se interrumpe con pausas breves, hasta su cese final, al terminar la representación.

En la interpretación dramático teatral, que es la exaltación artística de la acción humana, las tendencias controvertidas que están contenidas en la mente, y en los sentimientos de los personajes representados, se expresan con palabras al igual que con gestos. En tanto que en el mimo y el ballet, la dinámica de la mente y los sentimientos se expresa en forma exclusivamente visible. Es como si fuera quedando escrita en el aire con los movimientos del cuerpo del intérprete. Lo que hace la música, que es la parte audible de una representación de ballet, es en cierta forma traducir en ondas sonoras el contenido emocional del baile. En la ópera, el canto reemplaza a la palabra hablada, de manera que el papel prominente corresponde en este caso a la música. El movimiento, con su amplio margen de manifestaciones visibles y audibles, no sólo ofrece un común denominador para todo tipo de trabajo teatral, sino que también asegura la base de animación común para todos los que participan en esta forma de creación artística.

La fluida transitoriedad del trabajo en las artes dinámicas, tiene que quedar contrastada con la sólida durabilidad de las obras de artes estáticas y plásticas, ésto es, arquitectura, escultura, y pintura, si bien hay que tener presente que la última de las nombradas contribuye al diseño de escenografía y vestuario en el teatro. Sin embargo, si éstos componentes estáticos de la representación teatral, como el vestuario, y el decorado, quedan resaltados en demasía, se puede eliminar fácilmente la dinámica de la acción y del baile. El teatro con alto contenido pictórico desdeña la característica esencial del arte teatral, el movimiento. Esto se comprende mejor si se considera la naturaleza intrínseca del arte estático.

Varios objetos que estén agrupados, pueden despertar en el pintor el deseo de crear una naturaleza muerta, ya sea por su forma, color, o la disposición con que estén colocados

juntos. El cuadro puede sobrevivir no sólo al sujeto que ha servido de modelo, sino también a su autor, por varios siglos. Tal obra de arte, en la que el artista ha trasladado su idea a una forma estática, y por tanto permanente, preserva lo que de otra manera hubiera sido una impresión transitoria. De igual modo la arquitectura puede sobrevivir a su diseñador. El arquitecto tiene una visión repentina, una idea intuitiva, y le da cuerpo con material permanente. Lo mismo, una estatua puede permanecer, por ejemplo, en un jardín, aunque el escultor y su modelo hayan muerto hace siglos, porque la estatua seguirá siendo el testigo de la belleza que una vez inspiró el cincel del escultor.

Obras de arte estáticas comprenden cuadros, esculturas, y edificios de belleza arquitectónica, y a las cuales podemos añadir objetos utilitarios que lleven impreso el impulso creador del genio. En estas formas de arte, el poder dinámico del creador queda guardado como reliquia en la obra. Los movimientos que ha empleado, al dibujar, pintar, o modelar, han servido para dar carácter a su creación, y esos movimientos quedan fijados en los trazos aún visibles de su lápiz, pincel, o cincel. La actividad de su mente queda revelada en la forma que ha dado a su material.

El artista estático crea obras que pueden ser vistas como un todo, a la vez que pueden ser percibidas con solo una mirada a los dibujos, cuadros, esculturas, y edificios que su genio haya producido. Las generaciones vienen y se van, y cada una tiene oportunidad de admirar la misma tela, o estatua, el mismo jardín, o edificio, al que el artista ha impartido forma individual casi imperecedera.

El efecto que causa en el observador una obra de arte estático es genuinamente diferente al efecto que causa en un espectador una representación teatral. En un cuadro, prácticamente se invita a la mente del observador para que vaya por el camino que más le guste. Los recuerdos, y la asociación de ideas, conducen a un ánimo contemplativo, y a una meditación de actividad interior. El público en una representación dramática, en un espectáculo de mimo, o de ballet, no tiene oportunidad para la contemplación. La mente del espectador se encuentra sumergida a la fuerza por el flujo de eventos siempre cambiantes, que si además obtie-

nen participación de su parte, no dejan tiempo para la elaborada reflexión, y meditación, que resultan naturalmente posibles, al contemplar un cuadro o una escena de belleza natural. Las representaciones teatrales en las que se remarca el elemento pictórico de decorado y naturaleza muerta, pueden apartar el interés del espectador de la atención en la acción dinámica de los hechos, que es el elemento más importante. No sólo está el peligro de una superabundancia de elementos pictóricos y arquitectónicos, sino que también demasiada concentración analítica en partes del texto puede llegar a destruir la unidad de la obra. El drama de tipo libro intelectual resulta ineficaz en escena. El pensamiento analítico tiende a la formación de ideas estáticas, y a un exceso de meditación. Cuando esta clase de pensamiento prevalece en una obra, *se ve impedido* el flujo característico de diálogo dramático y acción de controversia. El mimo, que se construye sobre ocurrencias de movimientos tanto de contenido como de forma, constituye el arte teatral básico. Los esfuerzos (*) conflictivos del hombre en la lucha por obtener valores quedan verdaderamente revelados por el mimo. Demasiadas palabras y demasiada música pueden arrojar sombras sobre la verdad de este despliegue de esfuerzos, que el intérprete desarrolla por medio de sus acciones físicas.

El mimo puro es prácticamente desconocido en la actualidad, y su pérdida es motivo de preocupación. El arte del mimo floreció en los primeros períodos de la civilización, en la adolescencia de la humanidad. Existen valores, como la juventud, la ingenuidad, y la inocencia, que cuando los individuos y las razas los pierden no pueden ser recuperados. Ocurre lo mismo con ciertas formas de felicidad, alegría, inocuidad, y en alguna medida, con la belleza, el encanto, y la gracia, que son todos dones naturales de la juventud y la inocencia. La lucha por tales valores, que uno no puede intentar obtener o recuperar, resulta ridícula en la vida cotidiana.

Sin embargo, el milagro de recuperar estos valores, que

(*) Los impulsos interiores que originan el movimiento, en esta y otras publicaciones son llamados «esfuerzos» por el autor.

el esfuerzo

han sido perdidos para siempre en la vida común, es posible en la escena. ¿Por qué? Porque el actor o el mimo puede representar el carácter y la circunstancia si conoce lo suficiente acerca de sus esfuerzos inherentes característicos. La juventud, la ingenuidad, la inocuidad, la belleza, el encanto, y la gracia, dependen de actitudes internas, que el actor puede reproducir conscientemente. Esto puede parecer una paradoja, pero no es así en el teatro, donde los valores no tienen que ser poseídos, sino representados, y esto se consigue por medio de la selección y formulación de los esfuerzos apropiados de cada cualidad. Quién haga esta representación, o pintura de valores, resulta irrelevante, lo que importa es que esté hecha eficazmente. Así podemos ver a actrices maduras interpretando en forma exquisita papeles de chicas jóvenes, que pueden convencernos de la verdad de la juventud de una manera realmente emocionante. La juventud interior coincide frecuentemente con lo que se llama virtud: el vicio resulta incompatible con la inocencia; no obstante, los componentes del esfuerzo correspondiente a una cualidad que pueda realizar una persona virtuosa, son exactamente iguales a los que tenga que hacer una viciosa, e incluyen los mismos elementos de movimiento. El ordenamiento o disposición de los impulsos internos que crean el movimiento, sin embargo, es lo que muestra las diferencias de ritmo y de énfasis.

Una de las formas más características de creación del mimo-baile primitivo, consiste en la imitación de los movimientos de animales. Los espíritus benévolos o malévolos, o sea virtuosos o viciosos, que gobiernan el destino humano, han sido representados por animales, que a su vez eran venerados o aborrecidos por los integrantes de las tribus primitivas. Resulta de gran utilidad para el actor y el bailarín estudiar y comparar los ritmos de movimientos típicos de distintos seres vivos, animales y humanos, con el fin de obtener una comprensión de la selección de calidad de esfuerzo, o de la clase de impulsos internos, apropiados a los distintos caracteres, situaciones y circunstancias representadas en las formas primitivas de mimo.

Parece que las características de esfuerzo del hombre son mucho más variadas y variables que las de los animales.

Nos podemos encontrar con personas que se mueven como gatos, como hurones, o como caballos, pero nunca vemos a un caballo, a un hurón, o a un gato que se muevan como humanos. El mundo animal es rico en manifestaciones de esfuerzo, pero cada gen animal se halla limitado a un margen relativamente pequeño de cualidades. Los animales son perfectos en el uso eficaz de los restringidos hábitos de esfuerzo que poseen; el hombre es menos eficiente en el uso de los matices más numerosos de esfuerzo que le son posibles. No resulta sorprendente, entonces, que aquellas personas que posean la capacidad para una variedad de combinaciones, a menudo contradictorias, de calidad de esfuerzo, sufran los conflictos más serios y numerosos.

No hay duda que los hábitos de movimiento de los mamíferos son mucho más cercanos a los del hombre, que los movimientos de otras especies menores. Los hábitos de movimiento humano se comparan con más frecuencia con los de los mamíferos, y quizás también con los de las aves, que con los de peces, reptiles, o insectos.

Una calle con mucha gente en una gran ciudad puede sugerir por su actividad una colmena, o un hormiguero, siempre y cuando no se distingan las peculiaridades de esfuerzo de cada individuo. No es imposible que en un hormiguero podámos ver hormigas individuales con características especiales de esfuerzo, unas más móviles y enérgicas que otras. Sin embargo, en una calle llena de gente, se pueden distinguir con más facilidad aquellos individuos que sean más móviles y enérgicos que otros, así también como aquellos que por su marcha, gesto y porte, se parezcan por sus manifestaciones de esfuerzo a ciertos de animales distintos.

Cuando uno mira las expresiones faciales y movimientos de la gente en una muchedumbre, se pueden distinguir enseguida las características de esfuerzo personal en los individuos. La muchedumbre se asemeja entonces a una multitud de animales de todas las especies. Ya no podemos comparar el gentío a un hormiguero, porque las hormigas y sus movimientos se diferencian muy poco.

Las caras y manos de los seres humanos, y las cabezas y patas de los animales, son las que a menudo se consideran

indicativos de las similitudes entre personas y animales. Las caras y manos de los seres humanos adultos han sido moldeadas por sus hábitos de esfuerzo. La forma de su cuerpo, incluyendo la de la cabeza y extremidades, puede significar una disposición natural de esfuerzo, y podría ser considerada manifestaciones de esfuerzo «congeladas». No obstante, las formas de naturaleza constitucional son menos reveladoras que los movimientos, especialmente aquellos que podríamos llamar movimientos de sombra. Estos son pequeños movimientos musculares, como levantar una ceja, sacudir una mano, golpetear con un pie, que no tienen más valor que no sea expresivo. Por lo general son hechos inconscientemente, y a menudo acompañan como una sombra a movimientos de acción específica. Frecuentemente, los movimientos faciales ofrecen grandes contrastes con las formas del rostro. Rasgos de moldes atractivos pueden transformarse en repelentes con una mueca, y caras feas pueden convertirse en atractivas con una sonrisa. Todo el mundo está familiarizado con expresiones faciales que reflejan conflictos interiores.

Si regresamos a las simples manifestaciones de esfuerzo de los animales, se puede decir que cada orden de animales pareciera haber elegido unas pocas de las millones de combinaciones de esfuerzo posibles, y haberlas mantenido en su especie a través de prolongadas generaciones. Esta serie de restringidas combinaciones de esfuerzo pueden haber definido las típicas formas del cuerpo, y los hábitos de movimiento de las diferentes especies.

Hay poca gente que pueda desplegar cualidades de esfuerzo que sean típicas de animales, pero en lo que respecta a la totalidad de sus movimientos no se hayan restringidas sólo a ésas. En ciertas ocasiones, o por medio de entrenamiento, aún pueden apartárse de sus fijaciones, y con facilidad, hacer uso de combinaciones de esfuerzo imposibles para los animales a los que esas personas se parecen. La capacidad personal de cambiar la calidad del esfuerzo, o sea el modo de liberar la energía nerviosa, al variar la composición y la secuencia de sus componentes, junto con las reacciones de otros a esos cambios, constituye la esencia pura del mimo. Esta es la clase de drama que imita las escenas de

la vida, y es una actividad que sólo es capaz de desarrollar el ser humano. Los movimientos de un gato, o de otros felinos, son en conjunto de un flujo libre, y esto va en detrimento de otros movimientos que no son los característicos de la especie. Nadie ha visto a un gato que ande con gestos de caballo. Sin embargo, un hombre de andar felino, puede hacerlo como un caballo, si lo desea, provocando admiración o ridículo, según el caso.

Pero la fluidez no es la única característica típica en los movimientos del gato. Al saltar casi todo felino también lo hará en forma relajada y flexible. El caballo y el ciervo también saltan de maravilla en el aire, pero sus cuerpos se mantendrán tensos y concentrados en el salto. El hecho de que el hombre pueda controlar su cuerpo con la mente, le concede distinta clase de cualidades. Puede saltar como venado, y si lo desea, como un gato.

Los componentes que integran las diferentes cualidades de esfuerzo resultan de una actitud interna (ya sea consciente o inconsciente) hacia los factores de movilidad. *Peso, espacio, tiempo,* y *flujo*.

La actitud hacia estos factores varía con las especies. La pereza, o sea una exagerada dedicación de tiempo, del perezoso, es tan conocida como la prisa, o sea una exagerada carrera contra el tiempo, de la comadreja. Nada puede resultar más trágico que la continua pereza, o la prisa perpetua, en el ser humano.

Las principales características de las actitudes de esfuerzo de cualquier ser viviente, son sus propias secuencias de esfuerzo más completas, y no su actitud hacia un solo factor de movilidad. Una investigación meticulosa de las secuencias típicas de las cualidades de esfuerzo de un animal, consumiría el estudio de toda una vida. Las pocas pistas rudimentarias que ofrecemos aquí solo pueden contribuir al propósito de llamar la atención a la verdadera escala de crecientes complicaciones de esfuerzo. El hombre se encuentra precisamente en la parte más alta de esa escala, debido a que puede usar todos los matices de esfuerzo propios de un animal, y como veremos después, otros muchos que son propios del ser humano. Principalmente, las especiales combinaciones de esfuerzo humanas, que causan

reacciones más destacadas que las simples de los animales.

Debe mencionarse otro punto de interés. Tanto los animales como los humanos jóvenes tienen a su disposición una variedad mucho más amplia de capacidad de esfuerzo que los viejos. Un cachorro de perro, o un gatito, y en cierta forma también un niño, tienen respectivamente mayor movilidad que un perro, un gato o un ser humano, en edad adulta. Lo que ocurre es que las características de esfuerzo que son típicas de los individuos, y de las distintas especies, no han sido desarrolladas en su totalidad en los seres jóvenes. La selección restrictiva continúa después del nacimiento, si bien se ha heredado todo el margen de tendencias de esfuerzo típicas, y se desarrolla más tarde.

La influencia de la vida que se lleve, y del entorno, durante el período de selección en los primeros años se hace claramente visible en ciertos matices de las características de esfuerzo finales, en el ser humano o animal adulto. Estos matices son mucho más diversos en el hombre que en los animales, excepto en el caso de ciertos mamíferos. Por ejemplo, un animal doméstico, habrá de desarrollar diferentes matices en la configuración del esfuerzo, que un animal salvaje de la misma especie. La necesidad de mantener una lucha continua para preservar su existencia hará que la conducta de esfuerzo sea más rica en ciertas direcciones, en el animal salvaje, aunque en otros casos esté menos restringida en los animales domésticos. Los seres humanos se enfrentan a una lucha por la vida diferente que la que sostienen los animales, en su período de desarrollo. Consecuentemente, también el desarrollo de sus hábitos de esfuerzo adquiere una forma diferente. La capacidad hereditaria de un individuo de resistir influencias de retardo juega un papel importante en el resultado final.

Pero lo cierto es que los seres humanos, primitivos o civilizados, pobres o ricos, pueden establecer complicadas redes de cualidades de esfuerzo cambiantes, que representan la variedad de formas de liberar la energía nerviosa inherente. El hombre posee la capacidad de comprender la naturaleza de las cualidades, y de reconocer los ritmos y la estructuras de sus secuencias. Cuenta con la posibilidad y la ventaja de un entrenamiento consciente, que le permite,

cambiar y enriquecer sus hábitos de esfuerzo, aún en condiciones externas desfavorables. Los animales domésticos están prácticamente perdidos si se los expone a los rigores de la vida en la libertad natural. Los animales salvajes ya crecidos nunca pueden ser totalmente domesticados. Tienen poca capacidad de cambiar la conducta de esfuerzo, pero en cambio el ser humano, aunque haya crecido en un medio ambiente primitivo, puede refinar sus hábitos de movimiento en caso de necesitarlo. Niños consentidos pueden llegar a ser hombres feroces en la guerra, o en otras situaciones de peligro. Tales personas pueden adquirir hábitos de esfuerzo totalmente nuevos, así como pueden volver a las actitudes amables de otras situaciones sociales, si lo prefieren. En cualquier caso, quedan pocas dudas de que las posibilidades de esfuerzo del hombre sean más variadas y variables que las de los animales, y que esa riqueza constituye la fuente principal de su conducta dramática. Se podría trazar una escala que pasara por muchos grados diferentes, que estableciera las capacidades de esfuerzo más fijas y restringidas de los animales primitivos, hasta llegar a las actitudes de esfuerzo más complicadas y cambiantes del hombre civilizado.

Además de la riqueza comparativa en la capacidad de esfuerzo humana, también se destaca una especialidad del esfuerzo que podríamos llamar humanitario, aunque no se pretenda una evaluación moral en esta definición. El esfuerzo humanitario puede describirse como aquél que es capaz de resistir las capacidades heredadas o adquiridas. Con este esfuerzo humanitario el hombre puede controlar hábitos negativos, y desarrollar por el contrario cualidades e inclinaciones nobles, a pesar de recibir influencias adversas. La lucha resultante está llena de implicaciones dramáticas.

Nos emocionan las menores sugerencias de esfuerzos humanitarios de devoción, sacrificio, y renunciación, que puedan demostrar los animales. Esto puede basarse o no en hechos reales. Pero, damos por supuesto que todos los hombres deben alentar esa clase de esfuerzos, como si se tratara de una obligación. El llamado esfuerzo humanitario pocas veces se toma en cuenta en su justa medida al hablar del estudio y adiestramiento del movimiento. Sin embargo es

una manifestación de gran importancia, y quizás la fuente misma de la posibilidad de educación del movimiento, que es de importancia suprema no sólo para el actor-bailarín, sino también para el desarrollo de cualquier individuo.

No hay duda alguna que los instintos comunales del hombre han desarrollado características que son muy diferentes de los simples instintos de rebaño que tiene los animales. Si se investiga el desarrollo del sentido comunitario en el hombre, se descubrirá seguramente que en la base histórica hay una clase especial de adiestramiento del esfuerzo, a la que los animales no pueden acceder. Esos extraños hábitos de esfuerzo del ser humano, que no pueden explicarse completamente como adaptación a las circunstancias y al entorno, constituyen el resultado de un cultivo consciente del esfuerzo. Los animales mantienen una lucha para sostener su vida individual y de raza. La selección de secuencias de esfuerzo del hombre ya no parece más completamente subconsciente. El hombre puede controlar un alcance mucho más amplio de posibilidades de esfuerzo que cualquier animal, y ese alcance se extiende más allá de las necesidades de pura conservación de la vida.

El hombre expresa en el escenario su actitud interna de intención por medio de configuraciones de esfuerzo cuidadosamente elegidas, y así representa una especie de ritual corporal en la presentación de conflictos que se originan a partir de las diferencias de esas actitudes internas. Al domesticar los animales, el hombre ha aprendido a tratar con el esfuerzo, y a cambiar los hábitos de esfuerzo de los seres vivientes. Al aplicar en sí mismo los principios de la domesticación, ha ampliado el campo de entrenamiento del esfuerzo en la creación de obras de arte dinámico. El hombre puede domesticar a sus congéneres, no sólo como esclavos, sino también como felices compañeros. Finalmente, ha aprendido a domesticarse a sí mismo, por medio del adiestramiento y desarrollo de sus propios hábitos de esfuerzo personales, tanto al ampliar su alcance cuantitativamente, como al dirigirlos cada vez más hacia formas específicas de esfuerzos humanitarios. La forma en que el hombre ha logrado esta clase de educación del esfuerzo es realmente extraordinaria. Esto tiene un paralelo en la evolución de los hábitos de esfuerzo de los animales.

Los animales jóvenes aprenden, aunque no sea por con-

trol consciente, a seleccionar y desarrollar sus cualidades de esfuerzo en el juego. Los animales jugando, simulan toda clase de acciones que se parecen mucho a esas acciones reales que necesitarán llevar a cabo para proveer a las necesidades de su vida futura. La caza, la lucha, las dentelladas, parecen ser sugeridas, sin que los animales cacen, luchen o muerdan de verdad, por lo menos con el objetivo de procurarse alimento. En el caso de los animales jóvenes y los niños lo llamamos juego, en el caso del ser humano adulto lo llamamos interpretación dramática o baile. Durante el juego se prueban secuencias de esfuerzo, seleccionadas y elegidas por ser las mejores para llevar a cabo una caza o una pelea con éxito. El animal joven, al igual que el niño, experimenta con todas las situaciones imaginables: ataque, defensa, emboscada, ardides, huidas, miedo, pero siempre hace gala de valentía. La búsqueda de la mejor combinación posible de esfuerzo para cada ocasión acompaña estas pruebas. El cuerpo controlado por la mente, se entrena para reaccionar con prontitud y con mejores configuraciones de esfuerzo a todas las demandas de situaciones diferentes, hasta que la adopción de la mejor pase a ser automática. Los métodos de pelea y caza de un gato no están totalmente desarrollados en un gatito, pero el impulso ya es reconocible en los primeros movimientos del animalito. Lo mismo ocurre con un cachorro de perro, un corderillo, o cualquier otro animal joven. El juego constituye la gran ayuda para una creciente capacidad de esfuerzo, y para una organización del mismo.

Nada podría impedirnos que llamáramos a estos juegos interpretación dramática acrobática, si las palabras interpretación dramática no estuvieran reservadas para la exhibición consciente del hombre de situaciones de la vida, en el escenario. También existe una diferencia, dado que las representaciones escénicas requieren un espectador a quien dirigir su actuación, en tanto que el cachorro de perro, de gato, o el niño, no lo necesitan. El juego de los animales jóvenes está más cerca entonces del baile, que de la interpretación dramática, ya que el baile no necesita siempre espectadores. Si tanto niños como adultos bailan, esto es, realizan ciertas secuencias de combinaciones de esfuerzo

para su propio placer, no se necesita público. En este sentido el baile es un ejercicio de esfuerzo más genuino que la interpretación dramática. El baile, o por lo menos lo que hoy llamos baile, no obstante, también difiere del juego, aunque tampoco sea un arte escénico.

La semejanza con la lucha por la vida no es tan evidentemente clara en el baile. La danza es un juego estilizado que no está directamente relacionada con la conducta del esfuerzo dramático. Algunos animales bailan: eso significa que han aprendido a estilizar sus juegos de la misma manera que ha hecho el hombre. Si estudiamos las exhaustivas descripciones de los movimientos de aves, y simios, en la observación de los científicos, nos asombramos de la similaridad de estos movimientos al baile del ser humano. Mientras que en el juego las cualidades de esfuerzo de estas criaturas se hallan entremezcladas en una forma irregular y casi casual, en los bailes humanos están seleccionadas nitidamente, elaboradas y separadas. Las repeticiones regulares de secuencias de esfuerzos forman frases rítmicas, y están repetidas con exactitud. Lo que los animales intentan con su forma de bailar seguiría siendo un enigma si no supusiéramos que toda esa actividad constituye una manera más o menos consciente de seleccionar y entrenar sus esfuerzos.

Es un hecho conocido que los juegos y bailes de las tribus primitivas se originaron en el empeño de tratar de conocer ciertas combinaciones de esfuerzo seleccionadas. Aparte de este conocimiento, o mejor combinado con ello, está la fijación de combinaciones de esfuerzo seleccionadas por la memoria y por el hábito del movimiento. Se trata de un modo peculiar de llegar a tener una serie de ideas sobre las cualidades de los movimientos, y su aplicación. Tal vez no sea demasiado atrevido comenzar a introducir aquí la idea del pensamiento en términos de movimiento, en contraste con el pensamiento en palabras. El pensamiento de movimientos podría considerarse como el juntar impresiones de sucesos en la mente, para lo cual no existe nomenclatura. Esta clase de pensamiento no puede servir de orientación en el mundo externo, como hace el pensamiento en palabras, sino más bien tiende al perfeccionar la orientación interna del hombre, en donde surgen continuamente impulsos que

tratan de buscar una salida por medio de acciones, representaciones actorales y de danza.

El deseo del hombre de orientarse en el laberinto de sus impulsos resulta en definidos ritmos de esfuerzo, como los que se practican en la danza y el mimo. Los bailes tribales y nacionales se crean por medio de la repetición de configuraciones de esfuerzo que son características de la comunidad. Estos bailes muestran el alcance del esfuerzo cultivado por grupos sociales que viven en un medio ambiente específico. El baile lánguido, ensoñado de un oriental, el baile orgulloso, vehemente de un español, el temperamental de un italiano meridional, y el rotundo, medido, de un anglosajón, son ejemplos de las manifestaciones de esfuerzo seleccionadas y alentadas durante largos períodos de historia hasta que han pasado a ser expresivas de la mentalidad de grupos sociales particulares. Un observador de bailes tribales y nacionales puede obtener información sobre estados de ánimo o rasgos de carácter, que una comunidad particular ha podido desear y fomentar. Antes, tales bailes constituían uno de los principales medios de enseñar a los jóvenes a adaptarse a los hábitos y costumbres de sus antepasados. En este sentido están conectados tanto con la educación, como con los cultos religiosos tradicionales.

Por todo ésto, el impulso que conduce a representar y a bailar, se ha podido desarrollar en una variedad extraordinaria de movimientos que se han hecho tradicionales en todos los campos que abarca la actividad humana. El baile ha llegado a usarse como ayuda placentera para el trabajo, especialmente en lo que respecta a trabajos rítmicos en equipo. El baile así ha pasado a ser también un aditamento de la lucha, la caza, el amor, y tantas otras cosas. El baile, o el pensamiento en movimientos, ha hecho posible que por primera vez el hombre tomara conciencia de cierto orden en sus altas aspiraciones dirigidas a la vida espiritual. Inconscientemente, llegó a conocer los factores contradictorios y niveladores de sus propias acciones, pero no aprendió cómo usarlos y controlarlos.

En las danzas religiosas, el hombre representó esos poderes sobrehumanos, que según su propia concepción, eran los que gobernaban los sucesos de la Naturaleza, y determinaban su destino individual y tribal. Así le prestó expresión física a ciertas cualidades que él mismo descubrió en las acciones de esos poderes sobrehumanos. En tales personificaciones de las acciones de esfuerzo, el hombre primitivo aprendió a reconciliar la tendencia que reflejaban los acontecimientos, y con su pensamiento expresado en movimientos, comenzó a dibujar ese poder que se hallaba detrás de todas las cosas, como un dios con gestos de vuelo planeado o deslizamientos. *Deslizar** constituye esencialmente un movimiento sostenido y directo, que requiere un toque de suavidad. Al *deslizar* o planear, tanto el hombre como su deidad quedan envueltos en la experiencia del tiempo infinito, y del cese de la traba del peso, aunque estén activamente ocupados en la claridad direccional de sus movimientos. Muchas de las danzas de los aborígenes de Africa, Asia, Polinesia y América, muestran esta característica del movimiento de deslizamiento en sus ritos; y sus dioses representados en pinturas y estatuas aparecen como figuras que realizan gestos de deslizarse o planear. En representaciones rituales o pictóricas, los dioses que aparecen flotando sobre las aguas muestran una actitud de respeto hacia los factores del movimiento, *tiempo, peso, espacio*. *Flotar** constituye un movimiento sostenido, suave y flexible, que refleja un estado de ánimo de un contenido similar.

Los dioses malignos de la muerte y la violencia son figuras que se representan con movimientos, o acciones de esfuerzo, de *embestida**, de atravesar, de apretar, todos los cuales son movimientos firmes y directos que a veces ocurren súbitamente, y otras veces de forma gradual.

Las rutilantes divinidades de la alegría y la sorpresa, a menudo quedan caracterizadas en las danzas, con movimientos de *aleteos** y sacudidas. En este caso, la sensación de ligereza se halla unida a una entrega al espacio, que se demuestra en la flexibilidad y plasticidad de los movimientos. Lo repentino de la aparición y desaparición es lo que da su brillantez a estos movimientos de aleteo y sacudida.

En la concepción del hombre primitivo, los dioses resultaron ser los iniciadores e instigadores del esfuerzo en todas sus configuraciones. Y fueron aún más: resultaron ser los símbolos de las distintas acciones del esfuerzo. Había algu-

nas danzas que representaban a dioses que *estrujan** con movimientos flexibles que expresan el paso gradual del tiempo, sin que por ello dejen de ser fuertes y firmes. Había otras danzas con dioses que acuchillaban *(hendiendo el aire)** capaces de luchar contra el tiempo y el espacio con prontitud y poderosa resistencia, y sin embargo, ser flexibles en el espacio, o sea que se adaptan con rapidez al cambio de forma.

Duendes y espíritus traviesos, cuyos movimientos se imaginan repentinos y directos, pero suaves, están a menudo caracterizados con danzas *zapateadas**.

La extraña poesía del movimiento que ha encontrado expresión en las danzas sacras permitió que el hombre construyera un orden de sus acciones de esfuerzo, que en esencia, ha resultado valedero y comprensible hasta nuestros días. Sólo el hombre ha tenido conocimiento de los dioses. Eso significa, que el ser humano es el único ser viviente que es consciente y responsable de sus acciones; es por eso que ha llegado a ser el rey de las criaturas, y el señor de la tierra. Al tomar conciencia del esfuerzo en las danzas rituales y nacionales, también surgieron las convenciones de las distintas formas de orden económico y político en la sociedad. Al enseñar a los niños, y al iniciar a los adolescentes, el hombre primitivo realmente se esforzó en transmitir las normas morales y éticas, a través del desarrollo del pensar, en términos de esfuerzo dentro de la danza. La introducción a lo que hemos llamado el esfuerzo humanitario fue en tiempos de la antigüedad la base de toda la civilización.

Pero, durante largo tiempo el hombre no ha podido encontrar la conexión entre su pensamiento en términos de movimiento, y su pensamiento en palabras. La descripción verbal del pensar en movimientos encontró su expresión tan sólo en el simbolismo poético. La poesía, descriptiva de las acciones de los dioses y de los antepasados, fue substituida por la simple expresión del esfuerzo, dentro de la danza. La edad científica del hombre industrial tiene aún que encon-

* El significado e importancia de estos términos se explica más adelante.

trar los caminos y los medios que nos permitan penetrar en el aspecto mental del esfuerzo y la acción, y poder reintegrar las hebras comunes de estas dos clases de pensamiento en una sola nueva forma. Esos antiguos modos de conocimiento y entrenamiento del esfuerzo, con seguridad, seguirán desempeñando un papel de importancia en la investigación sobre los movimientos del actor. Es de esperar que el mimo como medio básicamente expresivo del esfuerzo, y una actividad creadora fundamental del hombre, pueda llegar a ser una vez más, después de un largo período de abandono, un factor importante del progreso civilizado, cuando se hayan readquirido su sentido y significado verdaderos. El valor de la caracterización a través de movimientos de mimo, que son parecidos al baile, reside en evitar la simple imitación de las peculiaridades externas del movimiento. Tal imitación no consigue penetrar en los escondidos rincones del esfuerzo interior del hombre. Necesitamos un símbolo auténtico de la visión anterior para hacer contacto efectivo con el público, y este contacto sólo puede establecerse si hemos aprendido a pensar en términos de movimiento. El problema central del teatro es aprender a usar este pensamiento, con el propósito de dominar el movimiento.

Capítulo II

El movimiento y el cuerpo (Primera parte)

El flujo del movimiento se halla fuertemente influenciado por el orden en que las partes del cuerpo se pongan en movimiento. Podemos distinguir un «flujo libre», sin obstáculos, y un «flujo sujeto», o con impedimentos. Los movimientos que se originan en el tronco, el centro del cuerpo, y que luego fluyen gradualmente hacia las extremidades superiores e inferiores, en general, son de flujo más libre que aquellos en que el centro del cuerpo permanece inmóvil cuando los miembros comienzan a moverse. Hay ciertas acciones elementales que tienen tendencia natural al «flujo libre», por ejemplo, la de *acuchillar*, en la cual el flujo del movimiento es liberado súbita y enérgicamente; otras acciones, por ejemplo la de *apretar*, requiere control de flujo de forma que el movimiento pueda pararse en un momento dado. Debería señalarse particularmente que el movimiento de acuchillar, hendiendo el aire de las extremidades superiores, se origina centralmente en el tronco, prosigue hacia los hombros, la parte superior de los brazos, para terminar en los antebrazos y manos, en tanto que el flujo sujeto del movimiento de apretar comienza en las manos, y la tensión conectada con la acción de apretar se va extendiendo hacia adentro, es decir primero a las muñecas y antebrazos, y luego a los brazos, los hombros, para finalmente llegar al centro del cuerpo, y el tronco. Aún en un movimiento suave de la mano, en el cual el centro del cuerpo aparentemente permanece pasivo, la energía fluye hacia afuera, es decir, de los antebrazos a las muñecas y manos, y finalmente a los dedos; en tanto que el ligero apretar del dedo en una

superficie será sentido primero en la punta del dedo, y luego fluirá hacia adentro en la mano, para pasar a la muñeca, y al antebrazo.

Por todo esto, el control del flujo de movimiento está íntimamente ligado al control de los movimientos de las distintas partes del cuerpo. Los movimientos del cuerpo pueden ser divididos, de un modo general, en pasos, gestos de los brazos y manos, y expresiones de la cara. Los pasos comprenden saltos, carreras y giros. Los gestos de las extremidades superiores comprenden movimientos de cavar, recoger, esparcir y diseminar. Las expresiones de la cara están conectadas con movimientos de la cabeza que sirven para dirigir los ojos, las orejas, la boca, y la nariz, hacia objetos de los cuales se esperan impresiones sensoriales. La columna vertebral, los brazos y las piernas se articulan, es decir, se subdividen por medio de articulaciones. Las articulaciones de la columna es más compleja que la de los brazos y piernas.

Es relativamente fácil observar un movimiento que fluya libremente en dirección hacia fuera, a partir del centro del cuerpo a través de las articulaciones. El flujo del movimiento estará sujeto cuando lleve una dirección hacia dentro, desde las puntas finales de las extremidades, progresando hacia el centro del cuerpo. Pero existe un verdadero laberinto de combinaciones que no puede demostrarse en pocas palabras. Por eso es que llega a ser necesario realizar un estudio sistemático de los principales tipos de acciones corporales.

La asombrosa estructura del cuerpo y las extraordinarias acciones que puede realizar, constituyen algunos de los grandes milagros de la existencia. Cada fase del movimiento, cada pequeña transferencia de peso, cada solitario gesto de una parte del cuerpo, revela algún rasgo de nuestra vida interior. Cada movimiento se origina de una excitación interior de los nervios, causada ya sea por una inmediata sensación, o por una complicada cadena de impresiones sensoriales experimentadas anteriormente, que están almacenadas en la memoria. Esta excitación resulta en un voluntario o involuntario esfuerzo interno o impulso para moverse.

Las explicaciones racionalistas de los movimientos del cuerpo humano insisten en el hecho de que está sujeto a las leyes de movimiento inanimado. El *peso* del cuerpo sigue la ley de gravedad. El esqueleto del cuerpo puede compararse con un sistema de palancas por el cual se alcanzan las distancias y las direcciones en el *espacio*. Estas palancas se ponen en funcionamiento por medio de nervios y músculos que suministran la fuerza que se necesita para sobrellevar el peso de las partes del cuerpo que se mueven. El *flujo* del movimiento se controla pór los centros nerviosos que reaccionan a estímulos externos e internos. Los movimientos consumen cierto grado de *tiempo*, que puede ser medido con exactitud. La fuerza impulsora del movimiento es la *energía* que desarrolla un proceso de combustión dentro de los órganos del cuerpo. El combustible que se consume en el proceso es el alimento. No hay duda alguna acerca del carácter puramente físico de la producción de energía, y su transformación en movimiento.

La conexión y la desconexión de la energía, y la regulación del flujo del movimiento de acuerdo con la intensidad del instinto que mantiene la vida puede ser también puramente mecánico, pero en este punto se produce una grieta en nuestra explicación racionalista.

El movimiento de una piedra que cae se detiene al llegar al suelo, o a cualquier otro apoyo. La aceleración de la velocidad de la caída y su trayectoria en el espacio son constantes. Ambas pueden ser calculadas con exactitud. El movimiento de un brazo que se deja caer, sin embargo, puede pararse en cualquier momento por el mecanismo de control del motor corporal. La parada propiamente dicha se produce por medios puramente mecánicos, esencialmente poniendo en acción un músculo antagonista que suspende el brazo en el aire. Sin embargo, la causa de la parada resulta menos fácil de explicar. El brazo que cae podría ser detenido porque la persona que lo mueve se ha dado cuenta que hay un objeto peligroso en el camino, y el instinto o la reflexión exigen que se evite la lesión, y por tanto, que se detenga el movimiento. El individuo ha acumulado ciertas experiencias de situaciones y objetos que van a causar daño, o dolor, y por ello trata de evitarlos. Resulta difícil poder

atribuir el recuerdo de tales experiencias, y la pronta reacción que responde a ellas, a un mecanismo puramente físico, o psicológico. Se han presentado teorías mecánicas para explicar estas peculiaridades en la conducta de los seres vivos, pero no resultan convincentes. De cualquier manera, es cierto que si una piedra puede caer directamente en las llamas de un fuego, un ser humano que cayera en la misma dirección trataría de evitar caer en el fuego, por medio de las regulaciones más o menos conscientes de sus acciones corporales.

Es una realidad mecánica que el *peso* del cuerpo, o de cualquiera de sus partes, puede levantarse y ser transportado en cierta dirección del *espacio*, y que este proceso consume cierta cantidad de *tiempo*, dependiendo del promedio de velocidad. Las mismas condiciones mecánicas pueden observarse en cualquier acción de tirar y contrarrestar que regula el *flujo* de movimiento. El uso del movimiento para un propósito definido, fuere como medio de trabajo externo, o para reflejar ciertos estados de ánimo y actitudes mentales, deriva de un poder de naturaleza no explicada todavía. No se puede decir que este poder sea desconocido, porque podemos observarlo en distintos grados de perfección allí donde exista la vida.

Lo que podemos ver claramente es que este poder es lo que nos permite elegir entre una actitud de resistencia, contracción, contención, de pelea, o una de complacencia, tolerancia, aceptación, o entrega, en relación con los «*factores de movilidad*» de peso, espacio, y tiempo, a los que se hayan sujetos los objetos inanimados, que son accidentes naturales. Esta libertad de elección no se ejercita siempre consciente o voluntariamente; a menudo se aplica automáticamente sin ninguna contribución voluntaria consciente. Pero lo que podemos observar conscientemente es cómo funciona la elección de movimientos apropiados a cada situación; eso significa que podemos llegar a ser conscientes de nuestra elección, y podemos investigar por qué la efectuamos. Podemos observar si la gente accede a las fuerzas accidentales de peso, espacio, y tiempo, igual que al flujo natural de movimiento, en el sentido de sentirlas en el

cuerpo, o si en realidad resisten y combaten uno o más de esos factores activamente.

La variedad en el carácter humano se deriva de la multitud de posibles actitudes hacia los factores de movilidad, e incluso del hecho que ciertas tendencias pueden convertirse en hábitos individuales. Para el actor bailarín reconocer que tales actitudes interiores habituales, son los indicios básicos de lo que denominamos carácter y temperamento, resulta de primordial importancia.

Con el fin de distinguir cuál es la mecánica de un movimiento, que esté aplicando el control determinado del hecho físico, resulta útil dar un nombre a la función originadora de tal movimiento. La palabra usada para este propósito específico es *esfuerzo*. Todo movimiento humano se halla indisolublemente ligado a un esfuerzo, que constituye su origen y su aspecto interior. El esfuerzo y la acción resultante pueden ser tanto involuntarios como inconscientes, pero está claro que están siempre presentes en cualquier tipo de movimiento del cuerpo; si fuera de otra forma no podrían ser percibidos por los demás, ni ser efectivos en cuanto al entorno de la persona que se mueve. El esfuerzo resulta visible en el movimiento que integra la acción de un obrero, o un bailarín, y es audible cuando se canta o se habla. Si uno oye una risa, o un grito de desesperación, puede visualizar en su imaginación el movimiento que acompaña al esfuerzo audible. El hecho de que el esfuerzo y sus distintas matizaciones puedan no sólo ser vistos y escuchados, sino también imaginados, resulta de gran importancia para el actor-bailarín, en su representación tanto visible como audible. Hasta puede derivar cierta inspiración de la descripción de movimientos que despierten su imaginación.

En la descripción de movimientos en la historia, que llega hasta el siglo XIV, el énfasis se subraya en la representación teatral: con el mantener del ritmo exacto; con el recordar exactamente detalles, gestos, y pasos; la armoniosa coordinación de los movimientos de brazos y del cuerpo; las reglas de comportamiento; la imaginativa variabilidad de ciertos detalles; y finalmente, el significado de los pasos con qùe se mueve el bailarín. Tal es el contenido de dichas descripciones.

La manera o estilo de movimiento que emplee un bailarín o un actor arroja luz sobre un aspecto particular de la expresión corporal. Este aspecto tal vez sea más importante en el arte de la danza que en el mimo, o el arte dramático. El cuerpo del bailarín sigue direcciones definidas en el espacio. Las direcciones trazan formas o patrones en el espacio. En verdad, la danza puede ser considerada como la poesía de las acciones corporales en el espacio. En la danza, se eligen unas pocas acciones corporales significativas, que son las que forman los patrones característicos de un baile particular. Esos patrones de la danza pueden tener contenidos perceptibles de mimo, aunque ésto no sea una necesidad. Su significado no es siempre dramático. Es evidente que con frecuencia es musical, es decir influenciado por la estructura y el contenido emocional de la música que acompaña al baile. Por ello, los movimientos visibles del cuerpo en la llamada danza musical engendran reacciones emocionales en el espectador. En la danza con contenido dramático se suscita la participación del espectador en la acción y reacción, y en el desenlace del conflicto. Los patrones visibles de la danza pueden ser descritos con palabras, pero su significado más profundo resulta verbalmente inexpresivo.

Muchas creaciones de la danza se han extinguido porque era imposible describirlas con palabras, y sabemos muy poco acerca de cómo se presentaban las danzas en otras épocas. Las descripciones que en realidad se intentaron resultaron simplemente inadecuadas y superficiales. Es en este punto donde los descubrimientos del hombre industrial pueden ayudar al bailarín. El trabajo de análisis moderno y su notación no son muy diferentes de las que se requieren para describir cualquier movimiento expresivo. Por ejemplo, algunos ballets modernos, como creaciones del Ballets Jooss y de Balanchine, han quedado registrados con notaciones desarrolladas de intentos tradicionales de comunicar danzas por medio de símbolos escritos, y que están basadas en la observación y el análisis del movimiento, en el espacio y el tiempo.

Una literatura de la danza y el mimo en símbolos de movimiento es tan necesaria y deseable, como lo son los

registros históricos escritos de poesía, y los musicales en notación musical.

La siguiente descripción de acciones corporales intenta proporcionar a quien estudie el movimiento, una introducción a ejercicios diseñados a adiestrar el cuerpo como un instrumento de expresión. En ésto, no sólo es importante tomar conciencia de las distintas articulaciones del cuerpo y de su uso en la creación de patrones rítmicos y espaciales, sino también del ánimo y de la actitud interior que pueden producir esas acciones corporales. En el texto, algunas veces, se indica cómo entrenar la imaginación al mismo tiempo. Aunque de todas maneras, el lector que decida tomarse el trabajo de desarrollar y probar con la experiencia los movimientos descritos con su propio cuerpo, encontrará que su imaginación será estimulada.

Si bien hubiera resultado deseable escribir estos ejercicios sólo en términos kinetográficos, es decir, con símbolos de movimientos, por obvias razones, se han usado predominantemente descripciones verbales. Sin embargo, el lector puede tener en cuenta lo inadecuado de tales descripciones. Así, con el fin de no apartarse del objetivo principal, esencialmente desarrollar la precisión de observación y el análisis de las acciones corporales, se ha intentado lograr una manera de descripción que probablemente ayude a pensar en términos de movimiento.

ANALISIS DE ACCIONES CORPORALES SIMPLES

Antes de intentar un análisis de las acciones corporales puede resultar de gran ayuda que consideremos diversas secuencias que contienen ideas típicas de movimientos. En relación con estas ideas, pueden llegar a ser mucho más comprensibles las acciones del cuerpo, que es un instrumento de expresión extremadamente versátil.

Cada uno de los seis ejemplos siguientes contiene una característica anímica de la acción, que puede ser lírica, solemne, dramática, jocosa, grotesca, seria, o semejantes. La interpretación de las secuencias queda librada a la imaginación del lector. Debe mencionarse únicamente que estas acciones anímicas quedarán manifestadas:

(a) por medio del modo particular en que se use el instrumento, o sea el cuerpo;
(b) por medio de las direcciones que tomen y las formas que creen los movimientos;
(c) por medio del desarrollo rítmico de la secuencia total y del tiempo en que se ejecute;
(d) por medio de la colocación de acentos, y la organización de las frases.

Seis Ejemplos de Secuencias de Movimientos

1. Correr - tirar - agacharse - girar - pararse.
2. Inclinarse hacia adelante - levantar - cerrar - abrir.
3. Inclinarse hacia los lados - dar vueltas - extender - revolotear.
4. Temblar - contraerse - derrumbarse - caer con brazos y piernas extendidos.
5. Ondular - dejar caer flácidamente cabeza y miembros superiores - posarse como un ave - dar un zarpazo - arrastrarse sigilosamente.
6. Caminar - reclinarse - dar vuelta - saltar - encabritarse como un caballo.

Estas secuencias de acciones de movimientos crean acontecimientos de movimientos de carácter dinámico diferente. Es importante clarificar las transiciones entre las acciones individuales, ya que solamente a través de ellas se puede contar toda la historia del acontecimiento de movimientos. Cada secuencia puede ser expresada por una interminable variedad de acciones anímicas que surgen de la particular mezcla de cualidades de esfuerzo, con que se efectúan las acciones y las transiciones entre cada una de ellas. El acontecimiento de movimientos se realiza por medio de acciones corporales.

① Las acciones corporales producen alteraciones de la posición del cuerpo, o de partes del mismo, en el espacio que lo rodea. Cada una de estas alteraciones consume cierto tiempo, y requiere una cantidad de energía muscular.

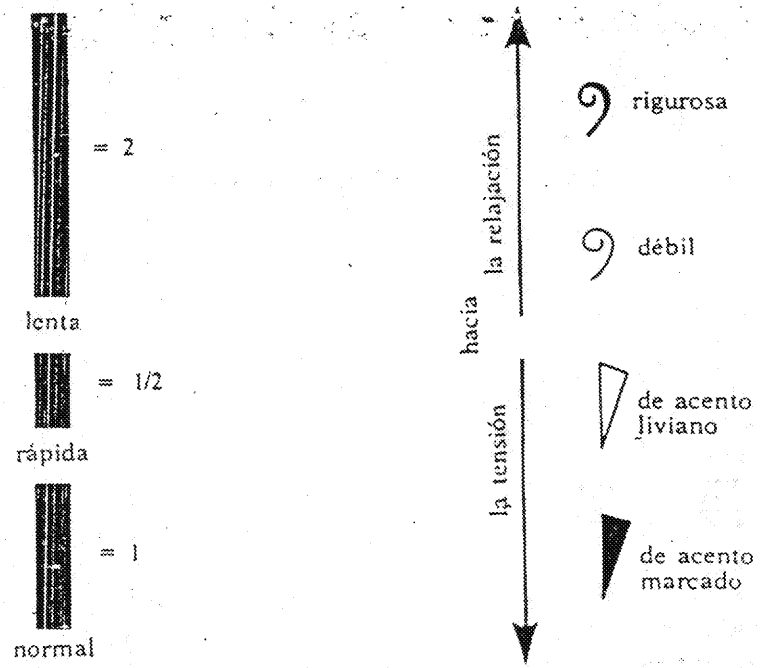
Es posible determinar y describir cualquier acción corporal con sólo responder a cuatro preguntas.

(a) ¿Qué parte del cuerpo es la que se mueve?
(b) ¿En qué dirección o direcciones del espacio se ejerce el movimiento?
(c) ¿A qué velocidad progresa el movimiento?
(d) ¿Qué grado de energía muscular se emplea en el movimiento?

Supongamos que las respuestas a esas cuatro preguntas son las siguientes.

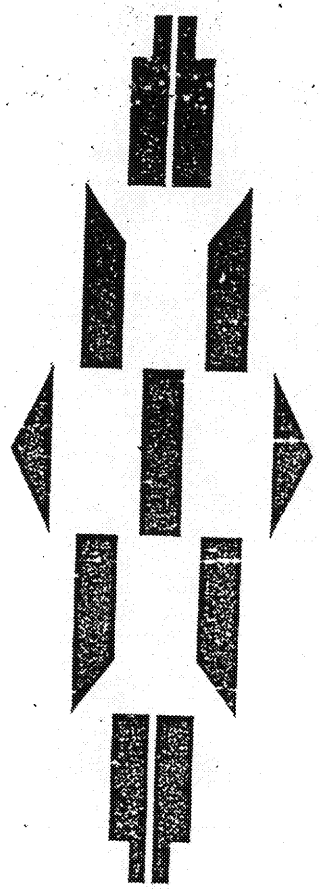
(a) La parte del cuerpo que se mueve es — *la pierna derecha.*
(b) La región del espacio hacia la que se dirige el movimiento es hacia adelante.
El movimiento es — *recto.*
(c) La energía muscular que se emplea en el movimiento es relativamente grande. El movimiento es — *fuerte.*
(d) La velocidad del movimiento es rápida. El ritmo relativo es — *rápido.*

Se entenderá que el movimiento descrito no es un paso, sino una enérgica patada hacia adelante con la pierna derecha.

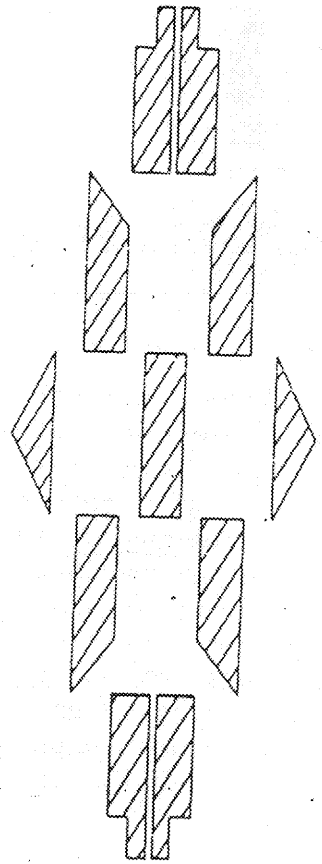


La velocidad es relativa a una unidad que se muestra en la longitud del indicador.

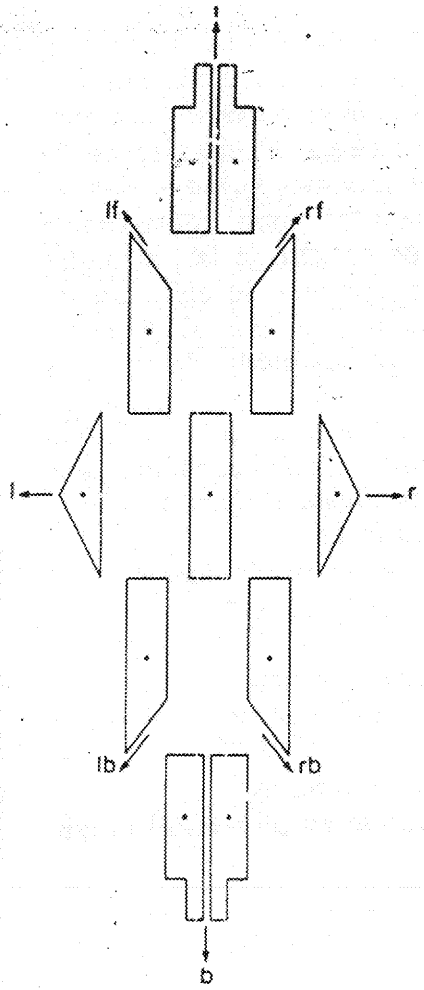
Es evidente que ciertas subdivisiones del cuerpo (ver Tabla 1), junto con ciertos aspectos de los factores de tiempo, peso, y espacio, deben usarse con el fin de hacer observaciones lo más exactas que sean posibles. Sin embargo, el movimiento es más que la suma de estos factores. Tiene que ser experimentado y comprendido en su integridad. Se formula el consejo urgente: *invente secuencias de movimientos breves, o escenas de mimo, en las cuales los movimientos descritos puedan ser reconocidos.* Esto constituye un medio de entrenar no sólo la observación sino también la imaginación, y de encontrar la conexión inmediata con la aplicación práctica del esfuerzo corporal en términos de expresión artística.



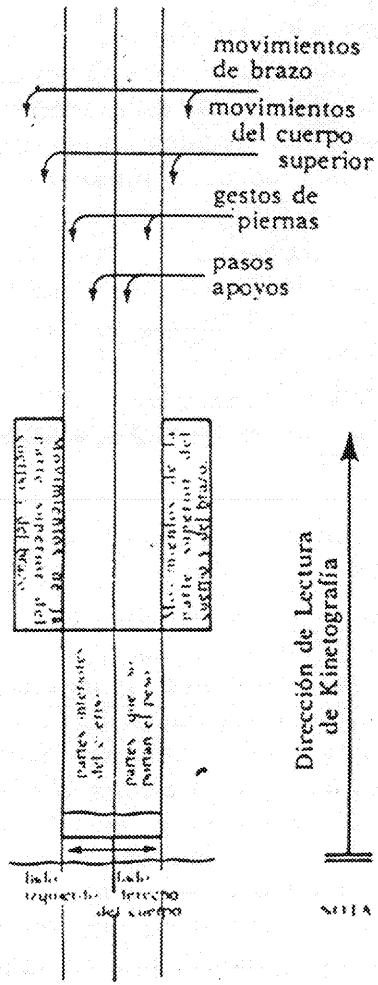
biii) Las mismas direcciones que en bi) bajadas a un nivel profundo.



bii) La misma dirección que en bi) elevadas a nivel alto.



bi) Direcciones agrupándose horizontalmente alrededor de un centro, que se encuentra a un nivel medio de un eje vertical.



Movimientos de la parte superior del cuerpo y del brazo.

Movimientos de la parte superior del cuerpo y del brazo.

lado izquierdo del cuerpo

lado derecho

partes inferiores del cuerpo

partes que soportan el peso

Tabla 1

EL CUERPO

Subdivisiones básicas que se necesitan para la observación de las acciones corporales

Articulaciones lado izquierdo

Articulaciones lado derecho

Cabeza

Hombro — Hombro

Codo — Codo

Muñeca — Muñeca

Mano — Mano

(dedos) — (dedos)

Tronco
parte superior
(centro de levedad)

Tronco
parte inferior
(centro de gravedad)

Cadera — Cadera

Rodilla — Rodilla

Tobillo — Tobillo

Pie — Pie

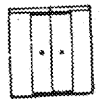
(dedos) — (dedos)

Ahora podemos proseguir con el estudio de los factores de las acciones corporales, diferenciándolas de aquellas mecánicas o de las relacionadas con las funciones corporales. Esperamos que por medio de este enfoque, la apreciación y comprensión del significado del movimiento humano se pueda aumentar y profundizar.

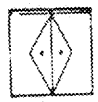
La Postura del Pie

La postura de pie es la que se mantiene con una o las dos piernas apoyadas, en el suelo, sosteniendo el peso del cuerpo.

1. *Al estar de pie, erguido, con las piernas juntas, hay que comenzar a tomar conciencia de la línea central del cuerpo que comienza en los pies, pasa por la columna, hasta llegar a la coronilla.*



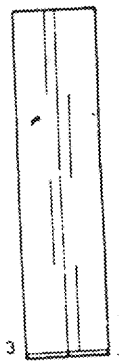
2. *Pararse con piernas separadas, una por delante de la otra, y depositar el peso en el orden simétrico del cuerpo, de derecha a izquierda, con una suave tensión en manos y pies, apartándose de la línea central. Mantener la cabeza erguida.*



Transferencia del peso, pasos

Cada paso crea una nueva postura de pie.

3. *Estire la pierna derecha dando un paso, luego hágalo con la pierna izquierda, y luego nuevamente con la derecha y la izquierda.*
Haga este ejercicio enérgicamente, como si «conquistara» la nueva posición, o postura, cada vez. Tenga cuidado de transferir totalmente el peso del cuerpo en cada paso, dejando que la otra pierna pueda colgar libremente en el aire.

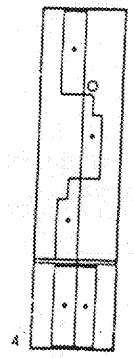


Direcciones y niveles de los pasos

La dirección espacial de un paso es relativa a la postura inmediatamente precedente.

4. *Comenzando con el peso en ambas piernas, realice los siguientes pasos:*
   Hacia adelante con el pie izquierdo.
   hacia adelante con el pie derecho
   ahora mantenga el peso sobre el derecho (es decir, la acción del movimiento de la pierna derecha es pausada), y dé el paso hacia donde está ese pie, con el izquierdo, de forma que el peso descanse finalmente sobre las dos piernas.

Ahora ha completado un « patrón de paso» que puede repetirse:
(a) con el mismo lado, o cambiando al otro.
(b) en otras direcciones, como puede ser, hacia atrás.



5. *Pararse en la pierna derecha, con la izquierda mantenida atrás sin apoyar en el suelo. Luego efectúe los pasos siguientes:*
   pierna izquierda hacia adelante
   Junte luego la derecha
   (tenga cuidado que la pierna izquierda continúe la acción, hasta que finalmente se levante del suelo al juntársele la otra pierna)

Se ha completado otro patrón de paso, que puede repetirse directamente sin otro movimiento de transición:

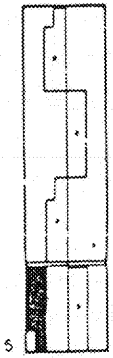
(a) con el otro lado
(b) en otras direcciones, como puede ser, hacia los lados.

Pararse en la pierna derecha, mantener la pierna izquierda hacia el lado izquierdo, sin apoyar en el suelo, y efectúe el paso siguiente:
con la pierna izquierda hacia el lado izquierdo.
con la pierna derecha, juntándosele.
(observe la transferencia completa del peso).
con la pierna izquierda, hacia el lado izquierdo.
Repita este patrón de paso hacia la derecha sin movimiento de transición.

Las posturas de pie y los pasos tienen un nivel mediano, los pasos marcados se realizan flexionando la rodilla lo máximo posible, mientras todo el pie permanece apoyado en el suelo. Los pasos altos, o vivos, se realizan con la punta del pie, y la rodilla extendida.

Explore las características de estos pasos que darán la sensación de inclinarse hacia el suelo, en el marcado, y de elevarse por encima, en el caso del vivo.

En el siguiente ejercicio habrá de experimentar un movimiento gradual de elevación, seguido por una abrupta transición hacia abajo, a partir de lo cual la fase de elevación comienza nuevamente, cada vez en una dirección distinta.



6. *Pararse en ambas piernas, y dar el paso en las siguientes direcciones*
   el derecho hacia adelante con la pierna derecha marcada
   el derecho hacia adelante con la pierna izquierda mediana
   el derecho hacia adelante con la pierna derecha alta
   el izquierdo hacia atrás, con la pierna izquierda marcada
   el izquierdo hacia atrás, con la pierna derecha mediana
   el izquierdo hacia atrás, con la pierna izquierda alta
   el derecho hacia atrás, con la pierna derecha marcada

el derecho hacia atrás, con la pierna izquierda mediana
el derecho hacia atrás, con la pierna derecha alta
el izquierdo hacia adelante, con la pierna izquierda marcada
el izquierdo hacia adelante, con la pierna derecha mediana
el izquierdo hacia adelante, con la pierna izquierda alta.
Complete haciendo bajar el peso en la pierna izquierda al nivel mediano, al mismo tiempo que dando el paso con la derecha para juntarla, de manera de obtener nuevamente la posición inicial.

Todo el ejercicio puede repetirse:
(a) exactamente igual;
(b) de la misma forma, pero comenzando en cualquiera de las otras tres diagonales.
izquierda adelante,
izquierda atrás,
derecha atrás,
(c) invirtiendo el nivel de altura de los pasos, comenzando por alto-mediano-marcado,
(d) variando el nivel en otro sentido.

Al dar pasos diagonales, hay que tratar de mantener la parte frontal de cuerpo sin cambios, es decir que las caderas conserven la posición original, en tanto que deben abrirse y cruzarse las piernas, lo que hace que se intenten alternativamente una forma libre y otra dificultosa de dar los pasos.

Gestos de acciones sucesivas

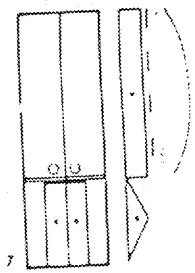
Los gestos son acciones de las extremidades que no implican transferencia del apoyo de peso. Pueden ocurrir hacia el cuerpo, hacia afuera, y en torno del mismo, a la vez pueden efectuarse con acciones sucesivas de las distintas partes de un miembro.

7. *Estire el brazo derecho, apartándolo del cuerpo. Dóblelo luego, hacia el pecho.*

Mientras se realizan estas acciones vaya tomando conciencia de las articulaciones del brazo; al estirar el brazo hacia afuera para la posición inicial, asegúrese que la mano y los dedos estén también estirados. Luego, mueva solo la mano hacia su cuerpo, después la muñeca, seguida por el codo, y finalmente el hombro. De esta forma habrá de efectuar un movimiento sucesivo de su brazo derecho, comenzando por la punta de los dedos que mueven el antebrazo, luego el codo que mueve el brazo, para finalizar con el hombro, que hace mover toda el área superior derecha del tronco, completando así una acción de repliegue hacia la línea central del cuerpo.

(a) *Invierta la acción convirtiéndola en despliegue, apartándose ahora de la línea central hacia el espacio exterior, sucesivamente:*
hombro-afectando toda el área del hombro
codo - afectando el brazo
muñeca - afectando el antrebrazo; y finalmente,
dedos - afectando la mano.
(b) *Repita las acciones de pliegue y despliegue con el brazo izquierdo.*
(c) *Realice el pliegue y despliegue de ambos brazos, observando la clara sucesión de la acción, en cuanto respecta a las distintas articulaciones del brazo, al alterar su posición.*
(d) *Pliegue y despliegue uno, o ambos brazos, con diferentes combinaciones en la sucesión de las acciones de las articulaciones del brazo, por ej., estire el brazo apartándolo del cuerpo. Luego, vaya plegándolo hacia el cuerpo con sucesión irregular de las acciones, primero el hombro, luego la mano, el codo, y finalmente la muñeca.*

Note que el efecto es más armonioso cuando la acción de plegar o desplegar el brazo se desarrolla con una sucesión regular de acciones, independientemente de que se comience con las articulaciones interiores o exteriores, mientras que cuando la sucesión se realiza en forma irregular, el movimiento carece de armonía, y se torna grotesco, como en el ejercicio 7 (d).



8. *Doblar y desplegar una pierna. Cuando el peso está depositado en una pierna, la otra queda libre para realizar gestos. Estire una pierna apartándola del cuerpo en el aire. Realice una serie de movimientos de repliegue sucesivos, como se indica a continuación:*

Los gestos que conduzcan hacia la línea vertical por debajo, por encima, o cerca de la articulación en movimiento de la extremidad, son profundos, altos, o medianos, respectivamente.

Los brazos colgando en forma vertical de los hombros, como se llevan normalmente, están en nivel «profundo». Una pierna que esté colgando junto a la otra pierna que soporta el peso del cuerpo, también está en nivel «profundo».

Los brazos levantados verticalmente por encima de los hombros están «altos», las piernas elevadas verticalmente por encima de las caderas, como en una parada de manos, están «altas».

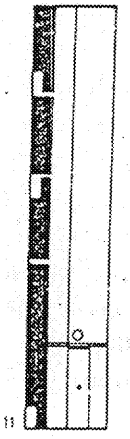
Los brazos o piernas encogidos cerca de los hombros o caderas, respectivamente, están a un nivel «mediano».

Los niveles y direcciones específicos de las partes de la extremidad que corresponda están relacionados con la articulación en la cual tenga lugar el movimiento. Por ejemplo, un movimiento de la rodilla, adelante-mediano, lleva al muslo hacia adelante a la altura de la cadera, un movimiento simultáneo del tobillo atrás-profundo, ésto es hacia atrás y por debajo de la articulación de la rodilla, lleva el pie cerca de la rodilla de la pierna que soporta el peso.

11. *Pararse sobre la pierna derecha, extendiendo la izquierda hacia atrás a nivel profundo. Acción de toda la pierna izquierda:*

profundo
adelante-profundo
profundo
atrás-profundo

Practique la misma acción con la otra pierna.

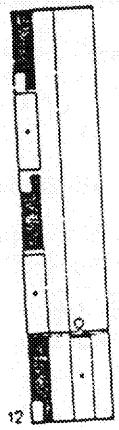

11

12. *Pararse sobre la pierna derecha, extendiendo la izquierda hacia atrás-a nivel profundo. Acción de toda la pierna izquierda:*

mediano
adelante-profundo
atrás-profundo

Practique la misma acción con la otra pierna.

Mientras la pierna libre efectúa estos gestos, la pierna que soporta el peso puede cambiar el nivel.


12

13. *Pararse sobre la pierna derecha a nivel profundo, extendiendo la izquierda por detrás diagonalmente en dirección derecha-atrás-profundo, tocando el suelo con la punta de los dedos, pero sin apoyar el peso. Realice las siguientes acciones con la pierna al mismo tiempo*

Gesto de la pierna izquierda	*Posición de apoyo de la pierna derecha*
vía mediana	alta
izquierda-delante-profunda	*profunda*
(tocando el suelo)	alta
vía mediana	*profunda*
derecha-atrás-profunda	
(tocando el suelo)	alta
vía mediana	*profunda*
izquierda-adelante-	
mediana	

(a) Repita toda la secuencia con el otro lado.

Los gestos que conduzcan hacia la línea vertical por debajo, por encima, o cerca de la articulación en movimiento de la extremidad, son profundos, altos, o medianos, respectivamente.

Los brazos colgando en forma vertical de los hombros, como se llevan normalmente, están en nivel «profundo». Una pierna que esté colgando junto a la otra pierna que soporta el peso del cuerpo, también está en nivel «profundo».

Los brazos levantados verticalmente por encima de los hombros están «altos», las piernas elevadas verticalmente por encima de las caderas, como en una parada de manos, están «altas».

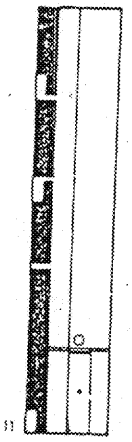
Los brazos o piernas encogidos cerca de los hombros o caderas, respectivamente, están a un nivel «mediano».

Los niveles y direcciones específicos de las partes de la extremidad que corresponda están relacionados con la articulación en la cual tenga lugar el movimiento. Por ejemplo, un movimiento de la rodilla, adelante-mediano, lleva al muslo hacia adelante a la altura de la cadera, un movimiento simultáneo del tobillo atrás-profundo, ésto es hacia atrás y por debajo de la articulación de la rodilla, lleva el pie cerca de la rodilla de la pierna que soporta el peso.

11. *Pararse sobre la pierna derecha, extendiendo la izquierda hacia atrás a nivel profundo. Acción de toda la pierna izquierda:*

profundo
adelante-profundo
profundo
atrás-profundo

Practique la misma acción con la otra pierna.

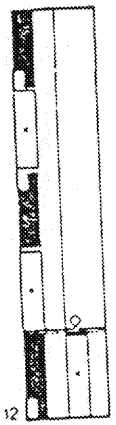

11

12. *Pararse sobre la pierna derecha, extendiendo la izquierda hacia atrás-a nivel profundo. Acción de toda la pierna izquierda:*

mediano
adelante-profundo
atrás-profundo

Practique la misma acción con la otra pierna.

Mientras la pierna libre efectúa estos gestos, la pierna que soporta el peso puede cambiar el nivel.

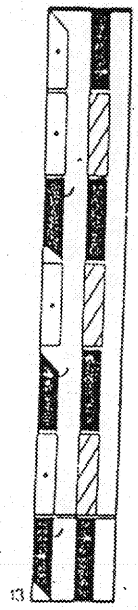

12

13. *Pararse sobre la pierna derecha a nivel profundo, extendiendo la izquierda por detrás diagonalmente en dirección derecha-atrás-profundo, tocando el suelo con la punta de los dedos, pero sin apoyar el peso. Realice las siguientes acciones con la pierna al mismo tiempo*

Gesto de la pierna izquierda	*Posición de apoyo de la pierna derecha*
vía mediana *izquierda-delante-profunda (tocando el suelo)*	*alta profunda*
vía mediana derecha-atrás-profunda (tocando el suelo)	*alta profunda*
vía mediana izquierda-adelante-mediana	*alta profunda*

(a) Repita toda la secuencia con el otro lado.

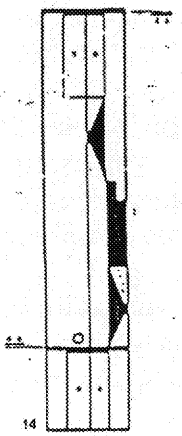
(b) *Repita la secuencia comenzando con el gesto de la pierna izquierda: izquierda-atrás-profundo (es decir, una posición abierta en diagonal hacia atrás).*
(c) *Invierta la secuencia comenzando con el gesto de la pierna izquierda: derecha-adelante-profundo, o izquierda - adelante - profundo.*



Los gestos de la pierna pueden preceder a un paso

Los gestos pueden hacerse como una preparación para la transferencia de peso. Realice el ejemplo siguiente:

14. *Posición inicial con los dos pies juntos: nivel mediano.*
Gesto de la pierna derecha:
lado derecho-profundo, adelante profundo.
Paso con la pierna derecha:
hacia el lado izquierdo-profundo.
Luego cambie el nivel de altura a mediano, cuando de el paso con la pierna izquierda para colocar el pie izquierdo junto al derecho, también a nivel mediano.
Repita con el otro lado.



Los gestos de la pierna pueden seguir a un paso

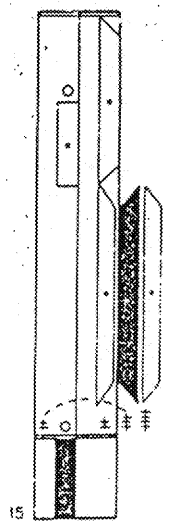
Estos gestos se consideran un resultado del paso, como por ejemplo, después de un paso izquierdo atrás profundo, la pierna derecha realiza un movimiento de encogerse, cruzando por la rodilla izquierda.

Los gestos con las piernas pueden ocurrir también por sí mismos, pudiendo producirse una transferencia de peso inmediata que incidentalmente los contraponga. Vea los ejemplos 11 y 12, o los siguientes.

15. *Pararse sobre la pierna izquierda a nivel profundo.*
(i) Gesto de la pierna derecha:
rodilla a la derecha-mediano
tobillo a la izquierda-profundo (llevando el talón derecho a la rodilla izquierda)

(ii) Cambie el nivel de la pierna que soporta el peso a mediano
el gesto de la pierna derecha a la derecha-mediano
(Las llaves indican acciones simultáneas)

(a) Repita varias veces.
(b) Repita con la otra pierna.



15

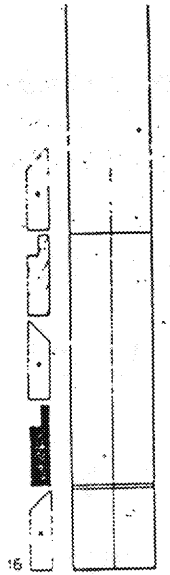
Los gestos en varias direcciones constituyen formas definidas de movimiento

Entre las formas espaciales de movimientos podemos distinguir algunas básicas, como redondas, angulares, enroscadas.

16. *Gesto del brazo izquierdo.*
del lado derecho-adelante-mediano
a adelante-profundo
a izquierda-adelante-mediano
a adelante-alto, con retorno
a derecha-adelante-mediano.

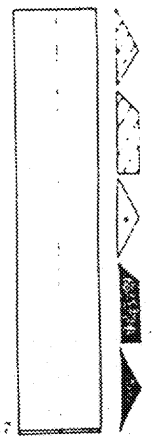
Esta secuencia que implica sólo cambios graduales de dirección crea un patrón espacial casi redondo, en su forma, usando la dirección hacia adelante como centro.

Los gestos de brazos y piernas deben realizarse sin ninguna rigidez de las articulaciones.



16

17. *Brazo derecho:*
lado derecho-profundo
izquierda-adelante-profundo
lado derecho-mediano
izquierda-adelante-alto
lado derecho-alto.
Esta secuencia de direcciones, que cambia abruptamente, produce un patrón en zig-zag con formas angulares.



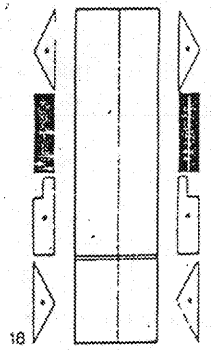
17

18. *Realice los gestos con ambos brazos al mismo tiempo.*

Gesto del brazo izquierdo:	*Gesto del brazo derecho:*
lado derecho-mediano	*lado izquierdo-mediano*
adelante-mediano	*adelante-mediano*
profundo	*profundo*
izquierda-mediano	*derecha-mediano*

La forma enroscada se produce cuando la línea de movimiento, con la dirección que cambia gradualmente, abarca dos centros. En este ejemplo el brazo izquierdo rodea los centros:
derecha-adelante-profundo
izquierda-adelante-profundo
mientras el brazo derecho
da vueltas:
izquierda-adelante-profundo y
derecha-adelante-profundo.

Las formas redonda, angular, y enrollada necesitan una ejecución corporal clara y definida. Observe como las funciones del cuerpo, principalmente las de doblar, extender, enrollar, y sus combinaciones, intervienen en la ejecución de las formas.

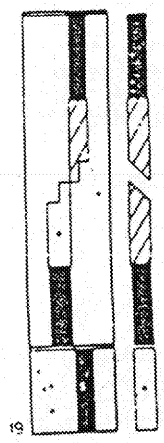

18

Movimientos combinados de brazos y piernas

El cuerpo es nuestro instrumento de expresión a través del movimiento. El cuerpo actúa como una orquesta en la que cada sección está relacionada con las demás, y forma parte del todo. Sus distintas partes pueden combinarse en acciones concertadas, o cualquiera de las partes puede realizar un «solo» mientras las demás hacen una pausa. También es posible que una o varias partes conduzcan la batuta, mientras las demás actúan de acompañantes. Esto será importante de recordar cuando se estudien los ejercicios de este capítulo. Cada acción de una parte particular del cuerpo tiene que ser comprendida en relación al todo que siempre se verá afectado por la acción, ya sea por una participación armoniosa, o por una contraposición deliberada, o por simplemente hacer una pausa.

19. *Posición inicial: el peso está apoyado en la pierna derecha, a nivel profundo, el brazo derecho a nivel mediano. Ejecute los movimientos de brazo y pierna al mismo tiempo:*

piernas:	*brazo derecho:*
paso izquierda: adelante	*gesto: izquierda-adelante*
(vía profundo a mediano)	*(vía profundo a alto)*
paso derecha: atrás	*gesto: derecha-atrás*
(vía alto a profundo)	*(vía alto a profundo)*


19

Cambio de nivel

El cambio de nivel puede producir una acción individual del cuerpo, o de sus partes. En el ejercicio anterior la transferencia del peso en los movimientos del paso queda completada sólo cuando la rodilla, después de doblarse, se

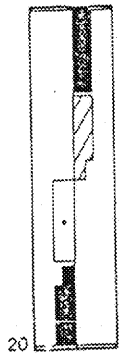
extiende nuevamente. Esto produce un movimiento suave del paso, que es diferente al que vemos a continuación:

20. *Paso izquierdo:adelante-profundo*
mediano.
Paso derecho: atrás -alto
profundo.

Practique la completa transferencia del peso con el paso adelante profundo, y después de una pausa apenas perceptible, extienda la rodilla de la pierna que soporta el peso.

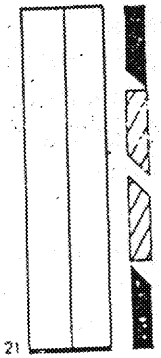
En forma similar, practique la total transferencia de peso al pie derecho, atrás-alto, y después de una pausa apenas perceptible, baje el talón, y doble la rodilla.

Los gestos del brazo en el Ejercicio 19, que cambian el nivel, mientras se mueve izquierda-adelante y derecha atrás, también producen curvas suaves diferentes al ejercicio siguiente, en el que cada dirección se alcanza por acciones espontáneas.


20

21. *Gesto del brazo derecho:*
izquierda-adelante-profundo
izquierda-adelante-alto
derecha-atrás-alto
derecha-atrás-profundo

Trate de adquirir su propia apreciación de la diferencia que existe entre el cambio de niveles dentro de una misma acción, y el cambio de direcciones como consecuencia de las distintas acciones corporales.


21

Extensión de los gestos

El alcance normal de nuestros miembros en la máxima extensión apartándose del cuerpo, sin cambiar la posición de pie, determina el límite natural del espacio personal, o «kinesfera», en el cual nos movemos. Esta «kinesfera» permanece constante en relación con nuestro cuerpo, aunque nos desplacemos del lugar donde mantenemos la posición del pie original: viaja, o se transporta, con el cuerpo en el espacio general (1).

Los gestos pueden desarrollar un alcance cerca o lejos del cuerpo, como también extenderse en una región intermedia ni cerca ni lejos. Algunas veces están restringidos y cerrados, y otras veces son de gran extensión y abiertos con lo que implican el movimiento de todo el torso, de manera que causan que se enconja o se agrande, respectivamente, la kinesfera.

Los gestos que unen diferentes extensiones de la kinesfera, con frecuencia, son demasiado controlados o estáticos, o tienden a estar cargado con cualidades dinámicas que a menudo conducen a la locomoción.

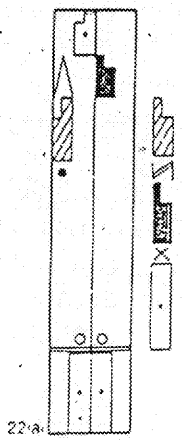
22. *El brazo derecho de nivel mediano, a un encogido adelante profundo (se aclara que encogido, o cercano al cuerpo, será cuando el brazo no esté totalmente extendido) a un amplio-adelante-hacia arriba.*

* Vea *Danza Moderna Educativa*, de R. Laban, Macdonald & Evans, 3.ª edición, 1975.

Ejecute este gesto curvado.

(a) con su flujo de movimiento libre y súbito de forma que su extensión más allá del alcance normal cause la pérdida de equilibrio del cuerpo, y necesite uno o dos pasos para recuperarlo;

(b) con la determinación de mantener la postura de pie original. Esto resultará en una extrema tensión del brazo, y en una sensación de limitación y control.



22a

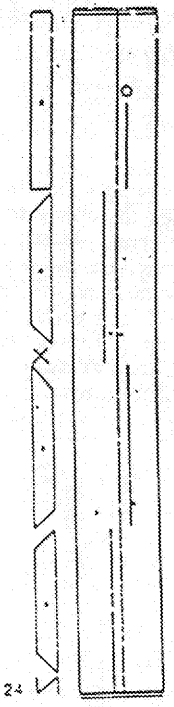
23. *Explore la posibilidad de gestos del brazo que conduzcan a otras direcciones y niveles, en la kinesfera (tales como:*

(a) alto, causando la sensación de que se abandona libremente el suelo, o de aferrarse al suelo en un intento de contrarrestar la fuerza que tira hacia la kinesfera;

(b) derecha, atrás, profundo, causando la sensación de caerse, o controlar el equilibrio.

24. *Gesto del brazo izquierdo:*
de lado izquierdo-mediano (amplio)
a lado derecho-mediano (normal)
a lado izquierdo-mediano (encogido)
a mediano.

Esta secuencia de movimientos crea una acción de balanceo que conduce gradualmente a la detención, parado. Adapte la posición a sus pies, de tal manera que la extensión decreciente del gesto del brazo se vaya sintiendo con claridad.



24

25. *Invente gestos de los brazos que creen formas de movimientos curvados o angulares, en tanto que se vaya ejecutando uno, o entre las diferentes extensiones de la kinesfera, tales como:*
Gesto del brazo derecho:
de adelante-mediano
a lado derecho-mediano (amplio)
a profundo (encogido)
a detrás-mediano (amplio)
O
Gesto brazo izquierdo:
de lado derecho-alto (encogido)
vía adelante-alto (encogido) y alto (encogido)
a adelante-profundo (amplio)
a derecho-detrás-mediano

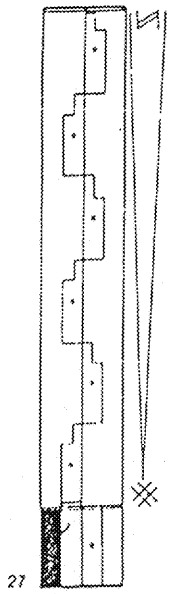
Ayude a destacar la cambiante extensión del gesto del brazo con movimientos apropiados de piernas y torso. Observe cómo el cambio de extensión en el espacio demanda una mayor sensibilidad en las acciones corporales.

26. *Experimente con gestos de piernas en una forma similar a las trazadas con los brazos.*

Extensión de pasos

Como se ha señalado antes, los gestos de las piernas pueden efectuarse por sí mismos o en conexión con un paso, que puede haber precedido o seguido inmediatamente después al gesto. Los pasos también pueden ser encogidos (estrechos) y amplios, o tal vez llamarlos cortos y largos, aunque no aumentan ni disminuyen la kinesfera, sino que causan que el espacio personal entre el espacio general.

27. *Ejecute cierto número de pasos hacia adelante, comenzando con pasos muy cortos para gradualmente aumentar su extensión hasta llegar a dar pasos muy largos.*



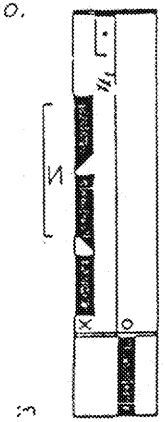
28. *Ejecute un número de pasos comenzando con los muy largos para terminar con los muy cortos.*

Al realizar los Ejercicios 27 y 28 observe si se producen cambios en cada uno en lo que respecta a ritmo y uso de la fuerza. Si ésto ocurre, trate:

(a) Contenerse, evitando que se produzcan cambios, y trabajar para lograr un control parejo sobre las acciones corporales.

(b) Invertir o variar los cambios que ha notado, sin alterar el aumento o la disminución gradual de la extensión espacial.

29. *Pararse sobre la pierna derecha a nivel profundo.*
Gesto de la pierna izquierda:
de profundo (encogido), o sea pie izquierdo cerca de la rodilla.
a derecha-hacia atrás- profundo (amplio)
a izquierda-hacia atrás- profundo (amplio)
seguido de un paso muy corto con el pie izquierdo hacia atrás-mediano.



30. *Ejecute las acciones con la pierna y al mismo tiempo.*

Pierna izquierda	*Pierna derecha*
—	*paso a la derecha-profundo* (muy amplio)

Gesto:
hacia atrás-profundo
(tocando el suelo)
adelante-profundo
(tocando el suelo)
lado derecho-profundo
(encogido-corto).
Paso: a postura de pie mediana

30

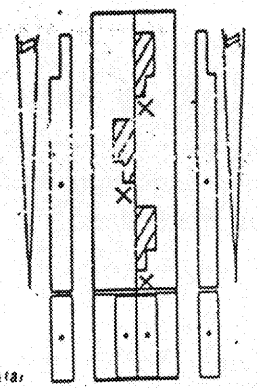
31. *Invente secuencias de movimientos de piernas con gestos encogidos y estrechos, que anteceden o sigan pasos cortos y largos: acompañe con gestos de los brazos, por ejemplo:*

(a) tres pasos cortos atrás-altos, mientras los dos brazos partiendo de mediano se van extendiendo gradualmente hacia adelante-mediano-muy amplio.

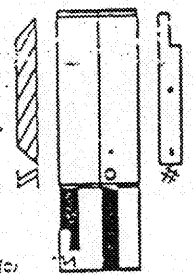
(b) pararse con la pierna derecha profunda, mientras que la izquierda está muy extendida hacia atrás-profundo, tocando el suelo solo con el dedo gordo. Ahora, conseguida la posición, ejecute gestos con los dos brazos al mismo tiempo.

Gesto del brazo izquierdo hacia la izquierda-alto (muy amplio) *Gesto del brazo derecho derecha-adelante-mediano (muy encogido)*

Observe cómo acciones simultáneas de partes diferentes del cuerpo, que varían en su extensión, crean un contenido expresivo de lo que podría llamarse naturaleza problemática, es decir, no sugieren una solución directa.



31(a)



31(c)

Tabla 2
ESPACIO

Aspectos elementales que se necesitan para la observación de las acciones corporales

Direcciones:	adelante izquierda-adelante derecha-adelante izquierda derecha izquierda-atrás derecha-atrás atrás
Niveles:	alto mediano profundo
Extensiones:	cerca-normal-lejos pequeña-normal-grande (corto) (largo)
Vía:	derecha-angular-curva

Velocidad

La velocidad con que dejamos que un movimiento siga al otro es la *velocidad* con que nosotros actuamos. Nuestro ritmo de paso puede ser considerado como de velocidad mediana.

Podemos otorgar a cada paso una unidad de tiempo que puede corresponder a una pulsación de la misma persona.

Un paso que tarde varias pulsaciones se considera lento y varios pasos durante una sola pulsación se considera rápido.

32. *Realice varios pasos en la dirección que quiera a la velocidad aproximada de su pulso, es decir a velocidad mediana o «normal».*

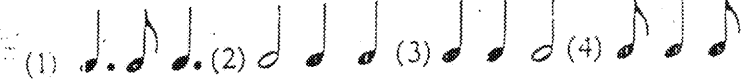
33. *Cuando transfiera el peso de un pie al otro deje que transcurran varias pulsaciones, y por tanto, dé un paso «lento».*

34. *Trate de efectuar varios pasos en el espacio entre dos pulsaciones, actuando «rápidamente».*

Tiempo-ritmo

El tiempo-ritmo de una serie de movimientos consiste en una combinación de duraciones iguales o diferentes de unidades de tiempo. Estas pueden representarse por los valores de tiempo de las notas musicales.

35. *Crear patrones de pasos usando los siguientes ritmos repetidamente:*



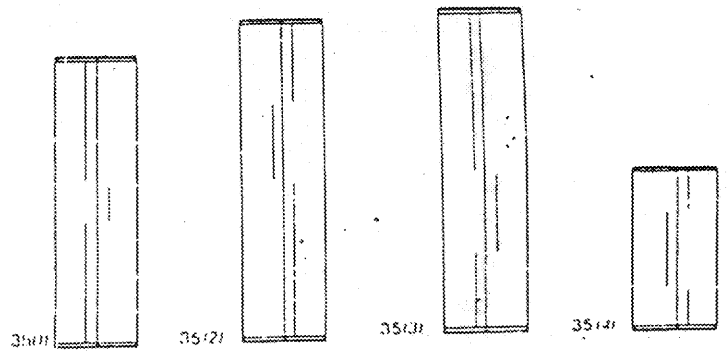
(a) Comparar los patrones de pasos que ha creado entre sí, y destaque las acciones corporales características de cada uno.

(b) Produzca variaciones de cada uno de esos patrones de pasos introduciendo gestos de las piernas sin cambiar el ritmo original.

(c) Invente secuencias de gestos de los brazos para cada ritmo, con el uso claro y definido de las distintas articulaciones (hombro, codo, muñeca, dedos) de una manera simultánea, o sucesiva.

(d) Observe los cambios de dirección y de nivel en relación con cada ritmo, y realice variaciones al reemplazar cualquiera de ellos por el correspondiente opuesto, es decir, reemplace la dirección adelante por la de atrás, arriba por abajo, etc.

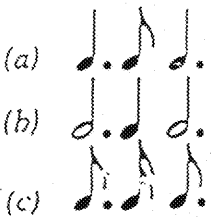
Ejercicios como estos no sólo aumentarán la precisión, sino también la capacidad de invención para las acciones corporales.



Tempo

Los tiempos de ritmo son independientes del tempo de toda la secuencia de movimientos. El mismo ritmo puede ser ejecutado en diferentes tempos sin cambiar la duración proporcional de cada unidad de tiempo.

36. *Ejecute sus secuencias de movimientos en conexión con los ritmos dados en el Ejercicio 35 a tempos diferentes:*
(a) mediano, (b) lento, (c) rápido.
El Ejercicio 35 (1) expresado en notas musicales quedará:



Pausa

Cualquier acción corporal puede ser detenida y mantenida por un período de tiempo determinado. La duración de la pausa puede medirse con unidades de tiempo, que son proporcionales a las de los movimientos que conducen a la introducción y conclusión de la detención.

37. *Elija cualquier posición inicial: cámbiela por una acción corporal que tenga una duración de tres pulsaciones (o un conteo de tres parejo); detenga esta acción en una pausa de dos unidades de tiempo, en la posición a la que haya llegado, cualquiera que sea, y dése cuenta de la naturaleza de esta nueva posición. Entonces, vuelva a la posición original en una sola unidad de tiempo, y sin pausa comience de nuevo toda la frase.*
    (a) *Comience con una pausa en la posición inicial durante tres unidades de tiempo: cambie a otra posición (preconcebida) en dos unidades de tiempo; cambie de nuevo a la posición inicial empleando sólo una unidad de tiempo.*
    (b) *Cambie la posición inicial en el transcurso de tres unidades de tiempo. Cambie la nueva posición obtenida, en otra completamente distinta en dos unidades de tiempo, y pause en ésta última por sólo una unidad de tiempo. Repita este ritmo, produciendo cada vez acciones de diferentes partes del cuerpo, y en distintas direcciones y niveles.*

38. *Invente secuencias de acciones corporales usando variaciones de velocidad, rápida, lenta, y mediana, con y sin:*
    (a) *detener una acción;*
    (b) *pausar después de una acción completa en una nueva posición, por un período de tiempo que sea proporcional al que ha durado la acción.*

Movimientos vibratorios de sacudida

Estos son cambios muy rápidos de varias posiciones que se producen en el transcurso de una unidad de tiempo.

39. *Producir un movimiento vibratorio de sacudida:*
    (a) *por medio de cambios muy rápidos de dos posiciones alternadas;*
    (b) *por medio de cambios muy rápidos de muchas posiciones diferentes.*

Se hará evidente que la posición de tales movimientos de sacudida quedarán en situación cercana, uno del otro, en el espacio, ésto quiere decir que su brazo derecho extendido hacia adelante puede moverse varias veces rápidamente en una distancia corta, arriba y abajo, durante una unidad de tiempo, o que sus rodillas podrán moverse muy rápidamente hacia adentro y hacia afuera durante un período determinado de tiempo.

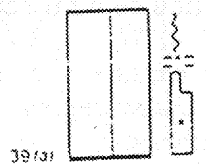


Tabla 3
TIEMPO

Aspectos elementales que se necesitan para la observación de las acciones corporales

Velocidad	rápida	normal	lenta
(Unidades de tiempo)	1 1½ 2	3 4 6	8 12 16
Tempo: (en relación con las secuencias de movimientos)	preto	moderato	lento

El uso de energía muscular o fuerza

Con el fin de lograr un cambio en nuestra posición corporal usamos la energía muscular. El despliegue de la fuerza y sus grados se halla en proporción al peso que se

transporta, o a la resistencia que se le ofrece. El peso puede ser:

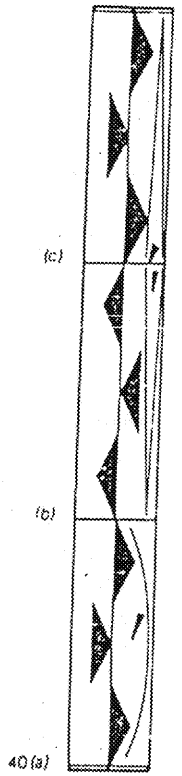
(a) de parte del cuerpo que se mueve; o
(b) de un objeto que se desplace.

La resistencia puede ser producida:

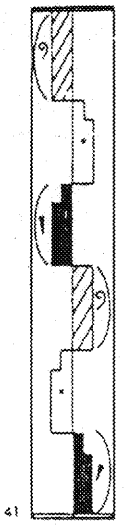
(a) por los músculos antagónicos del mismo cuerpo; o
(b) por objetos externos u otras personas.

La resistencia puede comprender tensión muscular fuerte, norma, o débil.

40. *Ejecute una serie de pasos en una dirección.*
(a) con resistencia de igual fuerza contra el suelo;
(b) con fuerza creciente;
(c) con fuerza en disminución:
e invente variaciones de tiempo-ritmo.

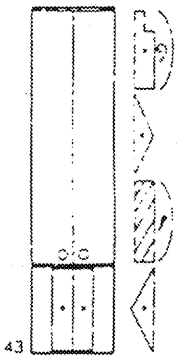


41. *En una secuencia de tres pasos, ejecute cada con diferente tensión muscular, el primero fuerte, el segundo, normal, y el tercero débil. Repita la serie varias veces. Cree uno o varios pasos de baile repetidos, dando a cada paso una dirección y nivel particulares.*



42. *Invente acciones corporales individuales, como las que se producen en la extensión de un brazo, el doblar de las rodillas, etc., y experimente en cada acción con cambios de la tensión muscular, en fuerte, normal, y débil.*

3. *Ejecute un continuo gesto del brazo de lado izquierdo-mediano a alto a lado derecho-mediano, a adelante-mediano, en el cual la primera dirección tenga fuerte tensión, la segunda normal, y la tercera débil.*



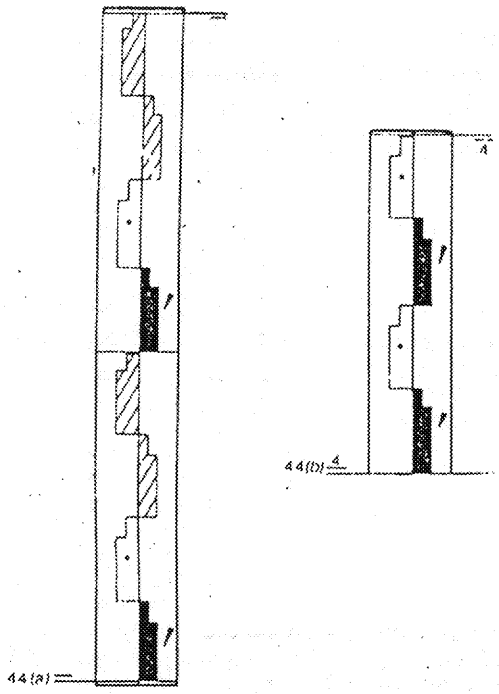
Acento

Una tensión súbita o que vaya aumentando gradualmente puede producir stress o acento para un movimiento importante rítmicamente.

44. *Ejecute una serie de movimientos de pasos poniendo el acento en:*
(a) cada cuarto movimiento;
(b) cada segundo movimiento.

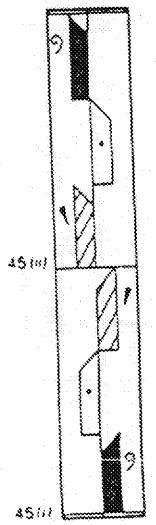
Es interesante observar que los acentos ubicados en un lado del cuerpo, ésto es cuando el acento tiene lugar, por ejemplo, cada vez en la misma pierna, proporciona una sensación rara o estimulante, según sea el caso, como principalmente puede ocurrir con el ejemplo (b). Esto puede ser adjudicado al hecho de la alternación de piernas igual que de con y sin acento, en tanto que en el ejemplo (a) el período sin acento está integrado por varios pasos lo que otorga más equilibrio a la acción.

En contraste con ésto, note que el acento especial en cada tercer paso del Ejercicio 41, tiene lugar alternadamente en una pierna diferente, causando una sensación cómoda, o tal vez de complacencia. Esto es particularmente notable cuando los tres pasos se efectúan con velocidad pareja, como en la cadencia de un vals.



45. *Haga variar la colocación de acentos dentro de una secuencia de tres movimientos, de las siguientes formas:*
(a) en el primer paso;
(b) en el segundo paso;
(c) en el tercer paso;
al principio repita cuatro veces cada ejemplo, luego, establezca frases largas, mezclando los ejemplos.

En la alternación de movimientos con y sin acento podemos distinguir, por ejemplo, las dos siguientes posibilidades de frases:
(i) la parte sin acento precede al acento, y conduce al mismo;
(ii) la parte sin acento sigue acento, y para decirlo de alguna manera, lo disuelve.



46. *Ejecute los Ejercicios 44 (a) y (b) con gran compenetración, ya sea en una proyección hacia el paso acentuado, o comenzando por él, para terminar la frase con una disminución de tensión. Varíe el uso de dirección y nivel.*

Tabla 4
PESO

Aspectos elementales que se necesitan para la observación de las acciones corporales

Energía muscular o fuerza usada en la resistencia al peso	fuerte 2:1	normal 1:1	débil 1/2:1
Acentos: Grados de tensión:	acentuado tenso	o a	sin acentuar relajado

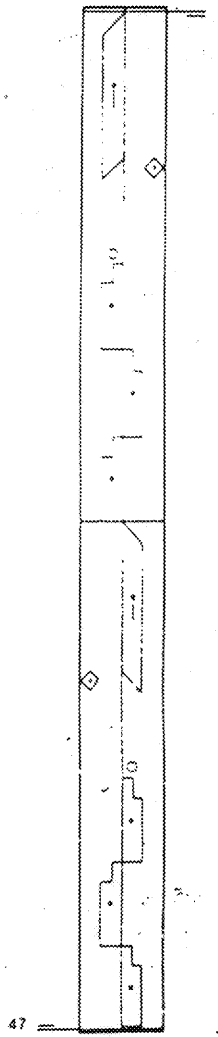
Giros o cambios de frente

En los ejemplos mostrados hasta ahora el frente del cuerpo se ha mantenido inalterado en su dirección. Ahora habrá de practicar cambiando su frente en direcciones diferentes. Con el fin de obtener un criterio seguro del grado de giro, tendrá que evitar concentrar el punto de mira en cualquier objeto que se encuentre en su torno. Los medios de concentración deben concentrarse en su propio cuerpo. Al mantenerse en posición erguida apoyado en sus dos pies, tal vez siendo lo mejor con los ojos cerrados, trate de obtener una imagen clara de la relación de su cuerpo con las direcciones espaciales de:

adelante estando en frente del cuerpo;
atrás estando detrás del cuerpo;
al lado derecho, estando a la derecha del cuerpo;
al lado izquierdo estando a la izquierda del cuerpo;
y no adonde se encuentran la puerta, la ventana, o la chimenea de una habitación.

De esta forma, cuando se cambia el frente en otra dirección, por ejemplo, hacia atrás, que era donde la espalda estaba antes, se ha efectuado una media vuelta, o medio giro. Después de realizar el movimiento de giro la anterior dirección hacia atrás, ha pasado a ser la nueva dirección adelante. Esto quedará aclarado en el siguiente ejercicio.

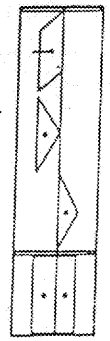
47. *De un paso adelante con la derecha, con la izquierda, y con la derecha, haga una pausa y dése cuenta que la pierna izquierda ha quedado atrás. Deje que el dedo gordo se quede apoyado en el suelo. Ahora gire hacia la izquierda sin mover la posición del dedo gordo del pie izquierdo, hasta que la pierna izquierda que antes estaba detrás se encuentre delante de su cuerpo.*



Así habrá efectuado un medio giro y la pierna izquierda se encontrará en la posición correcta para repetir la secuencia y retroceder a la dirección original.

Note que al final la pierna derecha es la que se ha quedado detrás con los dedos tocando el suelo, y para poder repetir toda la secuencia desde el principio tendrá que efectuar otro medio giro, pero esta vez hacia su derecha.

48. *Dé primero un paso a la derecha con la pierna derecha, y luego con la izquierda (cruzando las piernas). Ahora gire a la derecha hasta que su frente mira en la dirección que originalmente estaba a la izquierda de su cuerpo. Esto significa tres cuartos de giro a la derecha.*



48

Dirección de los giros

El cambio de frente, o giro, hacia una nueva dirección puede efectuarse de dos maneras:

(a) *a la derecha, es decir, con el hombro derecho yendo hacia atrás.*

(b) *a la izquierda, es decir, con el hombro izquierdo yendo hacia atrás.*

Razones para los giros

Con frecuencia, los giros se realizan:

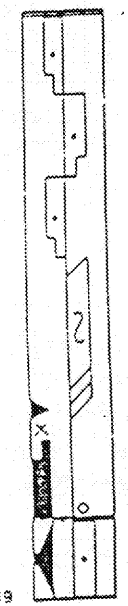
(a) con el fin de lograr un cambio de dirección deliberado, como en los ejercicios 47 y 48;

(b) o para disfrutar de la súbita acción de «pivotar» (girar sobre un eje) que generalmente se inicia por gestos de brazos o piernas, por ej.:

49. *Haga girar su pierna izquierda rápidamente de la izquierda, por delante, a la derecha, y deje que su cuerpo gire hasta donde lo lleve el ímpetu del movimiento de la pierna. Luego dé tres pasos hacia atrás.*

Note que esta relación de atrás se refiere al nuevo frente que se haya adquirido después del giro.

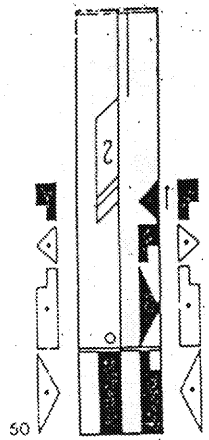
Este giro es de los llamados hacia «adentro» ya que el gesto de la pierna que lo inicia cruza el frente del cuerpo, y da una sensación de cerrarse. El caso contrario es cuando el gesto viene de adelante, y se abre hacia atrás, como ocurre en el siguiente ejercicio.



49

50. *Realice un círculo con su pierna derecha rápidamente, alrededor de la pierna izquierda, que es la que soporta el peso, de la parte frontal, por la derecha, hacia atrás a la izquierda, y permita que el gire sobre el eje de la pierna izquierda.*

Este es un giro hacia «afuera», y la sensación abierta puede ser realzada por los gestos abiertos de los brazos que la acompañen. Termine este giro con uno o dos pasos de su propia elección.

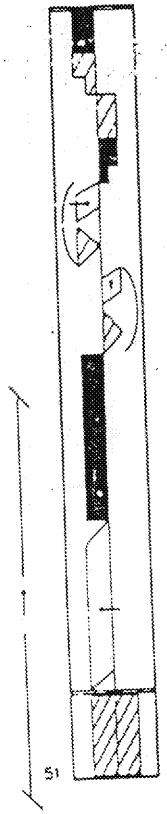


Disposición de los giros

Los giros pueden también realizarse entre pasos, y pueden causarse diferentes cualidades expresivas al situarlos de la siguiente manera:

(a) hacer el giro antes de un paso;
(b) hacer el giro cuando se transfiere el peso;
(c) hacer el giro después de un paso.

51. *Experimente con los ejercicios anteriores, agregando:*
(a) cambios de nivel;
(b) cambios de velocidad.

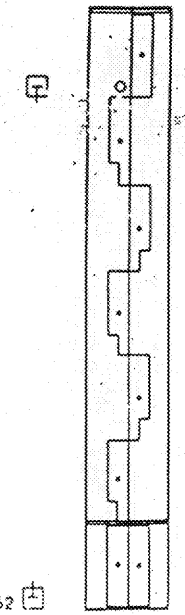


Cambio de frente cuando se progresa a través del espacio

El cambio de frente puede efectuarse durante distintos pasos.

52. *Dé varios pasos hacia atrás, y siga cambiando de frente, girando a su izquierda, hasta ponerse de frente en la dirección que antes estaba detrás. Habrá realizado así un medio círculo.*

Experimente con cambios similares de frente, en tanto usa otra dirección constante en sus pasos.



52

Saltos

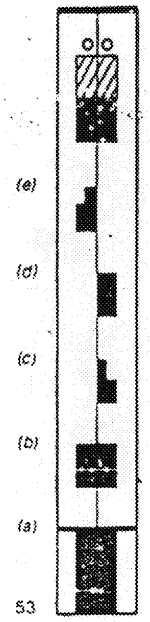
Una de las acciones corporales más estimulantes es la elevación del cuerpo del suelo, es decir cuando los dos pies dejan de tocar el suelo en un salto, y se mantienen suspendidos en el aire por un momento.

Saltar requiere en cierta medida acciones rápidas y fuertes de las piernas, con el fin de elevar el cuerpo en el aire.

53. *Experimente con saltos y podrá descubrir que existen cinco posibilidades básicas.*
(a) de dos pies para caer en dos pies;
(b) de dos pies para caer en un pie;
(c) de un pie para caer en el mismo pie;
(d) de un pie para caer en el otro pie;
(e) de un pie para caer en los dos pies.

En tanto que éstas son variaciones naturales que cualquier niño conoce y disfruta jugando (a la rayuela), en el ballet clásico se realizan con cierto estilo, y se los denomina (a) sauté; (b) sissonné; (c) levé; (d) jeté; (e) assemblé.

Cuando se deja el suelo con los dos pies al mismo tiempo, como ocurre en (a) y (b), la elevación se produce por las acciones de los pies y las rodillas solamente.

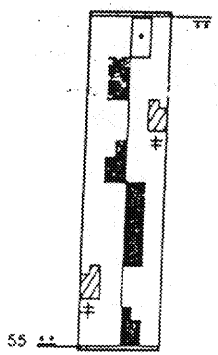


53

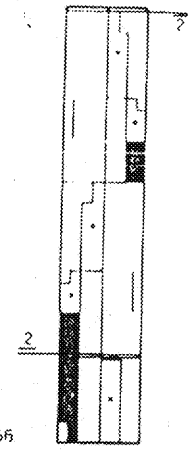
54. *Explore diferentes formas de saltar con los dos pies, en relación con:*
(a) niveles de la posición parada inicial;
(b) posición abierta o cerrada, es decir, pies juntos, o con una distancia entre ellos;
(c) grados de energía;
(d) velocidad de la acción.

Al elevarse del suelo con el impulso de una sola pierna, como en los ejemplos 53 (c), (d) y (e), la otra puede ayudar a la elevación iniciando el salto con un gesto vigoroso hacia arriba, como se señala en 55.

55. *Dé un paso adelante con la pierna derecha, e inmediatamente arroje la rodilla izquierda adelante-alto, de manera que el pie derecho se ve obligado a dejar el suelo por un momento, y luego deje caer el peso en él. Repita con el otro lado, y continúe este movimiento de brincos varias veces.*
(a) Efectúe pasos en direcciones diferentes.
(b) Cambie el frente, girando en el aire.



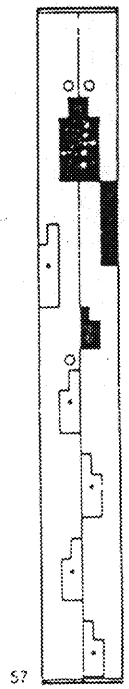
56. *Párese en una pierna y mantenga la otra atrás-profundo, lista para arrojarla hacia adelante, y saltar para caer en ella. Continúe con este movimiento de brincos de una pierna a la otra.*
Varíe estos saltos con diferentes extensiones,
(a) en la transferencia del peso; es decir, corta o larga distancia,
(b) en gestos de las piernas, es decir, con las rodillas dobladas o estiradas.



Duración de la elevación

Los saltos altos y amplios necesitan más tiempo que los bajos y cortos. La acción de correr consiste de una serie de saltos bajos y no particularmente amplios. La velocidad es relativamente rápida.

57. *Prepare un salto partiendo de un pie, alto en el aire, por una corta y rápida corrida, para caer en los dos pies a nivel profundo. Para cada paso corriendo use una unidad de tiempo, y para el salto y la suspensión en el aire dos unidades de tiempo.*



58. *Experimente con diferentes tipos de salto, en referencia especialmente a las acciones rápidas y lentas de las piernas:*
(a) con y sin giro;
(b) con y sin gestos particulares de las piernas;
(c) en el mismo lugar, o apartándose de él;
(d) con una carrera anterior, o posterior;
(e) con acciones de las piernas detenidas en el vuelo, es decir, manteniendo las piernas en una posición particular.

Combinaciones de cuerpo, tiempo, espacio, y fuerza

Cada acción corporal puede ser comprendida como una de varias combinaciones de las subdivisiones del cuerpo, tiempo, espacio, y energía muscular, que han sido enumeradas anteriormente.

La sola cantidad de estas combinaciones corresponde a las posibles acciones de movimientos que pueden registrarse de una forma lógica. El orden desplegado en tales combinaciones podrán ser observadas mejor por los movimientos que se emplean en la danza, dado que son relativamente grandes y claros, y por ello más fácilmente reconocibles. El análisis de las acciones corporales usadas en el deporte, juego, la interpretación dramática, el trabajo, y en el desenvolverve cotidiano, se basa en el «pensamiento en términos de movimiento» ya señalado, y se aplica en los movimientos del baile.

Debe notarse que no hay un método especial o estilo de baile en la base del orden lógico de la observación del movimiento. Los bailarines en todos los tiempos y latitudes han pensado, y siguen pensando, en términos de movimiento, especialmente en las indicaciones de espacio, tiempo y energía.

Por ejemplo, todas las posiciones, pasos, y gestos del ballet clásico puede describirse en términos de movimiento, sin hacer referencia a los nombres convencionales que se les han dado. Ellos constituyen una forma específica y estilizada del vasto tesoro de movimientos que son posibles para el cuerpo humano. Lo mismo se refiere a cualquier otra forma de estilos nacionales de danzas, historias o de época, incluyendo las llamadas danzas exóticas. Cada estilo representa una selección especial de movimientos que se originaron de características raciales, sociales, de ciertos períodos históricos, y de otras fuentes. Los movimientos libres de los actores de teatro moderno abarcan muchas combinaciones de acciones corporales.

59. *Observe las acciones corporales:*
   (a) de una persona en la vida cotidiana;
   (b) de una persona que represente un personaje en una escena de mimo;

   (c) de un bailarín interpretando una danza nacional cualquiera, o de época.

Analícelas desde los siguientes puntos de vista:

(a) modos de usar el cuerpo:
   parte superior o inferior del cuerpo;
   parte derecha o izquierda del cuerpo;
   apoyado o no en el suelo;
   simétrico o asimétrico;
   con movimientos simultáneos o sucesivos en uno o dos miembros.

(b) El espacio:
   direcciones y niveles de pasos y gestos;
   cambio de frente;
   extensión de gestos y pasos;
   forma de los gestos.

(c) El tiempo:
   gestos y pasos rápidos y lentos;
   repetición de un ritmo;
   tempo de un ritmo.

(d) El peso:
   tensión fuerte y débil;
   distribución de los acentos;
   el fraseo según provenga de períodos acentuados o no acentuados.

60. *Se pueden observar y analizar otras peculiaridades principales:*
   (a) distintas partes del cuerpo, pueden realizar acciones similares o diferentes con movimientos simultáneos. Así también, varios bailarines juntos pueden realizar acciones con movimientos similares o diferentes en forma simultánea.
   (b) el movimiento puede resultar en una acción de tocar o de asir. Los pies, las manos, y otras partes del cuerpo pueden tocar objetos o personas. Las manos pueden asir.

La lógica que requiere el pensar en términos de movimientos debiera desarrollarse en principio a partir de la observación y descripción de movimientos simples, en los

que no se produzca simultaneidad, ni otra correlación entre los miembros, como aparecen en las acciones de tocar o de asir. El único «toque» que puede considerarse desde el principio es el que ocurre cuando primero un pie, y luego el otro, tocan el suelo, antes o después de dar un paso.

Tabla V
FLUJO

Aspectos elementales que se necesitan para la observación de las acciones corporales.

Fluir:	activo	interrumpido	detenido
Acción:	continua	discontinua	parada
Control:	normal	intermitente	completa
Cuerpo:	movimiento	serie de posiciones	en posición

Con el fin de poder aumentar nuestra capacidad para reconocer las acciones corporales será necesario familiarizarse con nuevas variaciones del uso del cuerpo y sus distintas partes, en relación con los componentes de espacio, tiempo, y peso. Esto, se desarrolla en el capítulo siguiente, que trata en forma más detallada el cuarto factor de movilidad: el flujo. En la Tabla 5 se establece el detalle de sus aspectos elementales.

Capítulo 3

El movimiento y el cuerpo (Segunda Parte)

Al entrar en la segunda fase de nuestro examen de las acciones corporales, es necesario recordar al lector que éstas representan tan sólo una parte de las distintas consideraciones que desempeñan su papel en el arte del movimiento. Tal vez sea la más importante, dado que el cuerpo constituye el instrumento a través del cual el hombre se comunica y expresa. Por ello, cualquiera que pretenda cultivar este arte, y particularmente los intérpretes teatrales, deben adquirir y desarrollar la capacidad de realizar distintas acciones corporales, y esto significa un uso determinado del cuerpo y sus articulaciones tanto en estado de inmovilidad, como en movimiento. Los movimientos de las diferentes partes del cuerpo se relacionan con las restantes partes por medio de las propiedades temporales, espaciales, y de tensión.

En el capítulo anterior se ha presentado al lector los diversos aspectos elementales, con el fin de que pueda reconocer las acciones corporales como alteraciones de las posiciones del cuerpo, o de sus partes, que transcurren en el tiempo, ocurren en el espacio, y emplean la fuerza. Un análisis que se base en los factores de movilidad realza la posibilidad de pensar en términos de movimiento, en tanto que una explicación del funcionamiento del cuerpo, tal como encogerse, estirarse, o retorcerse, hace destacar el aspecto mecánico en perjuicio del conocimiento expresivo.

En relación con este punto debe hacerse referencia al fluir del movimiento que se considera un aspecto del factor de movilidad Flujo (vea Tabla V). Este fluir constituye precisamente la continuación normal del movimiento, como

el fluir de un arroyo, y puede ser controlado en cierto grado.

Si este fluir de las acciones corporales se detiene completamente se obtiene una posición. Si el fluir se interrumpe en forma intermitente, se produce un movimiento a sacudidas, con cierta clase de temblor. La mayoría de los ejercicios desarrollados en el capítulo anterior requerían una sucesión continua de acciones corporales. Se aconseja recordar algunas de esas secuencias de movimientos, y aplicar en ellas, conscientemente, un control de su flujo normal, por medio:

(a) de interrupciones intermitentes; o
(b) de una detención completa.

Seis ejemplos de escenas de movimientos

La siguiente descripción de situaciones, estados de ánimo y situaciones, pueden estimular al lector para que cree escenas de movimientos ya sea en interpretaciones de tipo dramático, mímico, o de baile. Después de haberlo hecho puede pasar revista a sus acciones corporales desde los puntos de vista que hemos analizado. Sin embargo, pronto se dará cuenta que hasta ahora no se le ha dado ninguna guía apropiada en lo que respecta a los movimientos del tronco, cabeza, y manos. Tampoco se han considerado otras posiciones que no sea la de estar de pie, como son esencialmente, las de rodillas, sentado, o tumbado, ni situaciones del centro de gravedad. Es también importante que se establezca una norma para que puedan reconocerse las relaciones espaciales con personas y objetos. Aún así, alentamos al lector para que trate de hacer sus propios descubrimientos.

1. Al entrar en un cuarto obscuro la persona oye un pequeño chirrido que la hace estremecer un poco.
2. Al terminar la cosecha, la gente se reúne en la plaza para regocijarse cantando y bailando.
3. Estaba cansado y se sentó para descansar. Por primera vez pudo estudiar la situación con calma, y al darse cuenta que todo el mundo esperaba que se convirtiera en

líder, se sitió que le invadía una fuerza y un sentido del deber, que le dio renovado empuje para seguir el camino.
4. El vigoroso ritmo de la música les hizo sacudir sus cuerpos para aquí y para allá, y sus pies, les llevaban haciéndoles dibujar las figuras más extrañas por todo el suelo.
5. En medio de esa amplia extensión se sintió conmovido y trató de estirarse para alcanzar los dos extremos del mundo. Pero cuando se dio cuenta que no podía sostenerlos, volvió al lugar donde se encontraba, aferrándose a él, porque allí iba a levantar su hogar.
6. Sabía volar sólo en sueños, y recordó el placer que sentía cuando su cuerpo se elevaba y quedaba suspendido en el aire, para luego descender suavemente hasta llegar al suelo. La elevación y el hundirse se produjeron en interminable repetición, como el ir y venir de las olas del mar.

Análisis de acciones corporales complejas

En la descrición de los ejercicios que vienen a continuación se hace referencia especialmente a los movimientos del cuerpo en el espacio. Sin embargo, se recuerda al lector que si las acciones corporales van a revelar aspectos de la vida interior (tanto para quien las realiza como para el espectador), deben jugar su papel los factores de movimiento, de tiempo y peso. Por eso resulta de gran importancia que el lector preste atención cuidadosa a los patrones rítmicos-dinámicos que él mismo desarrolle.

El Tronco

El tronco es la parte del cuerpo que incluye tanto el juego de la pelvis como el del hombro, y que se mueve desde las articulaciones de la cadera. Sus acciones están definidas por los movimientos de la columna que muestran una gran versatilidad. Por ahora, vamos a considerar la cabeza como parte del tronco.

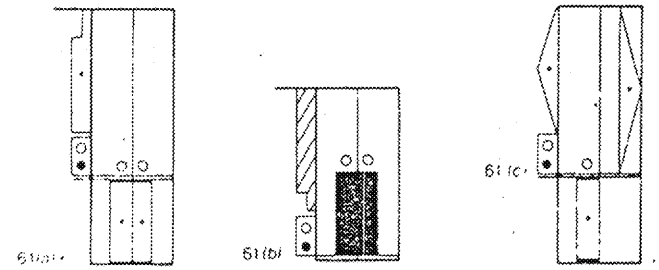
Hay dos aspectos principales que pueden resultar de suma utilidad en la observación de las acciones del tronco.

(a) Postura (forma de llevar el tronco). La forma normal de llevar el cuerpo, es erguida, o sea, con el tronco elevado por encima de las articulaciones de la cadera. Esta postura, o forma de llevar el tronco, tiene que ver principalmente con la posición del mismo, que puede adoptar un elevado número de variaciones.

(b) Movilidad. El tronco puede seguir, contrarrestar, o reemplazar gestos de las extremidades, especialmente de las superiores.

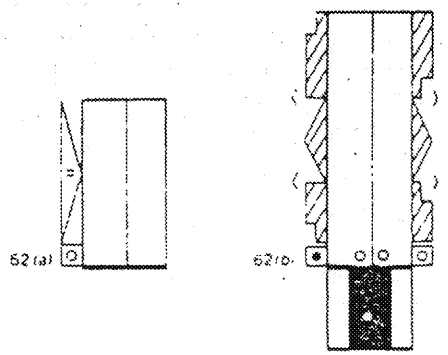
En cada caso, las acciones del tronco dependen de cuál parte de la columna participe, ya sea de una manera sucesiva o simultánea, de cómo se distribuya la energía empleada, con qué velocidad se ejecuten, y si se llevan a cabo con fluidez o con sacudidas, o interrumpidamente.

61. *Explore las posibilidades de movimientos direccionales de todo el tronco (incluyendo la cabeza) a partir de una posición de pie. Hay que mantener la columna inmóvil.*
   (a) se puede realizar con facilidad hacia el frente, al flexionar las articulaciones de la cadera hasta llegar a cierto ángulo.;
   (b) hacia el área de atrás del cuerpo, habrá que hacer participar las piernas, por lo menos hasta las rodillas, que se flexionan en ángulo;
   (c) hacia a las áreas a los costados del cuerpo, probablemente haya que levantar una de las piernas del suelo.



62. *Explore las posibilidades de movimientos direccionales de partes del tronco.*
   Descubrirá aspectos de mucho interés que son determinados por los siguientes factores:
   (a) pequeñas partes de la columna vertebral pueden moverse en diferentes direcciones, sin que sea necesario cambiar de nivel;
   (b) los dos extremos de la columna, el superior (con o sin la cabeza) y el área de la pelvis, también puede moverse en direcciones diferentes.

Todas las partes de la columna pueden moverse:
(i) en forma separada, mientras las demás permanecen inmóviles.
(ii) concertadas con otras partes, cada una en forma distinta.



Principios de los movimientos del tronco

Si nos decidimos a separar las diferentes acciones que hemos descubierto al realizar los dos últimos ejercicios, podremos agruparlos de la siguiente manera:

(a) de tipo «radial», moviéndose en ángulo de las articulaciones de la cadera.
(b) De tipo «pinza», ondeando uno o los dos extremos del tronco.
(c) De tipo «combado», desplazando de su posición normal el área central del tronco.

Las combinaciones de estos principios fundamentales pueden observarse en las múltiples acciones del tronco, tanto en posición parada como en movimiento, que a menudo tienen lugar en muy poco espacio, y con el uso sutil de la energía y diferenciaciones de tiempo. Resultará de utilidad aportar nuevas consideraciones sobre ambas partes, superior e inferior al tronco, ya que cada una de ellas colabora con los movimientos de las correspondientes extremidades.

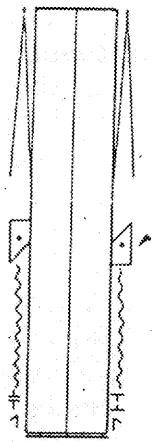
Dado que todos nuestros movimientos, y en especial la postura con que llevamos el cuerpo, están influenciados por la ley de gravedad, en relación con este punto podemos hacer referencia también al «centro de gravedad». En el

cuerpo humano está situado en la región de la pelvis, y en la postural normal, se encuentra por encima del punto de apoyo.

La postura erguida del ser humano da natural prominencia a las acciones del pecho, y en relación con este punto desarrollamos una conciencia especial del esternón, al que podemos referirnos como «centro de levedad».

Los hombros pueden moverse alrededor de la columna y del centro de levedad, de modo independiente, lo mismo que independientemente el uno del otro.

63. *Ejecute un movimiento de temblor con los hombros, es decir una serie de acciones rápidas, que no involucren al tronco en otro movimiento, y deténgase en forma tensa, produciendo una postura asimétrica del cuerpo. (Asimétrica en este sentido significa que la colocación direccional de cada hombro difiere del otro). Después de una pausa, deje que sus hombros vuelvan lentamente a su posición normal, simétrica, llevando la cabeza erguida. Repita esto varias veces.*


63

64. *Ejecute la misma secuencia de movimientos del Ejercicio 63, pero esta vez comprometiendo una acción definida:*
(a) de la parte superior del tronco;
(b) de la parte inferior del tronco;
(c) de todo el tronco.

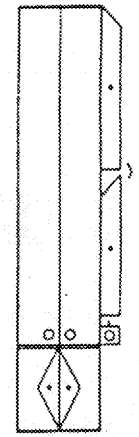
La «mirada» del pecho

La observación y análisis de las acciones corporales se verán mucho más simplificados si aceptamos que esas acciones de algunas partes del cuerpo se realizan, consciente o inconscientemente, en relación con un objeto exterior o un punto de interés.

Este hecho se vuelve más evidente en los movimientos de la cabeza que frecuentemente resultan de dirigir la cara hacia el lugar que queremos mirar. De la misma manera nos podemos referir a que las palmas de la mano, o las plantas de los pies «miran» en la dirección del objeto que van a tocar, asir o patear.

En modo similar podemos asignar al pecho, con el esternón en su centro, la función de «mirar» a algo o a alguien. Esto facilita el análisis de esas acciones del tronco que conducen a un movimiento envolvente, o torcido.

65. *Posición de pie, con ambas piernas separadas, y «mirar» con el pecho primero a la derecha-adelante, y luego a la izquierda-adelante. Tenga especial cuidado que la parte inferior del tronco, o región de la pelvis, permanezca en su posición original.*

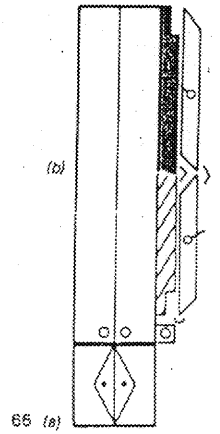

65

66. *Efectúe el mismo movimiento del Ejercicio 65, pero al mismo tiempo que dirige el pecho:*

(a) *hacia la derecha adelante, con la parte superior del tronco, incluyendo la cabeza, se mueve hacia atrás-alto,*

(b) *hacia la izquierda adelante, con la parte superior del tronco, incluyendo la cabeza, se mueve hacia adelante-profundo.*

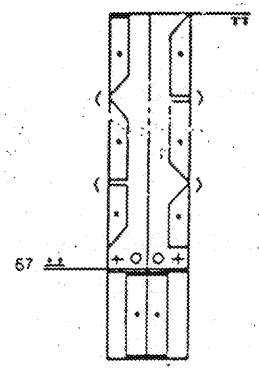
Repita esta acción varias veces y deje que las piernas y brazos asistan haciendo que el movimiento sea fluido.



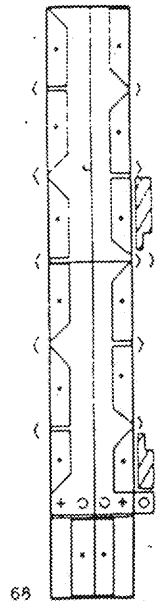
La «señal» de la pelvis

La parte inferior del tronco es mucho menos móvil que el pecho, por eso seguirá normalmente los movimientos de las caderas, que como todas las otras articulaciones «señalan», o se mueven en una dirección determinada.

67. *Manténgase de pie, con los pies juntos, y agite la cadera derecha hacia la derecha-adelante, mientras la cadera izquierda va hacia izquierda-atrás; luego cadera izquierda a la izquierda-adelante, y cadera derecha a la derecha-atrás. Haga estos movimientos varias veces en rápida sucesión, para terminar con la cadera derecha en posición hacia la derecha-adelante. Repita, comenzando con la cadera izquierda a la izquierda-adelante. Preste atención al pecho que se mantenga en la posición original.*



68. *Realice algunas acciones con las caderas como las del Ejercicio 67, pero cuando la cadera derecha se mueve hacia adelante, la primera vez, la parte superior del tronco, incluyendo la cabeza, es impulsada hacia adelante-arriba. En esta posición deberá efectuar una pausa, para continuar con el resto de la secuencia. Con el primer movimiento de la repetición, la parte superior del tronco es impulsada hacia atrás-arriba y así deberá efectuar otra pausa, hasta el final de la secuencia.*



69. *Invente una secuencia con contrastes rítmicos que combinen las acciones del tronco, como se delinearon en los ejercicios 65 y 67.*

Como se puede considerar que el esternón «mire» en una dirección como hacia adelante-abajo, o adelante-arriba, será interesante tratar de determinar una diferenciación entre esas acciones, y aquellas que se refieren a la parte superior del tronco «señalando» en una dirección determinada.

De cualquier manera, en todos los movimientos del tronco hay que tomar conciencia muy especial del área de la columna vertebral, del pecho, o del abdómen:

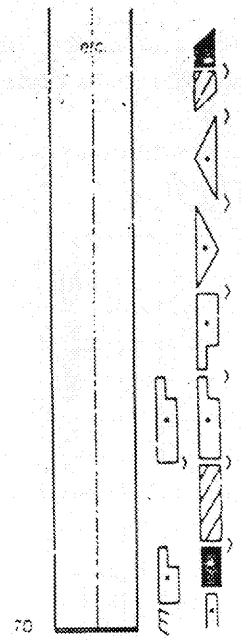
(a) que esté comprometida en la acción;
(b) que efectúe una pausa en su posición original;
(c) que se lleve en forma pasiva, como por ejemplo en los movimientos del pecho, cuando toda la parte superior del tronco se desplaza de su posición natural por encima de la pelvis.

Las «miradas» de otras partes del cuerpo

En tanto que hasta ahora, las manos, y cabeza se han considerado parte de las acciones de los miembros y del tronco , respectivamente, también pueden tener su orientación propia.

Como ya se ha mencionado, en tales casos, las palmas de la mano, las plantas de los pies, y la cara, pasan a ser las áreas que se relacionan hacia una dirección del espacio a la cual «miran».

70. *Experimente con la palma de una de sus manos mirando:*
hacia abajo;
hacia arriba;
hacia adelante;
hacia atrás;
hacia la derecha;
hacia la izquierda;
o en cualquier otra dirección.

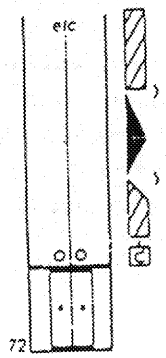


71. *Lo mismo que en el ejercicio 70 aplicado a la planta de un pie.*

Para realizar este ejercicio habrá que colocar el cuerpo en diferentes situaciones de equilibrio.

72. *Mire con su cara en determinadas direcciones.*

Habrá de notar que en muchos casos el tronco tendrá que ayudar para hacer estas acciones posibles, por ejemplo, cuando se mira para atrás.



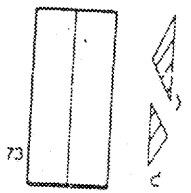
Al «mirar» con las palmas, plantas de los pies, cara, y esternón, se producen como consecuencia muchos movimientos torcidos de los brazos, piernas, y tronco. El dominio de las acciones corporales se ve ayudado en gran medida por la precisa toma de conciencia de las limitaciones existentes en los grados de torsión, lo mismo que de las posibilidades de extensión de otras áreas del cuerpo comprometidas en la acción.

Giros de las partes del cuerpo que «miran»

Además de «mirar», las palmas, las plantas, la cara, y el esternón, pueden también girar. El eje en torno del cual giran se relaciona con la dirección en que miran. En el caso de la cabeza, y el pecho, el punto que sirve de pivote es el centro del área que se mueve, en tanto que para los pies serán los tobillos, y para las manos las muñecas (y hasta los hombros). Esta idea puede requerir un poco de ajuste de parte del lector, ya que ciertos movimientos que han sido comúnmente considerados como de doblar, serán en realidad de girar. Por ejemplo:

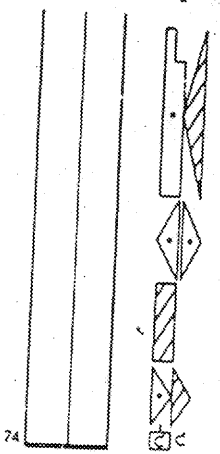
73. *La cara hacia adelante y gira alternativamente en el sentido de las manecillas del reloj, y en sentido contrario, alrededor de la dirección adelante, y hasta donde sea posible.*

Esto significa que la oreja derecha alterna con la oreja izquierda, en su acercamiento al hombro derecho e izquierdo, respectivamente.



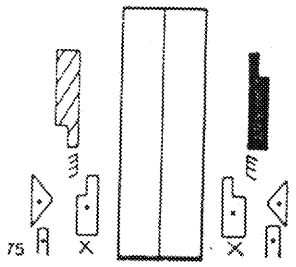
74. *La cara mira al lado derecho con giro en el sentido de las manecillas del reloj (la oreja derecha se acerca a la espalda).*
La cara mira hacia arriba, reteniendo el giro en el sentido de las manecillas del reloj, y aún aumentándolo, según lo permita la nueva posición (esto lleva la oreja derecha hacia adelante).
La cara mira hacia la izquierda, manteniendo el giro en el sentido de las manecillas del reloj hasta donde sea posible (la oreja derecha acercándose al esternón).

Mientras la cara se mueve en forma gradual hacia adelante, la cabeza gira en el sentido contrario a las manecillas del reloj (la oreja izquierda se acerca al hombro izquierdo).



75. *Experimente de manera similar con las palmas de la mano comenzando de la siguiente forma:*
ambos brazos adelante juntos;
la palma derecha mira al lado izquierdo;
la palma izquierda mira al lado derecho;
ambas manos giran en el sentido de las manecillas del reloj
(esto llevará la punta de los dedos de la mano izquierda cerca del esternón, en tanto que la de los dedos de la mano derecha se alejarán del mismo).

En tanto que la prominencia de expresión se concede a menudo a las manos, los pies y la cabeza en cuanto parece que «miran» en una dirección particular, otras veces ocurre que simplemente siguen en forma pasiva los movimientos de las partes del cuerpo a las que pertenecen. En tales casos las manos toman parte en la acción del antebrazo o del brazo, los pies en la de las piernas, y la cabeza en la del pecho o del tronco, sin tener una orientación propia.



Torsiones de las partes del cuerpo que «señalan»

Además de las torsiones del tronco (que ya han sido analizadas en relación con los ejercicios 65 y 69), las torsiones también pueden producirse en los miembros independiente de la influencia de las manos y pies que «miran». Será útil considerar éstas como rotaciones:

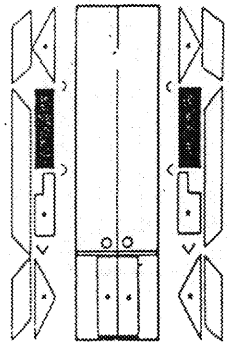
(a) hacia adentro, cuando el pulgar o el dedo gordo de las extremidades se tuercen hacia la línea del centro del cuerpo;

(b) hacia afuera, cuando se tuercen alejándose de la línea del centro.

Esto se comienza mejor a partir de la posición normal de estos miembros.

Por ejemplo, tales torsiones pueden observarse en gestos de brazos y piernas cuando éstos realizan movimientos continuados con la figura del número 8, o de una cursa en S, como por ejemplo en el Ejercicio 18.

76. *Realice el Ejercicio 18 con movimientos de evidente torsión de los brazos, combinando la posición inicial de ambos brazos con la rotación hacia adentro. Haga rotarlos hacia afuera mientras los vaya moviendo adelante a nivel profundo.*
Ejecute esta secuencia de forma sucesiva, comenzando con los hombros y terminando con las manos, asegurándose que el movimiento continúa con fluidez y flexibilidad.

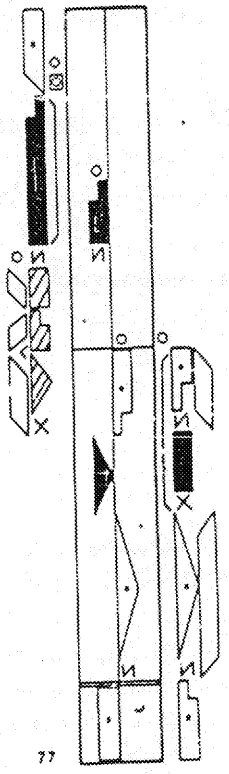


76

Peculiaridades de las torsiones de brazos

La torsión de los brazos puede efectuarse tanto de forma sucesiva como simultánea, y la rotación puede iniciarse del hombro o de la mano. Cuando el movimiento es sucesivo la totalidad del brazo se ve solo gradualmente comprometida en la torsión, mientras que en la acción simultánea la torsión se produce al unísono en todo el brazo.

77. *Explore las diversas posibilidades de torsiones en los gestos de los brazos, con el uso de diferentes extensiones de espacio, y creando formas definidas. En relación con esto eche un nuevo vistaso a los Ejercicios 22 y 25.*



77

Peculiaridad de las torsiones de piernas

Las torsiones de las piernas pueden realizarse solamente de una manera simultánea, lo que significa que la totalidad de la pierna rota hacia adentro o hacia afuera. Solo los pies

pueden realizar rotaciones aisladas. Al usar las piernas como apoyo, ésto conduce a varias posibilidades de estilo en la postura de pie y en los pasos.

Posiciones de los pies

Cuando el peso lo llevan ambas piernas se hace comúnmente una distinción entre las posiciones abierta y cerrada, siendo esta última cuando las piernas están juntas, y la primera cuando están separadas.

En cada categoría se pueden observar varias formas que se basan en las diferentes relaciones de las piernas con el espacio, como también en el hecho de que las piernas rotan en cierto grado.

Se supone que el lector conoce las cinco posiciones básicas de los pues que en el estilo de ballet clásico se ejecutan con la extrema rotación hacia afuera de las piernas, mientras que en danza contemporánea y en muchos tipos de danzas nacionales, esa rotación hacia afuera resulta menos pronunciada.

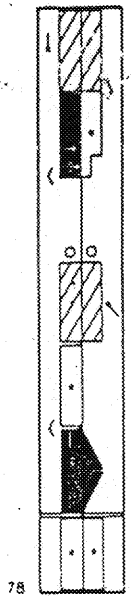
La primera, la tercera, y la quinta son posiciones cerradas. Cada una da una creciente sensación y apariencia de las piernas como si estuvieran entretejidas en una sola. Esto se debe a que de una posición de talón a talón, se obtiene una posición de talón a punta, cruzando una pierna en frente de la otra.

La segunda y la cuarta, en cambio, son posiciones abiertas, una remarcando la simetría de izquierda y derecha del cuerpo, y la otra con su postura de adelante-atrás, representa una posición en actitud más alerta a partir de la cual puede comenzar la locomoción.

En una posición abierta, el centro de gravedad se encuentra por encima de un punto en el suelo, entre las dos piernas. Si se levanta una de las piernas el centro de gravedad se desplaza por encima de la otra pierna.

78. *Invente secuencias de pasos en que se produzcan pausas en diferentes posiciones.*

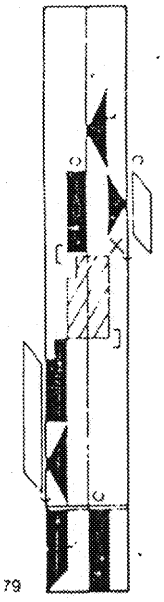
Observe que tiene que cambiar su centro de gravedad después de efectuar la pausa apoyado en los dos pies, y antes de dar el nuevo paso.



78

79. *Combine gestos, pasos y posiciones usando diferentes tipos de rotaciones en las piernas.*

Note que se pueden establecer otras posiciones abiertas aparte de las dos mencionadas, con el uso de diferentes clases de relaciones espaciales entre las piernas, por ejemplo, en dirección diagonal, o cruzada lateral.



79

También es posible efectuar posiciones abiertas y cerradas, en las cuales una de las piernas soporta el peso, en tanto que la otra toca el suelo.

80. *Explore diferentes maneras de caer apoyándose en una pierna, tras un salto, mientras la otra sólo toca el suelo. Culmine de forma similar después de gestos con las piernas, pasos o giros, que provengan, se hagan a través, o conduzcan a posiciones abiertas y cerradas.*

Asegúrese, que en algunos use rotaciones hacia adentro y hacia afuera de las piernas, con los pies «mirando» y «girando».

Pasos completos y medios pasos

Podemos mencionar en este punto que se puede distinguir entre paso completo y medio paso.

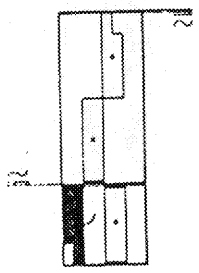
Nuestra forma común de caminar consiste de pasos completos, es decir, que cada pierna a su turno pasa la línea central del cuerpo, al moverse de atrás hacia adelante.

Un paso completo puede ser dividido en dos mitades.

81. *Parado sobre el pie derecho, el izquierdo está atrás-profundo, tocando el suelo.*
Paso:pie izquierdo a la posición media, luego el pie derecho avanza adelante media posición.
Repita cierto número de veces.

Note como esta secuencia de medios pasos crea cierta sensación de control e impedimento, en tanto que la secuencia de, pasos completos otorga una sensación de libertad.

Muchos pasos de baile son combinaciones de estos dos, lo que proporciona ricas posibilidades de expresión en movimientos de desplazamiento. Vuelva a mirar Ejercicios 4 y 5 que dan dos patrones básicos de pasos. El Ejercicio 4 consiste en: medio, completo, y medio paso; el Ejercicio 5 consiste en: completo, medio, y medio paso.

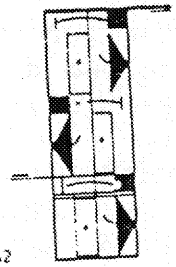


81

82. *Parado sobre el pie izquierdo, con la pierna derecha hacia el costado derecho-profundo, tocando el suelo con el dedo gordo. Deslice rápidamente el pie derecho hacia la posición cerrada, como si golpeara al pie izquierdo impulsándolo fuera de la posición en que estaba, y transfiriendo el peso a la pierna derecha.*

Ahora, la pierna izquierda se ha movido al costado izquierdo-profundo, tocando el suelo con el dedo gordo.

Repita la acción con el otro lado, y vaya alternándolos, teniendo especial cuidado en mantener el centro de gravedad en el mismo lugar.



82

Movimientos del centro de gravedad

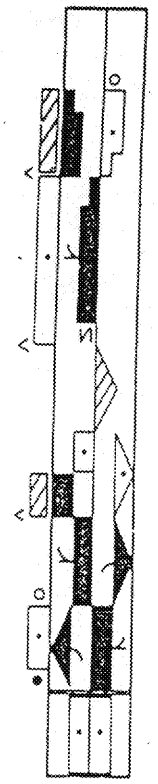
Como ya se ha mencionado, en la postura erguida normal de llevar el cuerpo humano el centro de gravedad está situado por encima del punto de apoyo.

En realidad, cuando el cuerpo mantiene un equilibrio estable el centro de gravedad se encuentra en un punto de la línea vertical que parte del punto de apoyo. Al estar en postura erguida sobre pies o manos el centro de gravedad está por encima del apoyo, al estar agachado, en cuclillas se encuentra prácticamente al mismo nivel, y al colgar con el cuerpo, por ejemplo de una barra, se encuentra por debajo.

83. *Mueva el centro de gravedad entre nivel mediano (es decir cuando las asentaderas están cerca del apoyo en los pies) y nivel alto, a medida que vaya dando pasos largos y cortos en direcciones diferentes. Introduzca en estas secuencias pausas en posiciones abiertas o cerradas.*

Note que los pasos profundos, ésto es pasos con las rodillas dobladas como se explicó en relación con el Ejercicio 5, al igual que los pasos altos, causan tan solo pequeños cambios de nivel del

centro de gravedad. Estos cambios son parte de la naturaleza de los pasos, y no constituyen movimientos deliberados del centro de gravedad. Lo mismo se aplica a la elevación normal por encima del suelo, y también a la parada de manos (cuando se hace el pino) y cuando se bajan los hombros hacia el suelo.



83/4

84. *Ejecute el Ejercicio 82, con el centro de gravedad en nivel mediano, es decir, cerca del apoyo en los pies. Este movimiento se parece a un paso ruso en posición de cuclillas.*

Equilibrio inestable

Hasta ahora, en nuestras consideraciones sobre las acciones corporales hemos trabajado principalmente con posiciones de equilibrio estable. En el control del movimiento el equilibrio inestable desempeña un papel de importancia. Esto ocurre cuando el centro de gravedad está a punto de

cambiar su relación normal en sentido vertical con el punto de apoyo.

Las coordinaciones especiales de las acciones corporales se observan con frecuencia cuando el cuerpo humano tiene que contrarrestar una pérdida de equilibrio, o restablecer el mismo.

Se pueden distinguir dos maneras principales de perder el equilibrio:

(a) el centro de gravedad se mueve hacia una dirección en el espacio, mientras que permanece inmóvil la parte del cuerpo que actúa como punto de apoyo; o

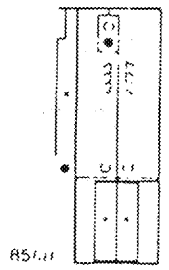
(b) se quita el punto de apoyo sin que se cambie el centro de gravedad en otra dirección en el espacio.

Si el cuerpo no adopta una acción que contrarreste estos efectos eficazmente, se produce la caída en ambos casos.

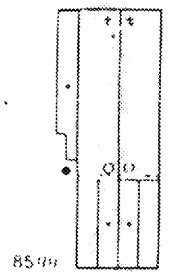
85. *Intente ejecutar algunas caídas iniciándolas por medio de movimientos del centro de gravedad.*

(a) hacia adelante; en este caso caerá de plano con toda la parte frontal del cuerpo;

(b) hacia atrás; en este caso resultará en una posición sentada.



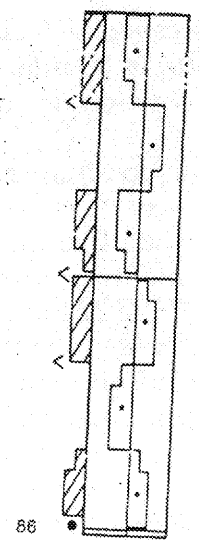
85/a



85/b

86. *Haga lo mismo que en el Ejercicio 85 (a) y (b), pero evite la caída dando los pasos que sean necesarios.*

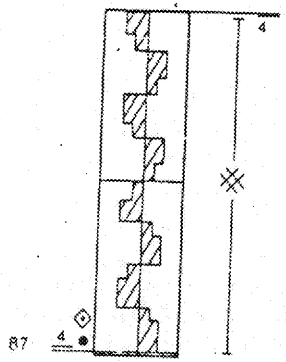
Esto dará a los pasos un carácter particular de naturaleza precipitada.



86

87. *De unos cuantos pasos cortos y rápidos adelante sin cambiar el centro de gravedad; cuando esté a punto de perder el equilibrio, invierta rápidamente la dirección de los pasos hacia atrás (detrás de la línea de gravedad).*

Repita esta secuencia varias veces hasta experimentar la sensación de que le han sido quitadas las piernas de abajo del cuerpo.



87

88. *Invente sus propias secuencias de acciones, alternando libremente entre equilibrio estable e inestable, involucrando niveles diferentes del centro de gravedad.*

Observe el efecto que esto ejerce sobre el control del flujo de movimiento, y en el tipo de energía que se emplea.

89. *Experimente con movimientos de vuelo y caída al saltar del suelo con el cuerpo en posiciones oblicuas. Trate de caer de tal manera que el centro de gravedad no quede situado verticalmente por encima de los pies.*

Si no se contrarresta de alguna forma esta inestabilidad, lo más probable es que al caer se ruede por el suelo hasta detenerse.

El cuerpo de encuentra en su estado de acción más inestable cuando, el centro de gravedad se propulsa hacia adelante o cae en dirección diagonal, y queda fuera de la línea normal con su punto de apoyo.

El cuerpo se encuentra en su estado de acción más estable cuando el centro de gravedad está en línea vertical por encima del punto de apoyo.

Peso de apoyo o soporte en las distintas partes del cuerpo.

Las acciones corporales que implican apoyo o transferencia del peso en una de las distintas partes del cuerpo, como rodillas, caderas, tronco, hombros, cabeza, codos, y manos sólo serán tratadas en este caso, siempre y cuando puedan añadir aspectos nuevos e importantes de observación y análisis (*).

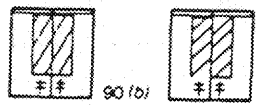
Las situaciones principales, además de la postura de pie, en que el cuerpo puede efectuar pausas son:

de rodillas – sentado – tumbado

Posiciones de rodillas y sentada

Entre las posiciones de pie erguida, y la horizontal tumbada, encontramos las de arrodillarse y sentarse, que pueden actuar como fases de transición durante un cambio gradual entre las dos situaciones extremas. También pueden producirse como posiciones propias, es decir cada una con sus respectivas características de expresiones corporales.

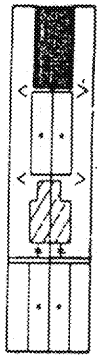
90. *Explore las posibilidades de arrodillarse sobre ambas rodillas. Note la relación espacial de las rodillas:*
(a) en posiciones cerradas;
(b) en posiciones abiertas.



90(a) 90(b)

(*) Se explican junto con otras en gran detalle con el Dictionary of Kinetography Laban, de Albrecht Knust, Macdonald & Evans, 1979.

91. *Arrodíllese a nivel «alto», «mediano» o «profundo», esto es con las caderas por encima de las rodillas, a media altura, o apoyadas en los talones.*

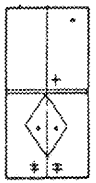


91

92. *Explore cuáles son las direcciones que puede usar al transferir el peso de una posición de pie a una de rodillas (con las dos):*
(a) al mismo tiempo;
(b) una después de la otra.

93. *Explore si hay limitaciones de dirección en la transferencia del peso hacia una o las dos caderas, a partir de una posición de rodillas.*

Note que las direcciones hacia atrás o medio atrás, conducen a la posición sentada, mientras que las otras producen formas de posiciones tumbadas. Con el fin de llegar a éstas de la posición de rodillas algo del peso debe ser transferido a una mano antes de poder proceder con la acción de la cadera.



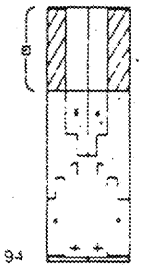
93

Posiciones tumbadas

En estas posiciones el peso lo soporta la totalidad del torso, compromediento en igual manera a las regiones de la cadera y los hombros.

94. *Ejecute acciones del cuerpo que conduzcan a diferentes posiciones tumbadas. Use distintas direcciones espaciales, particularmente para la transferencia del peso a la región de los hombros.*

Note que sólo cuando transferimos el peso a las caderas y los hombros en dirección recta-adelante, o recta atrás, podemos tumbarnos en forma plana en el suelo; en el primer caso sobre el abdómen, y en el segundo sobre la espalda.



94

95. *Comience en posición de rodillas y transfiera el peso al torso, o partes del mismo, mientras efectúa pausas con las rodillas, lo que significa permaneciendo sobre ellas. Pueden resultar ciertas torsiones del tronco.*

Es interesante observar las variadas formas de postura de llevar el cuerpo, que pueden ser asumidas por éste en las posiciones de pie, de rodillas, sentada, y tumbada.

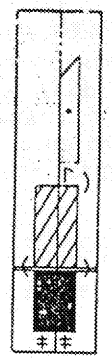
Estas se ven influenciadas en gran medida por factores estructurales y funcionales del cuerpo, como:

(a) la columna y su extensión de forma articulada.
(b) la simetría de derecha a izquierda del cuerpo, y su superficie en forma de pared.
(c) las extremidades, junto con sus respectivas regiones del tronco, ondeándose y haciendo círculos con forma de balón.
(d) las zonas de los hombros y la pelvis torciéndose una contra otra como si fueran tornillos.

En sus experimentos de soportes de peso en distintas situaciones tome conciencia de la postura particular del cuerpo y su forma.

Al estar tumbado en el suelo, o en una posición cabeza abajo no resulta fácil encontrar sus propios puntos de apoyo direccionales. Hay que recordar también que la gravedad siempre actúa verticalmente a la tierra, y que nuestro sentido direccional se relaciona con esto, es decir que la dirección hacia arriba siempre permanece arriba, independientemente de que las piernas o la cabeza sean las que están arriba.

Por ejemplo, al estar tumbado sobre la cadera y hombro derechos, su pecho mira hacia adelante, sus piernas están extendidas hacia el costado izquierdo, y su brazo izquierdo es el que está elevado hacia arriba.



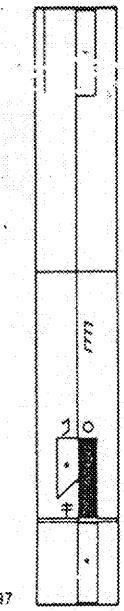
95

96. *Invente transferencias del peso a las distintas partes del cuerpo.*
(a) simultáneamente;
(b) en forma sucesiva.

Preste atención que en cada acción se transfiera totalmente el peso, es decir, que la parte, o partes del cuerpo que sirven de apoyo al peso en un momento dado, en el próximo movimiento se levanten del suelo.

97. *Comience parado sobre un pie y realice el ejercicio 96 (b), pero después de cada transferencia el apoyo se retiene (se efectúa una pausa). De esta manera, varias partes del cuerpo junto con el pie original habrán soportado el peso finalmente. Restablezca gradualmente la posición inicial efectuando gestos con una tras otras de las partes que han soportado el peso, por medio de la elevación de ese punto de apoyo.*

Observe que algunas veces debe elevarse el centro de gravedad, de otra manera habrá de permanecer en cuclillas sobre una sola pierna.



97

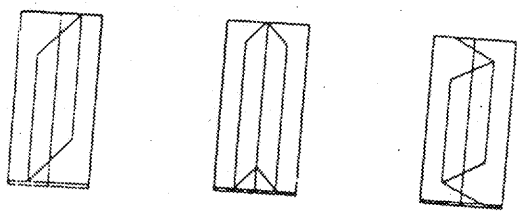
Formas de locomoción

Hay muchas posibilidades de locomoción con el empleo de partes del cuerpo que no sean los pies, o que se agreguen a ellos. Los siguientes puntos ofrecen un simple estudio de cómo puede realizarse la progresión a través del espacio.

(a) por medio del continuo contacto con el suelo de una manera direccional;
(b) por medio de abandonar el contacto con el suelo, moviéndose en distintas direcciones, sin tocarlo;
(c) por algunas formas de giros combinados con direcciones en el espacio. Las rotaciones se efectúan en relación con los tres ejes del cuerpo;
(i) de la cabeza a los pies,
(ii) de adelante a atrás,
(iii) de lado a lado.

98. *Investigue los siguientes ejercicios en relación con su eje de rotación, y su dirección en progresión a través del espacio:*

voltereta en el aire; (lateral)
salto mortal;
rodar por el suelo.



98

Figuras en el suelo

Las figuras en el suelo se producen por medio de la locomoción, sea:

(a) Por la orientación deliberada de las distintas formas de locomoción, o,

(b) por los cambios incidentales del soporte del peso que resultan de las diferentes acciones del cuerpo, particularmente de aquellas que estimulan la progresión a través del espacio, tales como amplias extensiones y movimientos que hacen perder el equilibrio.

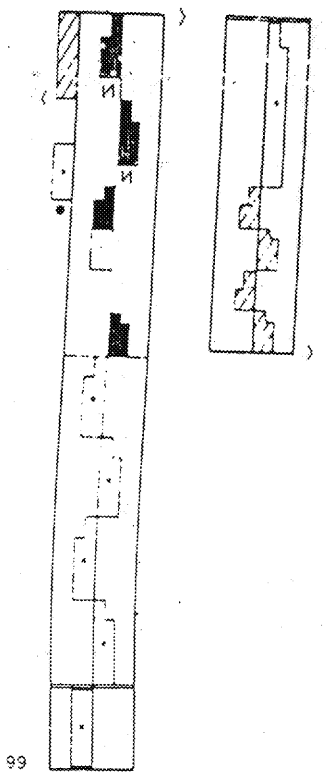
El dominio del movimiento requiere claridad de patrón, o figura, en cada caso. Que clase de figuras o diseños se producen ya dependerá del uso:

(a) de direcciones espaciales particulares con o sin cambio de frente, por medio de un giro a manera de pivote, o

(b) de direcciones espaciales particulares junto con un cambio de frente que tenga lugar en forma gradual durante la ejecución de varias transferencias de peso, esto es con un número de pasos.

99. *Contonéese, brinque, gatee, arremeta, o avance con sigilo, usando la misma dirección en cada transferencia de peso hacia una o algunas partes del cuerpo.*

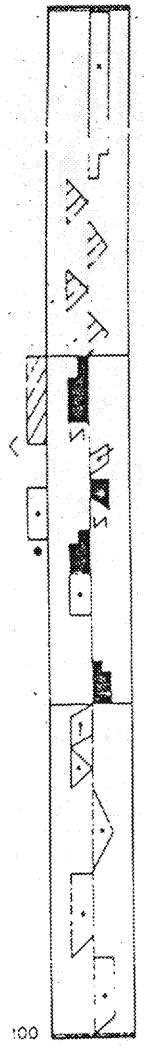
Las secuencias de transferencias de peso en una dirección forman sendas o líneas rectas.



99

100. *Haga lo mismo que en el ejercicio 99, pero use direcciones diferentes.*

Las secuencias de transferencia de peso con abruptos cambios de dirección forman senderos angulares.



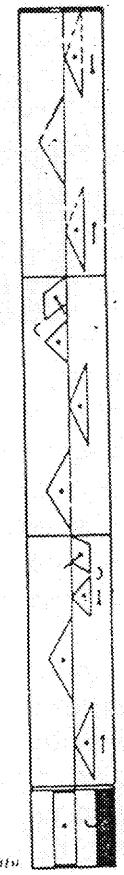
101. *Produzca una figura en el suelo en forma de Zeta por medio de varios pasos.*

(a) sin cambio de frente.

Note la dirección de sus pasos en cada fase del movimiento.

(b) Con cambio de frente, dando siempre pasos hacia el lado izquierdo.

Fíjese: (i) dónde aparecerán en el suelo las figuras en relación con su posición original, y (ii) cuánto tendrá que girar en cada esquina para poder continuar con sus pasos a la izquierda.



102. *Dé pasos en las siguientes direcciones sin cambiar de frente:*

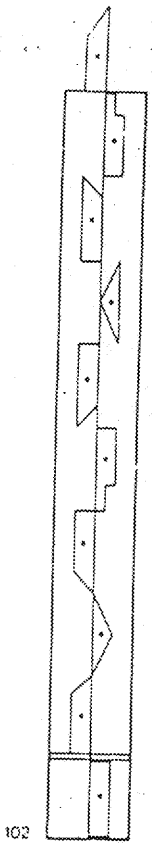
adelante-derecha, a la derecha, a la derecha-atrás, atrás, atrás-izquierda, a la izquierda, izquierda-adelante, adelante, adelante-derecha.

Habrá completado una curva, o creado un círculo. Note que el valor direccional de cada paso muestra tan sólo un pequeño cambio del anterior.

Mantenga su frente todo el tiempo, primero hacia un centro y después hacia el otro.

Los senderos curvos también pueden producirse por un cambio gradual de frente, mientras que se mantiene la misma dirección de los pasos.

Mire nuevamente el Ejercicio 52 en el cual se efectúa un medio círculo con pasos atrás. El centro de éste se sitúa en su costado derecho.

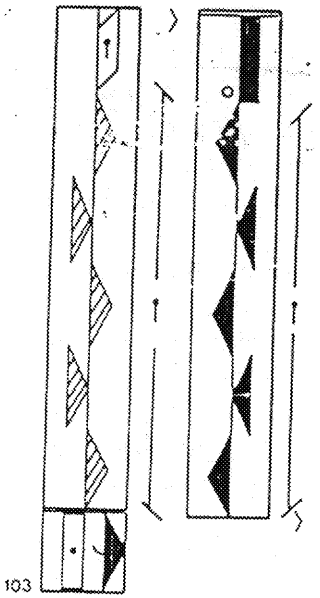


102

103. *Produzca una figura en el suelo con una curva en forma de S; consiste en una curva doble con dos centros diferentes.*

Mantenga su frente todo el tiempo, primero hacia un centro y después hacia el otro.

Comience de tal forma que durante el cambio gradual de frente, en la primera curva dé pasos hacia su lado derecho, y en la segunda curva dé pasos hacia el lado izquierdo. Sin embargo, debe incluir un cambio de frente (media vuelta) entre las dos curvas, con el fin de poder realizarlas, y enfrentarse al centro de cada una de ellas.



103

LOS MOVIMIENTOS RELACIONADOS CON LAS PERSONAS Y LOS OBJETOS

Al movernos creamos cambios de relaciones con alguna cosa. Esa cosa puede ser un objeto, una persona, o hasta partes de nuestro mismo cuerpo, y se puede establecer contacto físico con cualquiera de ellas.

Al hacer ésto podemos distinguir tres fases principales que se producen por medio de acciones corporales apropiadas:

(a) preparación;
(b) contacto real;
(c) abandono.

La cara y las manos desempeñan un papel particular en esto. La cara como principal asiento de nuestros sentidos habrá de adquirir prominencia principalmente en la fase preparatoria, en tanto que las manos que son los instrumentos naturales para asir, y agarrar, tomará la delantera en la fase del contacto real.

Se puede detectar con claridad cuando los ojos o los oídos se dirigen a un punto de interés, o cuando las fosas nasales se ensanchan para captar un olor real o imaginario, y cuando la lengua chupa los labios en anticipación de un sabor determinado.

Las manos de los seres humanos son instrumentos magníficos que realizan movimientos de lo más complejos. Aunque sea posible reducirlos a su función fundamental de agarrar, y rechazar, las acciones de cada dedo individualmente, en relación con los otros dedos, así también como con los objetos y personas, conducen a toda una gran variedad de situaciones que resultan relevantes para la segunda fase.

Consideremos estas tres fases en forma más detallada.

A la fase preparatoria pertenecen acciones tales como el «mirar» de la cara, manos, pies, y pecho. Esto resulta en lo que podríamos llamar «dirigirse» al punto de interés que puede producirse de una dirección.

A continuación ya podríamos «acercar», «encontrar» o «penetrar» ese punto de interés. Aún no se ha efectuado contacto, y puede usarse cualquier dirección espacial.

El acercamiento, que implique la locomoción o el gesto, o ambos a la vez, puede realizarse desde cualquier lado del objeto en cuestión.

El encontrarse, concede importancia a la mutua colocación en la relación espacial, y tiene libertad en cualquier dirección, dentro de los límites propios de la situación. El rodear requiere que varias partes del cuerpo se muevan alrededor del punto de interés en varias direcciones, en tanto que penetrar significa dirigirse hacia el mismo desde una sola dirección.

El contacto real puede producirse por:

Tocar	de cualquier dirección;
Deslizar	a lo largo de cualquier dirección por la superficie del objeto;
Transferir el peso	desde arriba del objeto;
Portar	de abajo del objeto que se apoya sobre alguna parte del cuerpo;

Sostener	a cualquiera de los lados del objeto, rodeándolo con varias partes del cuerpo.

Las acciones corporales que causan el abandono o dejar un objeto pueden efectuarse hacia cualquier lado, siempre y cuando conduzcan hacia la dirección contraria de donde se encuentra el objeto que ha sido contactado.

Al relacionarse nuestros movimientos con personas u objetos está claro que no hay necesidad de establecer contacto físico. El climax de tales movimientos se encuentra entonces en los momentos de encuentro, confrontación, pase, salto por encima o rodeo, gatear por debajo o bucco, abrazo, entrelazamiento, y otras acciones similares.

Mientras que las dos partes, personas y objetos pueden encontrarse en estado estacionario, también pueden ser móviles.

Los objetos móviles, por ejemplo, un balón que bote o un aro que ruede, también pueden observarse en su desplazamiento a través de un sendero definido en el espacio. Vestidos, velos, mantos, etc., que se ponen y se quitan también pueden ser considerados como objetos móviles; cuerdas, escenarios giratorios, pantallas, o cualquier otra maquinaria teatral que se pone en movimiento también puede ser descrita en su figura en el espacio en relación con las personas y las cosas.

Como los factores mensurables tales como la velocidad, fuerza, dirección y extensión resultan comunes a los objetos y a las personas en movimiento, queda claro que los movimientos del cuerpo humano difieren bastante de los de las máquinas. Aún cuando el hombre realiza un trabajo y sus acciones corporales tienen que cumplir funciones prácticas, se distinguen por expresión personal. No obstante, a veces pueden quedar desprovistas de una participación interna y pasan a ser mecánicas. Sin embargo, otras veces se ven enriquecidas o enmarcadas por patrones de esfuerzo que no cumplen ningún propósito práctico. Dado que estos esfuerzos surgen de las propias raíces de la personalidad, crean una expresión característica que se torna visible en acciones corporales.

Correlación de acciones corporales y esfuerzo

Como se ha mencionado anteriormente, el esfuerzo se manifiesta en las acciones corporales por medio de los elementos de peso, tiempo, espacio y flujo. No todos estos factores de movilidad resultan siempre significativos, y de acuerdo a su combinación producen matices particulares.

En las consideraciones anteriores, se ha usado casi exclusivamente el peso, el tiempo y el espacio. Esto se debe a que se estudiaba un impulso de movimiento particular del ser humano: la acción. Este impulso de acción se caracteriza por cumplir una función que tiene un efecto concreto en el espacio y en el tiempo, a través del empleo de la energía muscular o fuerza.

En un ser viviente tales acciones jamás están desprovistas de elementos expresivos, lo que significa que no pueden ser determinadas por razonamiento lógico, ni comprendidas por factores mensurables solamente. Están llenas de elementos que sacan a la luz las cualidades y atributos de especies particulares.

En tanto que los movimientos animales son instintivos, y principalmente efectuados en respuesta a los estímulos externos, los que corresponden al hombre están cargados de cualidades humanas, y por eso a través de sus movimientos puede expresar y comunicar algo de su ser interior. El ser humano tiene la facultad de tomar conocimiento de los patrones que crean impulsos de esfuerzo, y así aprender a desarrollarlos, reformarlos, y usarlos.

El actor, el bailarín, el mimo, cuyo trabajo consiste en transmitir pensamientos, sentimientos y experiencias por medio de acciones corporales, no tiene sólo que conseguir dominar estos patrones sino también llegar a entender su significado. De este modo se enriquece la imaginación y se desarrolla la expresión.

La siguiente secuencia de movimientos servirá de introducción a los términos básicos del análisis de movimiento necesarios para la comprensión más profunda del movimiento que no sólo es el material del actor-bailarín, sino también un fenómeno fundamental de la vida.

En un cuerpo humano inerte el único movimiento observable es el resultado de la respiración. La elevación y hundimientos alternados del peso del pecho se produce en el espacio. Al suspirar también se puede oír esta respiración. Tanto la subida y bajada del pecho, como los sonidos de la respiración tiene cierta duración en el tiempo.

Observada la totalidad del movimiento es un flujo continuo: no hay una detención que se note. Si uno toma el pulso, o pone el oído en el pecho del cuerpo reclinado, se detecta otro movimiento interno continuo: los latidos del corazón. Al levantarse, el cuerpo muestra un creciente estado de movilidad. La respiración era un movimiento liviano, relajado, pero ahora se levanta más peso, y hay una fuerte tensión en los músculos de todo el cuerpo, a medida que éste se eleva y se yergue.

Sin embargo, el esfuerzo que se hace al levantarse no está compuesto solamente de diferentes tensiones livianas y fuertes de los músculos, sino también de variadas formas en el espacio. En el primer movimiento para levantarse el cuerpo se encoge y tuerce, y por eso se torna flexible en todas sus partes; el segundo movimiento de estiramiento es directo. Los movimientos flexibles toman muchas direcciones simultáneas en el espacio, pero el movimiento de estiramiento sólo unas pocas, para finalmente adoptar la dirección definida hacia arriba. La duración del acto de levantarse puede ser corta o larga. Puede ser un súbito salto, o un movimiento sostenido hacia la posición erguida de pie. El movimiento rápido no lleva más tiempo que el de una respiración, o un latido; la elevación sostenida del cuerpo consume el tiempo de muchas respiraciones o latidos. El flujo de todo el movimiento puede ser fluido como la respiración normal, o interrumpido como cuando uno se queda sin aliento. El peso, el espacio, el tiempo y el flujo, son los factores de movilidad hacia los cuales la persona que se mueve adopta una actitud definida. Estas actitudes pueden ser descritas como:

una actitud relajada o enérgica respecto del peso;
una actitud flexible o lineal respecto del espacio;
una actitud prolongada o corta respecto del tiempo;
una actitud libre o retenida respecto del flujo.

Una combinación específica de varios de estos ocho elementos de movimiento se observa en cada acción, y es más evidente en las llamadas acciones básicas en las que se consideran especialmente los factores fácilmente discernibles de espacio, tiempo y peso.

En una reacción rápida a algunos estímulos externos se emplean principalmente cuatro acciones diferentes:

una acometida directa y enérgica;
un latigazo flexible y enérgico;
dar un golpe suave y directo;
dar un latigazo suave y flexible.

Debido a la resistencia exterior, o a la indecisión interior, la acción puede demorarse y pasa a ser sostenida en las cuatro acciones siguientes:

una presión directa y fuerte;
un retorcimiento flexible y fuerte.

Y en caso de que la resistencia sea menos fuerte:

un deslizamiento liviano y directo;
un flotar ligero y flexible.

Ciertos movimientos pueden considerarse derivados de acciones básicas.

Acción básica	*Derivados*
arremeter	empujar, dar puñetazos, dar picotazos.
acuchillar	atizar, arrojar, dar latigazos
golpear	dar una palmada, tocar ligeramente, sacudir.
dar latigazos ligeros	lanzar, batir, dar un tirón.
presionar	aplastar, cortar, exprimir.
retorcer	tirar, arrancar, estirar.
deslizar	alisar, untar, manchar
flotar	esparcir, agitar, frotar.

Las acciones en las cuales faltan uno o dos de los elementos de tiempo, espacio, o peso, o están poco presentes, son acciones elementalmente incompletas.

En los movimientos casuales que no son sostenidos, ni rápidos, el elemento de tiempo no tiene importancia física. Tales movimientos parecen consistir tan sólo de componentes de peso y espacio, lo que significa que no hay una actitud definida de parte de la persona que se mueve con respecto al factor tiempo. Existen acciones elementalmente incompletas que con frecuencia pueden ser consideradas como transiciones entre acciones básicas. Por ejemplo, una persona que levante hasta sus hombros un pesado saco, comenzará la acción con una especie de movimiento de hendir el aire (cuchillar) que se va desarrollando en un movimiento de retorcer. Entre el rápido hendir el aire y el sostenido retorcer, se puede observar una base de transición, en la cual los dos elementos de esfuerzo comunes a los movimientos de hendir y retorcer, que son la fuerza y la flexibilidad, se mantienen. Al mismo tiempo desaparece toda clase de énfasis en la cualidad de tiempo, lo que significa que no se experimenta rapidez ni sostenimiento. El retorcer que va desarrollándose en el hendimiento del aire, como puede verse en el caso de desgarrar con energía, produce el mismo esfuerzo intermedio. Para describir tales movimientos intermedios decimos que se encuentran entre dos acciones básicas. Aplicando este criterio al ejemplo anterior, la acción intermedia estará «entre retorcer y hendir» lo que para abreviar podemos calificar de «retorcer-hendir».

Las otras acciones incompletas que se presentan en la vida cotidiana con frecuencia, son:

Golpear suavemente-deslizar, es un esfuerzo de transición que se produce cuando lo que comienza con una acción como si fuera a golpear, termina siendo un deslizar la mano o el objeto que se tenga en ella, por ejemplo cuando se cepilla un objeto ligero. El mismo esfuerzo intermedio puede presentarse cuando el deslizar se desarrolla en un golpe suave, como por ejemplo, al cerrar un pequeño cajón, o al insertar una carta en el mazo.

Dar latigazos leves-flotar, habrá de acompañar a pequeños

movimientos de dar vueltas, como el de mover los dedos de las manos, o el arrojar pequeñas cosas.

Arremeter (acometer)–presionar, cuando un movimiento de arremetida pasa a convertirse en uno de presión, como puede observarse a menudo en los movimientos aplicados en acciones de armar, ensamblar, o modelar.

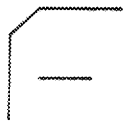
Estas acciones incompletas no tienen que producirse únicamente como pasos entre dos acciones básicas, sino que también pueden presentarse como movimientos cardinales, o fundamentales. Por ejemplo, los pequeños movimientos que acompañan al habla son a menudo esfuerzos incompletos en los cuales la actitud hacia uno u otro factor de movilidad es neutral. Si se tiene que decir «Oh, no importa», el actor muy probablemente acompañe esas palabras con un pequeño gesto en redondo (flexible) y rápido. Ahora, debe decirse que existen dos formas de movimientos flexibles y rápidos, uno como es hendir el aire (acuchillar) que es fuerte, y otro que es el de dar latigazos leves, que es más ligero. El pequeño gesto que acompañará a las palabras «Oh, no importa» muy raramente alcanzará a cualquiera de esos dos movimientos, pero sí estará entre ambos. Puede describirse como «entre hendir el aire y dar latigazos leves» o para abreviar *hendir-dar latigazos leves*, lo que significa que el elemento de peso no adquiere importancia, o para expresarlo técnicamente, no se lo acentúa.

Echemos una breve mirada a las ocho acciones de esfuerzos básicos, y luego a las acciones elementalmente incompletas, y a los impulsos de movimientos. Reconoceremos en todos ellos componentes que pueden ser medidos, como se ha señalado repetidamente en los estudios que hemos venido presentando anteriormente. Ahora, vamos a dirigir la atención al mismo tiempo a los elementos vitales u orgánicos que son siempre inherentes a cualquier despliegue de esfuerzo, no importa que sirva a un propósito práctico, o sea de naturaleza exclusivamente expresiva.

Acciones de esfuerzos básicos

Las ocho acciones de esfuerzos básicos representan un orden de combinaciones de peso, tiempo, y espacio, que está edificado sobre dos actitudes mentales principales, que implican por un lado funciones objetivas, y por el otro sensación de movimiento. Aunque ninguna de las dos se encuentra jamás sin parte de la otra, debido a la unidad del esfuerzo, cada una puede llegar a ser tan dominante que por razones prácticas se la puede denominar como si fuera una sola. Las dos actitudes han sido calificadas anteriormente como de «lucha» o «resistencia», y de «complacencia» o «docilidad».

La acción básica que surge de una actitud de lucha es:



firme, súbita y directa, como las que encontramos en movimientos de arremetida, dar un puñetazo, dar puñaladas, pinchar, etc.

La acción básica inversa, que surge de una actitud de complacencia es:

toque suave o delicado, sostenido y flexible, que encontramos en movimientos como flotar, alentar levemente, volar, andar a la deriva, animar, provocar, etc.

Estas dos acciones de esfuerzo forman en cada caso un centro al que se relacionan estrechamente tres de las seis restantes acciones. Podemos ver esto al quitar un elemento cada vez, y reemplazarlo por uno extraño, o lo que es lo mismo, originado por la otra actitud, lo que hace que la acción original se cambie en otro esfuerzo básico.

De esta forma

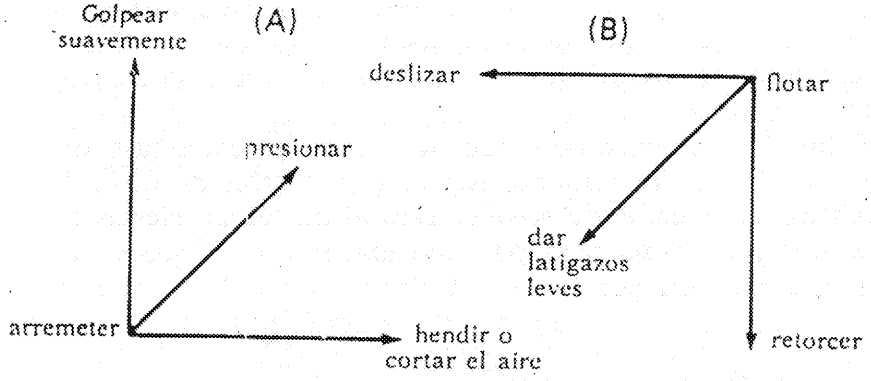
arremeter puede llegar a ser

reemplazando su elemento de Peso: — un arremeter «suave», o toque ligero, palmada, picotada, o como se dice normalmente «golpear suavemente»

reemplazando su elemento de Tiempo: — una arremetida, o acometida «sostenida», o exprimir, aplastar, apretar, o como se emplea normalmente «presionar»

reemplazando su elemento de Espacio: — un arremeter «flexible» o dar latigazos, flagelar, arrebatar, o como se puede decir normalmente, hendir o «cortar el aire».

Golpear suavemente, presionar, y cortar o hendir el aire forman así un grupo de acciones de esfuerzos básicos que se relacionan estrechamente con arremeter (vea A debajo).



El otro grupo, retorcer, dar latigazos leves, deslizar, está relacionado estrechamente a flotar, animar (vea B) y se desarrolla de la siguiente manera:

flotar — puede llegar a ser

reemplazando su elemento de peso: — un alentar o agitar «firme», o torcer, arrancar, atornillar, o como se emplea normalmente: retorcer.

reemplazando su elemento de tiempo: — un alentar o agitar «súbito» o revolotear, batir, barrer, o como se emplea normalmente: dar latigazos leves.

reemplazando su elemento de espacio: — un alentar o agitar «directo» o deslizar, alisar, acariciar, o como se emplea normalmente: resbalar o planear.

Análisis de los elementos del esfuerzo

En un intento de analizar los distintos elementos del esfuerzo podemos llegar a definirlos de la siguiente manera. En cada uno hay dos componentes, uno operativo y objetivamente mensurable, y el otro personal y clasificable.

Peso: El elemento de esfuerzo «firme», consiste de una *fuerte* resistencia al peso, y de una sensación de movimiento *pesado*, o un sentir pesadez.
El elemento de esfuerzo «toque suave» o «delicado» consiste de una resistencia *débil* al peso

y de una sensación de movimiento *ligero*, o un sentir ingravidez.

Tiempo: El elemento de esfuerzo «súbito», consiste de una velocidad *rápida* y de una sensación de movimiento, de *corto* espacio de tiempo, o un sentir de momentaneidad

El elemento de esfuerzo «sostenido», consiste de una velocidad *lenta* , y de una sensación de movimiento de un espacio *largo* de tiempo, o un sentir interminable.

Espacio: El elemento de esfuerzo «directo», consiste de una línea *recta* de dirección, y de una sensación de movimiento como de *hilo* o filiforme en su extensión en el espacio, o un sentir de estrechez.

El elemento de esfuerzo «flexible», consiste de una línea ondulante de dirección y de una sensación de movimiento *manejable* o dócil en su extensión en el espacio, y un sentir de donde quiera.

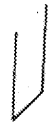
Mientras que en las acciones funcionales la sensación de movimiento es tan sólo un factor acompañante, la misma se transforma en más prominente en situaciones expresivas donde la experiencia psicosomática es de la mayor importancia. En tales situaciones podemos ver cambios de énfasis en los factores de peso, tiempo, y espacio, de las acciones corporales. Aparece una serie de aspectos distintos a los de resistencia, velocidad, y dirección, lo que resulta particularmente relevante a las sensaciones de movimientos. Los aspectos pertinentes son los siguientes:

del factor de peso está el de levedad, o ligereza;
del factor de tiempo está el de duración o pasaje;
del factor de espacio está el de expansión o elasticidad.

Para el propósito de análisis de las acciones corporales resulta de utilidad estudiar las distintas cualidades de la experiencia psicosomática. Estas pueden recogerse y ordenarse de una manera similar a aquellas de las ocho acciones básicas, y podemos referirnos a ellas como ocho sensaciones de movimientos básicos.

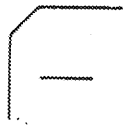
Sensación de movimientos

Las dos fundamentales son:

(a)  ésta como acción de esfuerzo es la de flotar, y su inherente sensación de movimiento es lo que podríamos llamar de «suspendida».

En tal movimiento la experiencia psicosomática:

de levedad es *ligera* como si se flotara en lo alto.
de duración es *larga* como si existiera un tiempo que durara eternamente.
de expansión es *manejable* como si se hiciera un ovillo en el espacio.

(b)  ésta como acción de esfuerzo es la de arremeter, y su inherente sensación de movimiento es la que podríamos llamar de «caída».

En este movimiento las experiencias psicosomáticas se ven todas disminuidas:

la levedad pasa a ser *pesada*, como si fuera tirado o arrastrado hacia abajo.
la de duración pasa a ser *corta* como si existiera en un solo momento;
la de expansión pasa a ser como en un *hilo*, o filiforme, como si fuera conducido a través de una apertura extendida y uniforme en el espacio.

Las tres sensaciones de movimientos básicos que se relacionan estrechamente con «suspendida» pueden describirse de la siguiente manera:

Relajarse En esta sensación el peso ha cambiado y se transforma en pesada, por ello sus tres componentes son:

pesado - dócil - largo.

Excitarse En esta la sensación de tiempo ha cambiado y

se transforma en corta, por ellos sus tres componentes son:

ligero-dócil;-corto

Exaltarse En ésta la sensación de espacio, ha cambiado y se transforma como en un hilo, por ello sus tres componentes son:

ligero-filiforme-largo

Las otras tres que están estrechamente relacionadas con «caída» pueden ser descritas de la siguiente manera:

Estimularse En esta la sensación de peso ha cambiado y pasa a ser ligera, por lo que sus tres componentes son:

ligero -filiforme-corto

Hundirse En ésta la sensación de tiempo ha cambiado y pasa a ser larga, por lo que sus tres componentes son:

pesado-filiforme-largo

Derrumbarse En ésta la sensación de espacio ha cambiado y pasa a ser dócil, por lo que sus tres componentes son:

pesado-dócil-corto

Las sensaciones de movimientos que ofrecen experiencias psicosomáticas pueden observarse en las acciones corporales. No tienen propiedad objetivamente mensurables y sólo pueden ser clasificadas en lo que respecta a su cualidad, su intensidad, y su ritmo de desarrollo. Son estados de ánimo, o talantes que brindan un color especial a las acciones corporales.

El factor de movimiento de flujo

Consideremos ahora el factor de movimiento de flujo, en forma más detallada. Desempeña un importante papel en toda expresión de movimiento, como si su fluir hacia adentro y hacia afuera es lo que establece relación y comunicación.

Está comprometido principalmente con el grado de liberación producido en el movimiento, no importa si esto se considera desde el punto de vista opuesto de subjetividad u objetividad; o de los contrastes de ser un flujo de movimiento «libre en», o «libre de». Una mera descripción del flujo implica su completa negación, que es la pausa, o detención. Involucra también el movimiento de resistencia y contra-movimiento, cada uno de los cuales es diferente en ánimo y significado, y no puede tomarse en cuenta en lo referente a dirección, velocidad, o fuerza.

Anteriormente hemos considerado las propiedades básicas del movimiento, principalmente su fluir, natural. Observamos el hecho que éste en sus extremos puede continuar, o pararse completamente. Ahora, al intentar definir el factor de movimiento de flujo con sus elementos de esfuerzo «libre» y «restringido» tenemos también que tomar en consideración la sensación de movimiento de fluidez.

Esto concierne a la facilidad de cambio que puede observarse en el movimiento de una substancia fluida. Cuando se reduce la sensación de seguir fluyendo es cuando eventualmente se puede hablar de «hacer una pausa», en la cual aunque inmóvil, podemos experimentar la sensación de una continuación, pero que es retenida.

> El elemento de esfuerzo de «restringido», o impedido, en el flujo, consiste de una disposición a detener el fluir normal, y a una sensación de movimiento de *hacer una pausa.*

Esto puede constituir un concepto de alguna manera difícil de entender. Sin embargo, puede ayudar si nos damos cuenta de que la sensación de fluidez, ese sentir que se nos sigue llevando, o que continuamos, no cesa cuando hacemos una pausa, sino que se controla lo máximo posible.

El flujo restringido, al estar combinado con otros elementos de esfuerzo, como por ejemplo «fuerte» y «directo», es cuando adquiere la cualidad de «controlado» en el movimiento. Se origina de una disposición interior a detener la acción en un momento dado. El flujo parece entonces tratar de dirigirse para atrás, hacia el área central del cuerpo y en sentido contrario al de la acción:

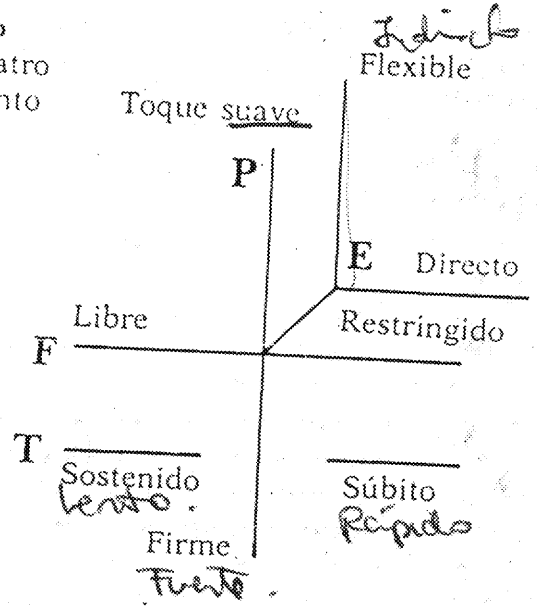
> ***El elemento de esfuerzo de flujo «libre» consiste de un fluir liberado, y de una sensación de movimiento fluido.***

Sin embargo, no debe confundirse la cualidad de esfuerzo de flujo libre, con la sensación de movimiento de simplemente seguir adelante. Esta sensación en la expresión del esfuerzo es de alguna manera activada por ese fluir liberado. Con su capacidad de emisión, ayuda a la progresión del movimiento a través del cuerpo del área central hacia las extremidades, por lo que produce una sensación de corriente que sigue adelante que es característica del flujo libre.

Tabla 6
ESFUERZO

Estudios de los aspectos de peso, tiempo, espacio y flujo, que se necesitan para la comprensión del esfuerzo

La grafía del esfuerzo representando los cuatro factores del movimiento
P = Peso
T = Tiempo
E = Espacio
F = Flujo
cada uno con sus dos elementos:



Factores de Movilidad	Elementos de esfuerzo (luchar)	(ceder)	Aspectos Mensurables (funciones objetivas)	Aspectos Clasificables (sensación de movimiento)
Peso	Firme	Suave	Resistencia fuerte (o grados menores de débil)	Levedad Ligero (o grados menores de pesado)
Tiempo	Súbito	Sostenido	Velocidad rápida (o grados menores de lenta)	Duración larga (o grados menores de corta)
Espacio	Directo	Flexible	Dirección recta (o grados menores de ondulada)	Expansión manejable (o grados menores de recta como un hilo)
Flujo	Restringido	Libre	Control detenido (o grados menores de liberado)	Fluidez fluido (o grados menores de hacer pausas)

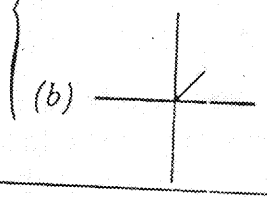
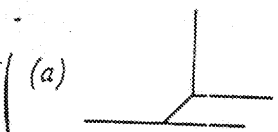
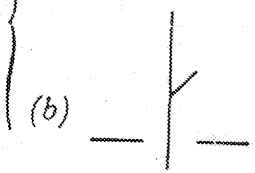
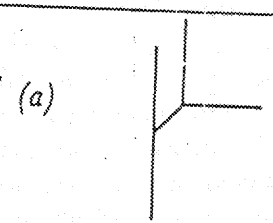
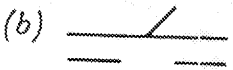
Ahora será posible tabular los cuatro factores de movilidad y sus elementos de esfuerzo, y establecer una lista de los aspectos contenidos en cada factor, como se ha hecho en la Tabla 6.

Acciones elementalmente incompletas

Como ya hemos visto, al estudiar las acciones corporales podemos hacer con frecuencia la observación de que uno de los factores de movimiento ha sido totalmente desechado en un movimiento, y que sólo dos, de los cuales uno puede ser el flujo, parecen determinarlo. En tales casos hablamos de «esfuerzo incompleto». Igualmente a menudo podemos ver que el factor flujo ha tomado el lugar de uno de los otros tres factores de movimiento, que permanece latente, dejando tres actividades. En tales casos las acciones corporales tienen una cualidad diferente y surgen de impulsos de movimiento distintos a los de la acción. Esto significa que las fuerzas que impulsan a la actividad estén compuestas por otros factores, que no sean sólo los de peso, tiempo y espacio.

El esfuerzo incompleto y los diferentes impulsos constituyen una parte importante del movimiento expresivo, sin que importe que sea deliberado o subconsciente, como en los movimientos de acompañamiento llamados «sombras».

Las acciones corporales que manifiestan la participación de un esfuerzo incompleto son expresiones de una variedad de actitudes interiores. De éstas hemos aprendido a distinguir seis particulares que forman tres pares de opuestos, y que pueden ser representadas de la siguiente manera:

	Esfuerzo incompleto	*Enfasis de movimiento*	*Dar información acerca de*
1	*(a)*	Espacio y tiempo	Dónde y cuándo
	(b) 	Flujo y peso	Cómo y qué
2	*(a)* 	Espacio y flujo	Dónde y cómo
	(b) 	Peso y tiempo	Qué y cuándo
3	*(a)* 	Espacio y peso	Dónde y qué
	(b) 	Tiempo y flujo	Cuándo y cómo

Resulta difícil adjudicar nombres a estas variaciones de esfuerzos incompletos, ya que están comprometidos con la experiencia de movimiento puro y expresión. Si el lector se tomara el trabajo de realizar algunas acciones corporales con los dos factores que se relacionan en cada caso, pero usando uno sólo de esos elementos cada vez, puede llegar a aceptar que las actitudes tienen las siguientes características:

(a) despierta ésto es tener conciencia, cierta o incierta, que puede producirse repentinamente o gradualmente, y que puede ser generalizada o concentrada.

(b) ensoñada esto es no tener conciencia, lo que puede ser de forma difusa, o denodada, y melancólica o exaltada;

(a) remota esto es apartada, que puede incluir el foco en uno mismo, o en la atención universal, junto con control o abandono.

(b) cercana esto es presencia que puede tener un cálido impacto, o una consideración cuidadosa, o puede expresar contacto fuerte, o un toque superficial.

(a) estable esto es una constancia que puede ser resoluta y empecinada, o receptiva sensitivamente. También puede ser sólida y poderosa, o delicadamente insignificante.

(b) móvil esto es adaptabilidad que puede ser de fácil adopción, o pegajosa, de proceso de adquisición lento, o de cambiar en forma abrupta.

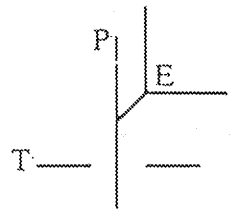
Estas actitudes aparecen a menudo como transiciones entre acciones esenciales, y frecuentemente también tienen una función de recuperación. Desempeñan un papel importante en la configuración de los factores y elementos de movilidad, que se agrupan y que no se suman simplemente.

Estas configuraciones edifican unidades individuales en la cual la parte individual constituyente se sumerge por completo Por lo tanto, el todo va ganando cada vez un nuevo significado, así como nuevas importancia y funciones, que ninguno de los elementos por sí mismos puede adjudicarse, o cumplir.

Al considerar la combinación de los tres factores de movimiento, llegamos a una serie básica de nuevas variaciones. Estas generalmente se observan cuando la expresión es más intensa, más pronunciada, o más comunicativa que en la demostración de actitudes interiores.

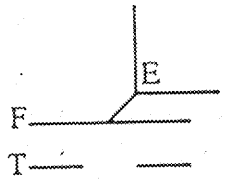
En una acción de esfuerzo básico el flujo permanece latente, y sólo entra en operación los factores de peso, tiempo, y espacio. En este caso hablamos de un «impulso de acción».

Gráfico que representa *impulso de acción*



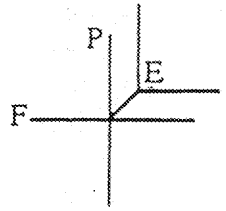
Cuando el flujo con una o las dos de sus cualidades (restringido o libre) reemplaza al peso, el impuso pasa a ser «como una visión», ya que no se encuentra apoyado por el esfuerzo activo del peso, y se reduce en su importancia corporal.

Gráfico que representa *impulso de Vision*



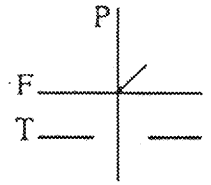
Cuando el flujo reemplaza al tiempo, lo que significa que no hay cualidad de tiempo apreciable, la expresión se transforma en lo que podríamos llamar «como rapto de momento». La actitud interior hacia el tiempo descansa y el movimiento irradia una caulidad de fascinación.

Gráfico que representa el *impulso de rapto momentáneo*



Cuando el flujo reemplaza al espacio y no hay actitud particular con respecto de la forma, es decir, cuando las cualidades espaciales se encuentran en estado latente, las acciones corporales son particularmente expresivas de emociones y sentimientos. En este caso hacemos referencia a «impulso de pasión».

Gráfico que representa el *impulso de pasión*



En conclusión, podemos repetir que el esfuerzo con toda su multiplicidad de matices en el ser humano, queda reflejado en las acciones del cuerpo. Pero, las acciones corporales realizadas con disposición imaginativa sirven para estimular e enriquecer la vida interior. Por lo tanto, el dominio del movimiento no sólo resulta un patrimonio valioso para el intérprete teatral, sino que tiene valor similar para todo el mundo, dado que consciente o subconscientemente, todos

estamos afectados por la percepción y la expresión. La persona que ha aprendido a relacionarse con el espacio, y puede ejercer un control físico de este factor, tiene lo que llamamos atención. La persona que ha conseguido dominar su relación con el factor peso del esfuerzo tiene lo que llamamos intención. Y la persona que ha logrado ajustar su relación con el factor tiempo, tiene lo que llamamos decisión.

Atención, intención, y decisión son fases de la preparación interior de una acción corporal hacia el exterior. Esto llega a concretarse cuando a través del flujo del movimiento, el esfuerzo encuentra una forma definida de expresión en el cuerpo.

Capítulo 4

La importancia del movimiento

Aquellos que han viajado por países habitados por tribus primitivas suelen contar extrañas historias sobre el rítmico tambor y su empleo como telégrafo. Se refieren a cómo se transmite la noticia de una caravana que pasa cerca de una aldea, con todo detalle y a una velocidad increíble hasta los lugares más remotos del territorio, por medio de señales rítmicas de tambor o tamtam. Uno se siente tentado a establecer un paralelo con el sistema Morse, que combina ciertas vibraciones cortas y largas, que significan letras cuya combinación a su vez da como resultado palabras y frases; pero, por lo general las tribus primitivas hablan lenguas completamente diferentes, y a menudo no conocen más combinación de sonido y ritmo de palabras que la que corresponde exclusivamente a su propia tribu. Es por ello, que hay que aceptar que el ritmo debe tener otra significación que a pesar de prolongadas investigaciones ha permanecido oculta hasta ahora para los europeos. El ritmo parece ser una lengua aparte, y el lenguaje rítmico es capaz de comunicar significados sin hacer uso de palabras. La civilización europea moderna parece carecer de la inteligencia que pueda captar el significado que yace tras los primitivos movimientos rítmicos.

Los investigadores se encontraron atascados con este problema durante muchos años hasta que un nativo africano proporcionó una pista útil. Esa pista consistía en que la recepción de ese son rítmico está acompañada de una visión del movimiento de quien toca el tambor, y es ése movimiento, o sea una forma de baile, la que se visualiza y entiende. El método se aproxima a la ciencia, y su código

está celosamente guardado por sociedades secretas. La sensibilidad para la observación del movimiento de parte de estos pueblos primitivos ha llegado a ser una especie de lengua internacional nativa, por medio de la cual las comunicaciones se pueden extender a través del continente, desde la Costa Oriental hasta la Costa Occidental de Africa, a miles de kilómetros de distancia, con increíble velocidad.

Esta lengua podría compararse con el Esperanto, y otro tipo de intentos similares, si no fuera porque estas construcciones son de invención totalmente artificial, en tanto que la lengua del tambor, que es en cierta forma un esfuerzo de comunicación, ha ido creciendo y desarrollándose a través de los siglos a partir del instinto rítmico del hombre. Nosotros somos los que hemos perdido este lenguaje corporal, y existen pocas probabilidades de que podamos redescubrirlo, o al menos, hacerlo practicable para su uso en el teatro. Nuestra actual actitud hacia la Naturaleza y la vida misma difiere demasiado fundamentalmente de aquella de nuestros antepasados que primero se movieron al ritmo del tambor. Sin embargo, también es cierto que actualmente ha recrudecido en el teatro el interés por el sentido del ritmo, y del elemento de mimo. Dar cuenta detallada de todas las investigaciones sobre movimientos es tarea ajena a este libro, aunque lo que en él se diga se basa asimismo en la investigación sistemática. Tan sólo se han incluido unos pocos aspectos de la clasificación analítica e histórica de los movimientos, no obstante, como para que puedan servir de utilidad al lector.

Se ha descubrierto que durante el movimiento las actitudes corporales quedan determinadas por dos formas de acción principales. Una de estas formas va del centro del cuerpo hacia afuera en el espacio, mientras que la otra va de la periferia de la kinesfera hacia adentro, en el centro del cuerpo. Las dos acciones que están por debajo de esos movimientos son aquellas de «esparcir» y «recoger». La recogida puede considerarse en el movimiento de traer algo hacia el centro del cuerpo, mientras que la dispersión (esparcir) puede verse en el movimiento que implica empujar algo fuera del centro. El movimiento de recogida es más flexible que el que conlleva la acción de esparcir, pero este último es más directo.

La curva del movimiento en una acción de recogida va precedida por un movimiento dirigido hacia afuera, que se asemeja al de esparcir, o alejar del centro del cuerpo. Sin embargo, este movimiento preparatorio lleva menos énfasis que el movimiento que le sigue hacia adentro, de recogida, que constituye el propósito principal de la acción.

Nuestras extremidades, en forma totalmente independiente, pueden realizar muchas combinaciones de estas dos acciones. Por ejemplo, es posible que un brazo realice un movimiento de recogida, mientras que el otro hace el de esparcir, y aún es posible que el brazo efectúe un movimiento de esparcimiento, mientras que el antebrazo haga uno de recogida. En la acción de esparcir lo inverso es lo que constituye la verdad; es decir que el principal propósito del movimiento es apartarse del cuerpo, y cualquier movimiento de acercamiento al cuerpo que sea preparatorio no se acentúa y es de importancia secundaria.

En un paso en el cual el peso del cuerpo se transfiere a una pierna, en tanto que la otra queda libre, esta pierna libre puede dar el paso siguiente, o efectuar una acción que a su vez puede consistir de un movimiento de esparcimiento o de recogida. También es posible esparcir con el talón y recoger con los dedos de los pies. Así como el brazo y el antebrazo pueden realizar acciones contrastantes, lo mismo pueden hacer las piernas y los pies, o cualesquiera otras dos partes del cuerpo. Ciertas combinaciones de movimientos de recoger y esparcir son características de determinadas épocas de la historia, y también de ciertos lugares del mundo.

El modo más natural de moverse es el del estilo armonioso de movimiento que era común en las civilizaciones de las antiguas Grecia y Roma. Pequeñas desviaciones de este armonioso movimiento ideal no lo deforman hasta el grado en que la actitud pueda tornarse desarmoniosa. Sin embargo, los hábitos de movimiento de las tribus primitivas parecen, para el criterio europeo, grotescos o desarmoniosos. Las formas grotescas de los países árabes fueron introducidas en la época de Las Cruzadas, pero su tortuosidad asimétrica había sido sobrepasada por los estilos de movimientos de moda que todavía pueden verse en las esculturas que ornamentan nuestras catedrales góticas. Fue un mero acci-

dente que estas obras maestras de la arquitectura se vieran asociadas con los bárbaros godos. En estas imágenes cada extremidad, cada dedo de las mismas, parece estar recogiendo y esparciendo simultáneamente en diferentes direcciones, produciendo su propia vida activa. Y en ésto también podemos ver una mentalidad prácticamente en el polo opuesto a las de sus predecesores, la civilización greco-romana, que en su mentalidad expresaba la combinación armoniosa de las formas de acción de esparcir y recoger.

Sin que intentemos ofrecer siquiera un sketch de la historia del movimiento, se puede decir en términos generales, que en algunas partes del mundo, en ciertas épocas, en ocupaciones particulares, en credos de culto estético, o en artesanías utilitarias, algunas de las actitudes del cuerpo se han vuelto preferidas, y usadas con más frecuencia que otras. Cualquiera puede reconocer no sólo el ideal greco-romano de movimiento que aún llegó a enmarcar las estilizadas danzas cortesanas del periodo isabelino, sino también las actitudes primitivas de características más grotescas que persistieron en los bailes populares de la misma época. Es fácil entender como la selección y preferencia por ciertas actitudes corporales pueden crear un estilo. Sin embargo, debemos tener en cuenta que en las transiciones entre posiciones es donde se efectúa el cambio de expresión apropiado, creando así un estilo de movimiento dinámicamente coherente. Podemos conectar actitudes del cuerpo con movimientos de transición grotescos o armoniosos. El hecho de que cualquier desviación de la corriente principal o estilo de una época haya podido ser considerada como anormal, o de falta de estilo, o que tales desviaciones puedan haber sido consideradas como equivocadas o simplemente feas, se debe tan sólo a la peculiaridad del instinto de la raza humana. Hay comunidades que parecen considerar una cierta uniformidad de conducta en cuanto a movimientos, como algo indispensable para mantener y salvaguardar la estabilidad de espíritu de esa comunidad. También tienden a acentuar una ideal común belleza, muy a menudo conectado con su valor utilitario, que haya sido estimado por la comunidad en una época especial. Así podemos ver como las actitudes adoptadas por guerreros poderosos, o cazadores, eruditos o

sacerdotes, artesanos y dibujantes, y también por algún parásito ocioso de la sociedad, en cualquier época, pueden haber sido consideradas las únicas actitudes estilísticamente correctas y bellas.

Los estilos de movimientos han sido de alguna manera útiles en una época especial, o en un país particular, de acuerdo con necesidades principales de la civilización. Tales conceptos parcialmente estéticos o utilitarios que conducen a la gente a establecer que un tenista, o jugador de otro deporte, o estrella cinematográfica «tiene estilo» se reduce con frecuencia a pequeños detalles de hábitos de movimientos. Por ejemplo, esa pequeña diferencia entre la posición de recogida o esparcimiento de un pie, puede provocar una opinión favorable o desfavorable acerca del estilo de un atleta destacado, o una estrella de cine. Esta evaluación subconsciente del movimiento particular es una práctica común de casi todo el mundo. Sin embargo, el artista debe representar algo más que los estilos típicos, o la belleza típica. Tiene que interesarse en las desviaciones y variaciones del movimiento. La representación de la fealdad, o la torpeza, o mejor deberíamos decir lo que así se califica por cierta gente, en determinados períodos de la historia, pertenece de la misma forma al reino del arte del actor que lo que se considera los ideales de moda de movimientos típicos. Las combinaciones de movimientos fuera de lo común a menudo fijan los puntos focales de un conflicto dramático. Los matices más delicados de estilo sólo se pueden entender después de un estudio exhaustivo del contenido rítmico de las actitudes, en las cuales se usa una serie de combinaciones de esfuerzo definidas.

La tradición del ballet ha preservado un gran número de formas de movimientos fundamentales, que pueden considerarse como acciones simbólicas. Tales formas son, por ejemplo, los arabescos y actitudes. Si penetramos en la fuente de significación de estas formas, nos encontramos que no se apoya en la pose final, sino en los movimientos que conducen hacia ella. Con bailarines primitvos, o niños pequeños, se trata del flujo flexible del movimiento de recogida con que se agarra un objeto. Este gesto de posesión contrasta con el de repulsión, que es un movimiento de esparcimiento,

o de empujar hacia afuera. La posesión y la repulsión constituyen impulsos fundamentales. En el baile tradicional estas acciones han sido petrificadas en poses del cuerpo características. La forma directa es la que se llama «arabesco» y la flexible se llama «actitud». Es evidente que no ha quedado nada de los movimientos originales de recogida y esparcimiento expresivos de posesión y repulsión, ya que en el ballet clásico ambos están sublimados en una imagen suave de un estado de ánimo de satisfacción. No obstante, los numerosos arabescos y actitudes de los bailarines de ballet mantienen un parentesco expresivo con las acciones que los originaron, aunque no signifiquen sino que simbolicen impulsos interiores similares. En principio, un símbolo no significa nada definido, sino que evoca una variedad de imágenes en el espectador. Los impulsos fundamentales de posesión (asir), y repulsión (dar un puñetazo), que encuentran su expresión en los movimientos primitivos, en el ballet están disueltos en una variada escala de formas armoniosas sólo poseen un sentido evocativo.

Las acciones comunes de la vida cotidiana, que se pueden ver con mayor claridad en los movimientos del trabajo, constituyen un estrato del mundo del movimiento. Otro estrato puede distinguirse en los guiños, movimientos de cabeza para asentir, y elevaciones de la voz, que se comunican cuando se habla. En este caso los movimientos convencionales están sustituidos por palabras. Las artes dinámicas, como las del actor, el cantante y el bailarín representan el tercer estrato de la expresión del esfuerzo. Los movimientos efectuados en el ballet han perdido en tal medida su conexión con los impulsos primitivos del hombre, que los relegamos al reino de un estado de ensoñación. En nuestros sueños el movimiento es fantástico, si bien puede estar ligado a las formas de nuestras acciones cotidianas. Los sueños de terror, por ejemplo, demuestran expresiones de esfuerzo caóticamente amontonadas, que pueden tener alguna semejanza a los impulsos fundamentales de posesión y repulsión. En los sueños armoniosos todo temor de la lucha por la vida se disuelve en una suave corriente de esfuerzo, como si nos elevàramos, flotáramos, o voláramos.

Si analizamos las dos formas sublimadas de posesión y

repulsión, encontraremos que las poses que llamamos actitudes llenan más espacio que los arabescos. Las actitudes demuestran una relación hacia todas las dimensiones: altura, profundidad, derecha, izquierda, adelante y atrás. Es como si se elevara todo el espacio en una sola dimensión general que proporciona una impresión estética similar a la de una orquídea, cuyas curvas entremezcladas crean una perfecta unidad. Las actitudes son poses finales que no pueden ser desarrolladas más allá. Los arabescos tienen un carácter completamente diferente. No llenan el espacio, sino que se irradian del centro del cuerpo en direcciones definidas, y sin embargo, no son tan definitivos como las actitudes. Los arabescos van hacia algún punto del espacio exterior del cuerpo; no son finales. Demandan la continuación del movimiento en una dirección claramente indicada. Esta penetración del espacio que es característica de un arabesco, contrasta con la centralidad confinada de la actitud.

En estas dos poses, la sensación del movimiento se concentra en el simbolismo que las formas de espacio revelan a las personas sensibles a tales impresiones. En un estado de atención interior concentrada casi todo el mundo resulta sensible a tales impresiones. La experiencia del contenido simbólico y su significación debe dejarse para la inmediata comprensión de la persona que observa el movimiento. Cualquier interpretación verbal de esta sensación interior será siempre como la traducción de una poesía en prosa, y permanecerá insatisfactoria en su totalidad. Pero, una observación concreta del movimiento basada en consideraciones realistas de la conducta humana en el tiempo y el espacio resulta posible y de utilidad para el actor-bailarín, lo mismo que para gente interesada en el arte del teatro.

La forma artística en la cual en nuestro tiempo aún se cultiva la expresión visible del movimiento es el baile. Esto incluye por un lado la danza pura, y por la otra formas teatrales de danza, como el ballet, el mimo, y la danza dramática. En lo que concierne a acciones reales y a cuerpos, todas estas formas constituyen sucesos reales. Los movimientos son los que muestran una forma más estilizada en el baile que en la actuación dramática. En el mimo como en la actuación dramática, los movimientos tienen una mayor

semejanza con la conducta cotidiana. Un salvaje, o un niño, que no sepa nada acerca del teatro puede confundir lo que ocurre en una obra teatral con lo que pasa en la vida real. Esto no podría ocurrir en el baile donde los movimientos de los bailarines manifiestan, en general, tales transformaciones ensoñadas de las acciones y el comportamiento cotidianos, que su sentido simbólico no puede confundirse. El baile usa los movimientos como un lenguaje poético, en tanto que el mimo crea prosa del movimiento. Es la disposición de la expresión del esfuerzo de la vida común en secuencia y ritmos lógicos, pero a la vez reveladores, lo que brinda a la representación teatral su carácter especial.

Es interesante considerar el objetivo de transformación que constituye el ballet. Ese mundo demasiado profundo para poder ser expresado, el mundo silencioso de la acción simbólica, que se revela claramente en el ballet, es la respuesta a una necesidad interior del hombre. Si nosotros no tuviéramos nada que pudiera responder a ese mundo extraño, no habría nadie jamás interesado en presenciar representaciones de ballet o de otro tipo de baile. El interés en el ballet se hace más comprensible si nos damos cuenta que los momentos más profundamente conmovedores de nuestra vida nos dejan generalmente sin palabras, y en tales momentos nuestra postura del cuerpo puede llegar a expresar lo que de otra manera puede resultar inexpresable. Sin embargo, no es moda actual considerar al ballet y el mimo como mensajeros de cosas inefables, y la gente más sofisticada y cínica probablemente no esté dispuesta a experimentar esa clase de conmoción interna que deja sin palabras. En la actualidad, el ballet tiende a ser considerado esencialmente como una exhibición de movimientos graciosos y cuerpos hermosos. No obstante, ése interés profundo en el mundo del silencio no puede estar muerto, ni siquiera en estado totalmente latente. Mucha gente, tal vez un número cada vez mayor de gente, sienté que nuestra vida despierta está tan repleta de acciones simbólicas como nuestros sueños, y que se necesita un medio en el cual las acciones de este tipo puedan encontrar su expresión estética. Evidentemente, ese medio tiene que encontrarse en el área del movimiento que hemos dado en llamar baile y mimo.

¿Pero, qué son las acciones simbólicas? Sabemos que no son con certeza tan sólo imitaciones o representaciones de las acciones comunes de la vida cotidiana. Realizar movimientos como, si se cortara madera, o se tratara de abrazar o amenazar a alguien, tiene muy poco que ver con el verdadero simbolismo del movimiento. Tales imitaciones de acciones de la vida común pueden ser significativas, pero no son simbólicas. El ser humano en esos momentos de silencio, preñados de emoción, puede realizar extraños movimientos que puedan parecer sin sentido, o en todo caso inexplicables. Sin embargo, y ahí está lo curioso, se mueve con las mismas acciones que usa al cortar madera, transportar, reparar, armar, o cualquiera otra operación cotidiana. Pero, estas acciones se desarrollan en secuencias específicas con formas y ritmos propios. Las palabras que expresen sentimientos, emociones, sensaciones, o ciertos estados mentales y espirituales sólo tocan el borde de las respuestas interiores que son capaces de evocar las formas y ritmos de las acciones corporales. El movimiento puede decir más, a pesar de su brevedad, que páginas enteras de descripción verbal.

Sin embargo, los movimientos pueden tener nombre y ser descritos, y quienes lean tales descripciones y los reproduzcan pueden llegar a sentir los estados de ánimos que esos movimientos han expresado. Los movimientos individuales son sólo como las letras o las palabras de una lengua; está claro que no dan una impresión definitiva, o un flujo coherente de ideas. Ese flujo de ideas debe expresarse en frases. Las secuencias de movimientos son las oraciones del lenguaje, los que en realidad transportan los mensajes que surgen del mundo del silencio. El problema que se presenta ahaora es el de si puede encontrarse un orden comprensible en estas emanaciones del mundo silencioso, y de ser así, si el conocimiento de estos principios ordenados constituirán una ventaja para el actor y el bailarín, y para el nivel general del arte del movimiento en la escena.

El arte teatral tiene sus raíces en la representación visible y audible del esfuerzo manifestado a través de las acciones corporales del actor-bailarín. Estos al llevar a cabo toda clase de movimientos, instrumentados o no, son personas

reales que efectúan acciones corporales reales. El mundo silencioso de ideas y conmociones internas está incubando en estas acciones a la espera de cobrar una forma coherente. El intérprete acentúa alguna de estas extrañas formas que surgen del mundo del silencio y la quietud; y aunque emplea los mismos movimientos de la vida común de cualquier persona, ahora los dispone en ritmos y secuencias que simbolizan las ideas que le han inspirado. El común del actor admitirá con bastante reticencia que el placer que el público puede derivar de su arte se base en un análisis consciente o subconsciente de su arte. Sin embargo, la realidad es que el público deriva su experiencia de los movimientos del artista. A su manera, el espectador destila el material que se le presenta, aunque esto lo haga en gran parte de modo subconsciente. La forma de la presentación del artista está claro que sugiere ciertas direcciones en las que puede operar el proceso de destilación del espectador, pero no determina la totalidad de ese proceso. Aún en el caso que sólo unos pocos de los movimientos del artista hayan adquirido un significado convencional, esto no altera el hecho de que el significado se transmite por medio del movimiento. El uso exclusivo de movimientos con significados fijos jamás resultará en una obra de arte. Es sólo la desacostumbrada combinación de movimientos que los hace interesantes para el público.

La inspiración debe ser una palabra menos enigmática de lo que ha sido en el pasado, porque pareciera que lentamente la humanidad está aprendiendo a penetrar más profundamente en ese saludable mundo del silencio. El oficio teatral común, y crudo, se va haciendo cada vez más intolerable. Shakespeare demuestra en varias de sus obras el contraste que resulta, por un lado cuando se actúa con una penetración en el mundo del silencio, y por el otro, cuando se actúa con la cruda imitación de la realidad. Pareciera que estuviéramos no sólo en los umbrales del descubrimiento de una forma de actuación, sino también a punto de recuperar ese terreno perdido que nos permita volver a ganar el conocimiento de nuestros antepasados, hace muchos siglos.

Sólo se puede discernir con claridad el foco del interés del artista en el movimiento, si tratamos de determinar en

qué consiste de verdad el trabajo del actor o el bailarín. Este no difiere mucho de cualquier otra actividad humana. Un trabajo consiste en manejar objetos materiales, y resulta esencial saber qué hacer con ellos. La persona común que trabaja puede usar sus propias manos, o un juego de herramientas. Las manos son en realidad herramientas de nuestro propio cuerpo, como si se tratara de utensilios vivientes. El manejo de objetos y herramientas implica recurrir a movimientos que tienen resultados prácticos. La diferencia del actor-bailarín consiste en que trabaja sin otra herramienta que su propio cuerpo. Esos útiles que puede emplear no son herramientas verdaderas, ni objetos de sus acciones, sino accesorios de sus movimientos. El uso de los movimientos de su cuerpo, en el caso del actor y el cantante, consiste en el empleo de los movimientos de sus órganos que producen la voz. El artista en el escenario tiene que exhibir movimientos que caracterizan el comportamiento de una persona, y desarrollarse en una variedad de situaciones cambiantes. Debe conocer cómo la personalidad y el carácter se refleja en el gesto, la voz, y la forma de hablar. Con el uso de estos elementos tiene que comunicar las ideas de un autor, o de un compositor, en el caso del bailarín, al público. Tiene que saber cómo entrar en contacto con el espectador. Debe ayudar al equipo que compone con sus compañeros intérpretes a establecer la corriente magnética entre esos dos polos, el escenario y el público. Y al mismo tiempo que tiene que obtener el control general de su cuerpo y órganos del habla, debe adiestrarse en el control de sus propios hábitos de movimientos personales. El actor-bailarín debe ser capaz de observar sus propias acciones de movimiento, lo mismo que las de sus compañeros intérpretes. El estudio del movimiento del actor es una actividad artística, y no un dispositivo que determina los hechos. En su estudio debe tratar de condensar fases del esfuerzo en formas y ritmos definidos. El parecido de sus actos de movimiento con los de la personalidad que representa pueden diferir en exactitud, como puede diferir cualquier otra clase de retrato o descripción. Un retrato jamás resulta idéntico a su modelo. El modelo del actor es con frecuencia imaginario, pero sus lineamientos característicos sólo pueden extraerse de la observación de la realidad.

El comportamiento de la gente en términos de movi-

mientos puede observarse sistemáticamente, y resulta útil para el artista que aprenda algo acerca del mejor procedimiento en la observación. La clasificación respecto de los movimientos de una persona debiera comenzar en el momento en que se la ve por primera vez. La forma de entrar por una puerta, su manera de caminar hasta detenerse, su postura de pie, sentado, o cualquier otra posición pueden resultar de gran importancia. Es tarea del artista no sólo producir los típicos hábitos de movimientos, sino también la capacidad latente de la que se origina el desarrollo definido de una personalidad. El artista debe darse cuenta que el maquillaje de sus movimientos es el terreno donde tiene que construir. El control y el desarrollo de sus hábitos de movimientos personales habrá de proporcionarle la llave para ese misterio de la importancia del movimiento.

La ciencia nos dice que el movimiento es esencial para nuestra existencia. Las estrellas que cruzan el cielo nacen y mueren. Crecen y menguan, algunas chocando contra ellas, otras quemándose hasta desaparecer. En todas partes existe el cambio. Esta incesante movilidad a través del espacio inmensurable, y el tiempo sin fin tiene su paralelo en los pequeños movimientos de duración más corta que ocurren en nuestra Tierra. Hasta las cosas inanimadas, cristales, ríos, nubes, islas, crecen y decaen, se acumulan y se parten, aparecen y desaparecen. La movilidad se transforma en movimiento en los seres vivos, que poseen un impulso interior a hacer uso del tiempo, y de los cambios que ocurren en el tiempo, para su propio beneficio. Se desarrollan hasta llegar a ser seres con rasgos individuales, ya sean plantas, animales, o seres humanos. El hombre está ordenado por la razón de sus necesidades materiales y espirituales para cultivar las relaciones personales con sus congéneres. En todos estos impulsos el movimiento desempeña un papel de suprema importancia. Podemos ver los movimientos de los animales cuando construyen sus viviendas, recogen sus alimentos, y pelean con sus enemigos. Podemos ver danzas religiosas en las cuales los seres humanos ruegan a sus dioses. También podemos oír los movimientos de sus lenguas, gargantas, y pechos, al producir los sonidos cuando se emiten palabras, y se cantan salmos e himnos.

Los movimientos interiores de sentimientos y pensamientos se reflejan en los ojos, expresiones de la cara, y menos del hombre. El arte teatral se desarrolló a partir del mimo, que es la representación de movimientos interiores por medio de movimientos exteriores visibles. El mimo es el tallo o tronco, de donde salen las ramas del baile, y el teatro dramático. La danza va acompañada de música, y el teatro dramático por la palabra hablada. Tanto la música como el habla constituyen el producto de movimientos que se hacen audibles. Por excelencia, la música despierta la emoción; la palabra hablada expresa el pensamiento. Pero la cualidad musical en la emisión de la voz da color de emoción a las palabras. Por ejemplo, cuando un amante le dice al otro: ¡Mira estos campos!, el oyente podrá saber por la entonación que las mismas palabras tienen un sentido completamente distinto, cuando las pronuncia un campesino, con la mente concentrada en su trabajo, diciendo a un compañero: ¡Mira estos campos! Además, el habla es mucho más expresiva en emoción cuando se la acompaña con gestos. Pero, en realidad no hay palabra hablada sin tensión corporal. Tal tensión es movimiento en potencia, que algunas veces revela más que las palabras sobre los impulsos interiores de una persona. El movimiento penetra, o pasa por el mimo, la danza, el teatro, y el canto. Es la vida tal como la conocemos. El movimiento está presente en la interpretación de instrumentos musicales, en la pintura de cuadros, y en toda actividad artística. En cada caso, el movimiento no es sólo un hecho físico, sino un hecho que varía en importancia con su expresión siempre cambiante.

Las raíces del mimo son el trabajo y la plegaria. El trabajo asegura nuestra existencia material; la plegaria se refiere a nuestro desarrollo espiritual. El trabajo se asemeja a la plegaria cuando se realiza no sólo para mantenerse en la vida, sino también para cumplir con propósitos más elevados. Por ello, una representación artística en el teatro tras un determinado ideal puede acercarse bastante a la plegaria. La plegaria puede ser estrecha aliada del trabajo. La prosecución de ideales, como a menudo se trata de alcanzar por la plegaria ferviente, puede ser un trabajo duro, a veces más duro que el trabajo manual. Puede impli-

car el uso completo de nuestra energía. Los conflictos que se plantean en el trabajo y la plegaria se representan en el mimo, el teatro dramático, y el baile. En la antigüedad, la poesía dramática, y el baile unido a la música se desarrollaron a partir del culto religioso; y en tiempos más actuales este orden de desarrollo ha seguido siendo correcto. En la alborada de pensamiento filosófico todas las formas de arte constituían una unidad; hoy han pasado a ser disciplinas separadas. Sin embargo, en la actualidad, a veces, el teatro está emparentado con el baile, y éste con el teatro; las palabras pueden colmarse de música y movimientos, en tanto que el baile y la música a menudo quedan preñados de ideas que se transmiten con palabras. Aún hoy, se pueden encontrar vestigios del mimo en el teatro de marionetas, en las escenas de clowns en el circo, y en la patomima, pero fueras de estas formas de representación queda suficiente margen para estudiar los movimientos visibles en el teatro dramático y en el ballet.

Es cierto que en nuestros días pocas veces el público se pone a observar los movimientos de un actor o un cantante. El hecho de que el actor o el cantante tenga que desplazarse de un lugar a otro, que tenga que sentarse o ponerse de pie, o caer en el suelo, o en brazos de su compañero o compañera, o atravesar otras situaciones en las que tenga que exhibir gestos expresivos de sus sentimientos, se da por supuesto. Siempre que los movimientos del intérprete no sean torpes, el público presta poca atención consciente a esos movimientos. Alguna gente llega a pensar que en la representación teatral el movimiento constituye el elemento de menor importancia; que son mucho más importantes el decorado, el colorido, las luces y el vestuario. La falta de estilo en escenografía y vestuario se critica con más severidad que la misma falta de movimiento. El colorido llamativo del telón de fondo, o panorama, puede apagar la dureza inexpresiva de un actor o un cantante, quien a pesar de todo debe observa una meticulosa discreción en sus movimientos corporales con el fin de resultar efectivo. Sería del todo beneficioso para algunos intérpretes teatrales, y ventajoso para grandes cantidades de público, si se lograra reconocer que la expresión efectiva y el control de los movimientos es un arte que

sólo puede ser dominado por quienes hayan aprendido como dar rienda suelta a sus movimientos.

El diálogo en el teatro dramático, y la letra de las canciones, pueden explicar cualquier acontecimiento, sentimiento y emoción. También la palabra hablada puede ser comunicada a través de la radio. La gente ha aprendido a gustar el drama transmitido por la radio, y son pocos los oyentes que extrañen los adornos visibles que les presenta el teatro o el cine. Sin ninguna duda, lo que el oyente menos extraña al oír una obra dramática es el movimiento visible. Está perfectamente satisfecho escuchando los movimientos audibles de los órganos vocales del actor, y las palabras. Los movimientos audibles de las cuerdas vocales pasan a ser como un baile al cantar. Como la danza, que es un arte elevadamente musical, el canto también atrae más la emoción que el intelecto. Está claro que el ballet no puede prescindir del despliegue total del movimiento corporal visible. Aunque la música sea una parte esencial del ballet, al ser transmitida por radio la misma música de ballet no brinda la misma satisfacción que cuando se escucha junto con interpretación bailada en escena. La buena música de ballet que por sí sola satisface al oyente se acerca a la pura música orquestal cuando la impresión visual de movimientos se hace innecesaria. La música orquestal y de concierto, en general, no pertenece exactamente a las artes teatrales, aunque la música desempeña también un papel de esencial importancia en la ópera, también llamada teatro lírico. Sin embargo, es interesante destacar una vez más que la música la producen los movimientos corporales, de gran precisión, de los músicos. No es tan importante verlos interpretar sus instrumentos, aunque hay mucha gente que deriva una satisfacción estética particular al ver las gesticulaciones de su director favorito, o de los intérpretes de un determinado instrumento. En general, no obstante, los movimientos de los músicos se consideran movimientos de trabajo en los que la importancia de la destreza supera a la ejecución estética.

Como se ha mencionado antes, el arte teatral en el cual el movimiento corporal es de suprema importancia es el mimo, una forma artística que en la actualidad es prácticamente desconocida. Su expresión moderna más cercana la constituyó

el cine mudo, antes de que se impusiera el sonoro. Cuando la música acompañante se combina íntimamente con el movimiento visible en el teatro o el cine, se puede hablar de mimodanza, que es una forma de diferencia intrínseca con el baile. El mimo emplea una lengua diferente de gestos, lenguaje que puede traducirse con bastante exactitud en palabras.

Los monólogos o diálogos mimados pueden ser comprendidos y descristos verbalmente, al menos en su parte esencial. Tales diálogos son raros en el baile, en el que la sinuosa belleza del movimiento, con la música que la acompaña, son los medios principales de expresión artística. Resulta tan difícil describir una danza en palabras, como interpretar música verbalmente.

Los intentos de encontrar un común denominador para la importancia del movimiento en el teatro hablado y en el baile han causado muchos problemas. No ha transcurrido mucho tiempo desde que la moda interpretativa del actor cambiara súbitamente de la gesticulación pomposa, al naturalismo exento de cualquier expresión de movimiento. Los dramaturgos, directores y los mismos actores llegaron a aburrirse de la sobreactuación casi bailada de una época saturada de sentimentalidad melodramática, y se volcaron a tratar de reflejar la vida común en el escenario. Pero, lo que no pudieron apreciar fueron las casi invisibles tensiones de movimientos pequeños entre la gente que normalmentte conversa en la vida real, y así la inmovilidad que cultivaron dio a luz un estilo muerto de interpretación. Estos intentos de comportarse de una manera naturalista resultaron en un teatro desprovisto de movimiento. Como tal pasividad no llegó a convencer al público, el interés en el teatro declinó. El público se sintió defraudado porque se retenía algo que siempre ha querido ver. No sólo querían oir los diferentes conflictos que se originan de la lucha humana por los valores materiales, emocionales, y espirituales, también querían verlos. Tales conflictos son los que se expresan con mayor claridad en el movimiento.

Como la expectación del público no podía ser satisfecha por el falso melodramatismo anterior, ni por el nuevo aburrido naturalismo, los artistas que creían en la experimentación intentaron volver a las fuentes de la expresión teatral.

Una de las ideas conductoras experimentales fue que el actor nunca podría lograr el despliegue de personalidad que requiere la interpretación, sin haber experimentado previamente el total abandono al impulso humano apasionado al de movimiento, como se manifiesta en el mimo y el baile. La tensión interna que resulta tan característica del arte del actor, resultó de mucha ayuda en cuanto a que imparte vida al movimiento muerto tradicional del ballet. En ambos casos, en las nuevas artes de interpretación y de baile, las reglas fundamentales del viejo arte del mimo, y con él la importancia del movimiento, se olvida por completo, el teatro se convierte en algo muerto.

Esas investigaciones preliminares y el éxito de la nueva actitud respecto del dominio del movimiento en el teatro habrían permanecido problemáticas, si no hubiera hecho su aparición un nuevo factor que ampliaba el campo de la visión en el momento oportuno. Este factor es, por sorprendente que parezca, el movimiento según lo observamos en la industria. Este hecho se nos hace menos asombroso si consideramos que a través de toda la historia el movimiento en el teatro se inspiró en la capacidad de movilidad ocupacional de la ahora más numerosa parte de la población: los obreros. En términos más generales, hubo tiempos remotos en los que los rituales saderdotales inspiraron la imaginación de movimientos del actor y el bailarín. Posteriormente, las ceremonias cortesanas, o los ejercicios de caballería fueron los que establecieron la línea para el baile, y proporcionaron los argumentos y el estilo de movimiento en el teatro dramático. En nuestra época, la revolución industrial ha aportado nuevos conceptos de belleza estética a todas las artes, por lo que el nuevo conocimiento adquirido sobre el movimiento de los obreros ha conducido a un también nuevo dominio del movimiento en el teatro. Los procedimientos empleados para adquirir capacidad y eficacia en la industria, muestran muchos paralelos con los nuevos métodos de adiestramiento del moderno artista teatral.

En este caso el descubrimiento de los elementos del movimiento se ha convertido en un factor de suprema importancia. No importa si el movimiento tiene un propósito laboral o artístico ya que sus elementos son invariablemente

ios mismos. La absoluta congruencia entre los movimientos expresivos contituye una revelación asombrosa.

Los movimientos de cualquier ser vivo sirven, en primer lugar, para asegurar las necesidades de la vida. Esta actividad puede resumirse en una palabra: trabajo. No sólo el hombre trabaja, sino también los animales lo hacen en busca de alimento y refugio, al cazar, al ingeniarse para construir sus viviendas, y al cuidar sus propias necesidades, y las de sus pequeños. El trabajo implica conflicto. Los seres vivos luchan con lo que los rodea, con elementos materiales, con otros seres, y también con sus propios instintos, capacidades y ánimos; el hombre es el que agrega a ésto la lucha por valores morales y espirituales. El teatro es el foro donde se representa en forma artística la lucha por los valores humanos que tiene lugar en el mundo.

En el arte del mimo los movimientos visibles del cuerpo se emplean como únicos medios de expresión; y es obvio que las acciones de trabajo representadas en el mimo constituyen siempre la expresión de ideas, y no tienen propósito práctico. Un actor puede encender el fuego con el fin de comunicar la idea de que en la habitación en que se encuentra hace frío. Ese actor puede estar representando la escena en un hermoso día de verano cuando no hay necesidad de encender el fuego; lo hace bajo indicación del autor para poder demostrar que tiene frío. Sus movimientos consisten en acciones corporales, recogiendo leña, quizas cortándola, y colocándola en la parrilla de la chimenea. Tiembla, sacude sus hombros, se golpea el cuerpo con los brazos para activar la circulación, pero todo ésto lo finge. En realidad, hasta puede sudar, y sentirse con ganas de reclinarse para apaciguar la excitación de sus propios latidos, en lugar de acelerarlos por el esfuerzo. Los movimientos naturales de trabajo en esta escena son una evidente imitación de las acciones cotidianas, como la de encender un fuego. Sin embargo, el hecho sorprendente es que estos movimientos también pueden usarse como movimientos expresivos. (*) Los movimientos para cortar leña consisten de golpes repetidos, con el antebrazo. Movimientos similares se realizan como resultado de una excitación interior, sin leña ni hachuela, para dar a entender que se quiere golpear a la causa de la excitación, como se podría golpear a un adversario. La acción de tirar la leña en la parrilla puede repetirse con exactitud sin esos accesorios, como un gesto expresivo de rechazo de una idea o propuesta desagradable. El movimiento similar a encender una cerilla puede expresar una súbita y precisa decisión mental.

(*) Se aconseja al lector practicar los movimientos descritos en este capítulo y los siguientes. Sólo poe la experiencia corporal (ejercicios en los que se repiten acciones) se puede lograr el dominio del movimiento. No es necesario el uso de objetos, ya que se puede imaginarlos. El acento reside siempre en las acciones corporales.

Los ejemplos de movimientos de la vida común y sus acciones de trabajo que pueden aplicarse a la expresión de estados de ánimo interiores, y emociones pueden sumarse por legiones pero existen unos pocos como presionar, acometer, retorcer, hendir el aire, deslizarse, golpear levemente, dar latigazos leves y flotar, que constituyen las acciones básicas de una persona que trabaja, y al mismo tiempo, los movimientos fundamentales de la expresión mental y emocional. Sonidos y palabras se forman por movimientos de los órganos que producen la voz, y éstos se basan en las mismas acciones básicas. Los sonidos pueden emitirse por medio de presionar, arremeter o empujar, u otros movimientos, sobre los órganos de la voz, y resultarán en acentos similares de presión o acometida sobre las palabras. Tales acentos pues, son expresivos de los estados de ánimo internos de la persona que habla.

Como un experimento, el lector puede tratar de pronunciar la palabra «no» para expresar diferentes matices de significado, y entonces podrá reconocer fácilmente que es capaz de decir «no» con las siguientes acciones, produciendo con cada una diferente cualidad de sonido y expresión:

«No» con acción de presionar - firme, sostenido, directo.

«N0» con acción de dar latigazos leves -suave - súbito, flexible.

«No» con acción de retorcer - firme, sostenido, flexible.

«No» con acción de dar golpes suaves - suave, súbito directo.

«No» con acción de acometer - firme, súbito, directo.

«No» con acción de flotar - suave, sostenido, flexible.

«No» con acción de hendir el aire - firme, súbito, flexible.

«No» con acción de deslizar - suave, sostenido, directo.

Al acompañar a cada una de estas expresiones sonoras con un gesto de la cualidad indicada, el lector podrá tomar conciencia de la conexión entre los movimientos audibles y visibles.

El descubrimiento de elementos de movimiento idénticos en el trabajo y la expresión arroja una nueva luz sobre la importancia de los movimientos visibles y audibles en el teatro. Tanto el actor como bailarín podrán tener con seguridad ciertas ventajas al saber más sobre los movimientos que les ayudan a represetar los caracteres en conflicto. Pero, al igual que un pintor no es un artista hasta que conoce la composición de su paleta, también el actor y el bailarín tendrán que saber más que el mero contorno de las acciones básicas y sus clasificación, para culminar su aspiración. El actor o el bailarín que usa el movimiento como su medio de expresión, habrá de confiar más en la sensación del movimiento, que en su análisis consciente.

La observación y asimilación de los movimientos característicos de una persona son análogas a recordar un tema musical. Si una persona puede recordar una tonada o canción, y es capaz de reproducirla mentalmente, posteriormente podrá discernir el tono y el ritmo con todo detalle. Sin falsificar las proporciones de fuerza, duración, y otras peculiaridades del flujo de la música, podrá también con su memoria musical heredada o adquirida, escribir, discutir y analizar la tonada en cuestión. La capacidad de observar y comprender el movimiento es un don, pero como en el caso de la música, es también una pericia que puede adquirirse y desarrollarse por medio del ejercicio.

Es esencial que el estudiante del movimiento teatral cultive la facultad de observación, que resulta mucho más sencillo de lo que generalmente se cree. Los actores, bailarines, y maestros de danza, comúnmente tienen esta facultad como un don, pero puede llegar a refinarse en tal grado que se convierta en un valor de suma importancia para el propósito de su actuación artística. Es evidente que el proceso de observación y análisis del movimiento del artista, y su consiguiente aplicación según su conocimiento, difiere en varios aspectos al del científico. Sin embargo, es de desear una síntesis de observación científica y artística del movimiento, ya que de otra forma la investigación del artista probablemente se convierta en algo tan especializado en una sola dirección, como el del científico lo es en la otra. Sólo cuando el científico aprenda del artista cómo adquirir la sensibilidad necesaria para la importancia del movimiento, y cuando el artista aprenda del científico cómo ordenar su propia conciencia visionaria del significado interno, se podrá establecer un equilibrio total.

Capítulo 5.
Las raíces del mimo.

La vida como se vive, o se refleja en el escenario, consiste de una cadena de acontecimientos. Algunos de sus eslabones, situaciones o acciones específicas, son más importantes que otros. Los dramaturgos y los coreógrafos eligen a su juicio cuáles son las más necesarias para el tema que tratan, y sobre ellas dejan caer el foco en el escenario.

Esto significa que en términos del habla y las acciones corporales, las cualidades de movimiento con sus ritmos, la dinámica y la estructura espacial, tienen una importancia especial, ya que a través de ellas se puede articular la representación. Esta es la parte creativa en la labor del intérprete, que sin embargo, debe adaptarse al contenido de la obra, aunque no siga un guión fijo de composición.

El público necesita esta articulación de pensamiento, sentimiento, y acontecimiento. Es esencialmente lo que quieren ver y experimentar, dado que el curso de la vida no siempre nos permiten contemplar el origen y las consecuencias de todos nuestros actos. Por ello, estamos en deuda con el dramaturgo y con los actores que nos reflejan estos acontecimientos. Vamos al teatro y al cine a ver la vida humana en contemplación ociosa, y como si pudiéramos hacerlo a través de una lupa. No obstante, esta lupa sobre la actividad no es simplemente una intensificación del movimiento expresivo. Las exageraciones de intensidad pueden conducir a la sobreactuación, y esto, naturalmente, debe evitarse. La precisión y la claridad de la forma del movimiento son más importantes que la intensidad de la representación.

El hombre demuestra en sus movimientos y acciones el

deseo de lograr objetivos particulares. En este caso, nos podemos referir a valores que pueden ser de naturaleza material o espiritual. En el teatro, el espectador busca conscientemente o subconscientemente, la guía acerca de estos valores que el hombre persigue en situaciones diferentes.

Ver esa lucha representada en el escenario es una experiencia de educación para cualquiera que no sea totalmente insensible a las condiciones de vida humanas. Si ésto es cierto de parte del espectador, tiene que serlo también con seguridad de parte del intérprete. Este debe saber cómo reflejar las condiciones de vida y su destino resultante con la selección adecuada de actitudes corporales y cualidades de movimientos. De otra manera, los valores que quiere transmitir permanecen irreconocibles. El intérprete debe aprender a leer y a exhibir el comportamiento de las personas que conoce. También tiene que ser capaz de imaginarlas en situaciones variadas, y debe adquirir el arte de expresar con movimientos esa lucha humana por los valores. Los argumentos de las obras y las coreografías pueden excitar la imaginación del actor o del bailarín al ofrecerle situaciones y conflictos, pero es él mismo quien tiene que seleccionar y destacar los movimientos que colocan a esos valores en su justa perspectiva. Todo ésto tiene poco que ver con la psicología como se la entiende normalmente. El estudio de la lucha del ser humano se extiende más allá del análisis psicológico. La representación en movimientos es una síntesis, es decir un proceso de unificación, que culmina con la comprensión de la personalidad atrapada en el flujo siempre cambiante de la vida.

Alguna gente que ignora la lucha, sufrimientos y alegrías de sus congéneres, se pierde una cuota elevada del significado de la vida y lo que ésta ofrece. Desechan la oportunidad de conocer lo que se encuentra escondido debajo de la superficie de la existencia, y por lo general tienden a ignorar el teatro que es donde se revelan esas profundidades. Pierden el sentido de la importancia de personas y situaciones, y para ellos el mundo aparece a menudo como una acumulación de acontecimientos sin sentido. No es para esa gente que el actor-bailarín actúa y por eso debe tener mucho

cuidado de no caer en la misma indeferencia. Una persona que no tiene interés en la lucha de sus congéneres no es un actor, porque apenas puede ser un ser humano. El vacío vital que resulta de tal falta de interés y comprensión demuestra una ceguera hacia los valores más importantes de la vida humana. Los ciegos se encuentran en gran medida apartados de la vida que los rodea y su importancia. Estos infortunados no pueden apreciar cabalmente la gran variedad existente en el flujo de la vida y sus valores. Si bien están inmersos en la vida, el papel que desempeñan en ella está limitado a su capacidad disminuida. Pero debe hacerse notar que los ciegos, a menudo desarrollan otras facultades de los más admirables que no sólo los sirven a ellos sino también a la comunidad. La gente que cuenta con una visión interior es consciente del flujo de la vida, y de la contribución creativa que pueden hacer a la misma. Estas personas desean presenciar en el teatro ese reflejo de los acontecimientos de la vida que enriquece su propia comprensión de situaciones, caracteres, y relaciones.

No hay acción humana que no tenga consecuencia. Una acción llevada a cabo una vez se perpetúa en una infinita cadena de acontecimientos que no se hubieran producido de no haber ocurrido la acción original. Como dijo el gran escritor inglés Butler: «Las cosas son lo que son, y las consecuencias serán lo que serán». El hombre va creando su destino más o menos conscientemente, pero los actos y omisiones de sus congéneres interfieren y modifican la lucha creativa individual. En determinadas situaciones, el choque de personalidades teje unos entramados extremadamente complicados, cuyo entorno va cambiando continuamente. Las pasiones conflictivas y la ternura atrayente, particularidades duras y vacilaciones ansiosas, crean un laberinto de relaciones que no pueden ser desentrañadas completamente o comprendidas por el análisis intelectual aislado. Es un privilegio del arte teatral poder ayudar al espectador a entender los actos de la vida en su totalidad, a la vez que despertar en él la capacidad de relacionar el laberinto de la acción teatral a su propio deseo subconsciente de valores. Las personas luchan por cosas que tienen valores para ellas. Este valor puede ser material o espiritual, pero seguirá

siendo un valor. El deseo por los valores precipita los conflictos, ya sea en la vida interior del individuo, como en el mundo exterior entre las personas aspiran a valores diferentes y a veces incompatibles.

El dramaturgo y el actor, al igual que el músico y el bailarín, confrontan al espectador con situaciones y acciones en la que la grandeza o la pequeñez de la lucha en pos de valores, y la cualidad de los mismos, evoca adhesiones desmesuradas. El espectador, adopta su propia actitud interior hacia lo que vé y escucha. En casos extremos llega a amar o a odiar (así como puede permanecer indiferente) no al actor o al personaje representado, sino a todo el complejo de valores implicados en la secuencia dramática. Aun cuando lo hacen reir situaciones cómicas, emergen estas decisivas actitudes internas hacia los valores. Los movimientos de cuerpos y sonidos que se ven y se oyen en el escenario excitan la imaginación y despiertan la voluntad de mirar con ojos más intensos a ese mundo vagamente discernible de los valores humanos. Esta es la razón del teatro: el deseo de llegar a conocer el mundo de los valores humanos. Sin embargo, la pregunta que deben responder el dramaturgo y el actor no es la de ¿cuál es lo valioso en el curso de la vida?, sino: ¿cómo se puede entremezclar y unir esas luchas de valores que forman los patrones de movimientos de la acción, destinos individuales y colectivos?

Por su naturaleza el teatro es un espejo y no una institución de enjuiciamiento moral. El valor mismo del teatro no consiste en proclamar las reglas de comportamiento humano, sino en despertar la responsabilidad personal y la libertad de acción, por medio de su forma de reflejar la vida.

Nuestra forma actual de civilización tal vez tenga una necesidad mayor que cualquiera otra del pasado, para que se despierte en ella la apreciación de valores. La velocidad de la vida moderna no sólo se adapta poco a la tranquila contemplación sino que pareciera que se fuera atrofiando constantemente el sentimiento por esos valores. Muchas de las antiguas instituciones que se consideraban como custodias de los valores morales, dentro de las leyes civiles y eclesiásticas, han perdido su importancia, y cada vez más el individuo tiene que adoptar sus propias decisiones de carác-

ter interior, y elaborar el desarrollo de su responsabilidad personal.

El arte teatral usa movimientos del cuerpo y de los órganos emisores de la voz para reflejar la tendencia que surge de ahí para adelante hacia valores y conflictos. Ese apremio por valores lo revela el artista en el escenario por medio de su movimiento expresivo, lo que significa movimiento del cuerpo, y movimiento de la mente.

Lo que tiene que aclararse a través del movimiento es:

(a) Temperamento y caracter de las personas representadas.
(b) La clase de valores que persiguen.
(c) Las situaciones que se desarrollan a partir de su lucha.

Con referencia al primer punto, podría decirse que la caracterización puede ser aproximada, y ser típica, no obstante, de masas de personas, o extremadamente refinada, y que se relacione con un individuo. La actitud furtiva, de codicia, de un ladrón, por ejemplo, podría ser representada en forma tópica por medio de las manos como garras, a la vez que los brazos y el cuerpo estuvieran contraídos de una forma sostenida y retorcida. Esto puede tener su contraste con los movimientos ligeros y libres de la víctima, el hombre honrado, a quien coresponde en forma típica también una postura corporal directa y más natural.

Por medio de acentos puestos en esfuerzos carácteristicos como éstos, o muchos más detallados, se puede mostrar algo de la historia de una vida individual. Las circustancias especiales y la disposición interna para que un hombre, o una mujer, lleguen a convertirse en ladrones ya son infinitamente variadas. El actor-bailarín tendrá que seleccionar las que sean particulares del personaje que le toca representar, y formular sus secuencias de esfuerzo y acciones recíprocas correspondientes. En términos del pensar en movimiento, la codicia del ladrón que caracterizábamos un poco torpemente con las manos como garras, y movimientos retorcidos, puede evolucionar a partir de cualquier patrón de combinaciones de esfuerzos. Por ejemplo, puede desarrollarse de una actitud fundamental en la que la lucha contra el Peso y el Espacio sea prominente, sugiriendo cierta forma de ser impasible y empecinada como parte de una disposición general. Por medio del ritmo particular de las recurrencias a, y los desprendimientos de, y sus respectivas variaciones, el carácter del esfuerzo básico, o sea la personalidad del ladrón va quedando definida cada vez más, y se indica su posible desarrollo. La imaginación de movimientos del actor-bailarín puede encontrar muchas combinaciones diferentes, y secuencias de expresiones de esfuerzos para caracterizar la naturaleza específica de los individuos deshonestos.

Una caracterización más compleja de un hombre honrado puede contener rasgos de esfuerzos que puedan facilitar y hasta alentar el trazado lineal de un ladrón. Una frecuente recurrencia en la caracterización del hombre honesto en los esfuerzos de un flujo progresivo y de modo ocioso y directo puede provocar, a su vez, que el ladrón desarrolle características opuestas que remarquen su maldad.

Por otro lado, en reacción a la deshonestidad el hombre honrado puede, en forma concebible, dejarse arrebatar por la ira, cambiando su actitud directa hacia una acción firme de retorcer, y dar vueltas.

El segundo punto, que concierne a la clase de valores por los que lucha una persona, nos obliga a una clasificación de valores. Esto, en principio, puede hacerse de una manera general. El empeño en valores materiales o propiedades puede contrastarse en términos generales con los valores de tipo mental o espiritual. Continuando con nuestro ejemplo de deshonestidad y honradez podemos decir que los bienes materiales tienen valor para el hombre honesto como para el deshonesto. Ambos sienten respeto por la propiedad, pero para el hombre honrado el mayor valor residirá más en la idea de propiedad, que en su adquisición. Sin embargo, el ladrón que codicia la propiedad de otra persona, y llega a robarla, lo hace porque las valora como una ganancia material. La idea de la propiedad es una concepción legal, y como tal una posesión mental o intelectual. Se transforma en algo de valor espiritual cuando el defensor de su derecho legal a la propiedad desea proteger a la persona desposeída del

ladrón, y cuando el motivo principal es la justicia y la conmiseración.

Aquí contamos con tres casos de valores por los que lucha la gente, y cada uno requerirá un método diferente de presentación de movimientos. La serie básica de combinaciones de esfuerzos que se emplee, mostrará en cada caso acento y selección distintos de las áreas corporales, que son las principales portadoras de la expresión. Es decir, la manos, el rostro, tronco, y piernas en gestos característicos, postura y pasos. También habrá una manera diferente de extender todos éstos en el espacio y en relación con cada uno, esto en lo que concierne a la forma desplegada por los gestos y postura del cuerpo, y en relación a las cosas que están en su entorno inmediato, y también en lo que concierne a los patrones de locomoción.

El defensor de sus propios derechos y propiedades se puede implicar en una lucha corporal con el ladrón. En su deseo de recuperar el objeto robado, el despliegue de esfuerzo puede llegar a ser muy parecido al del ladrón. Pero, si tuviera que defender los derechos de otra persona y lucha impulsado por un sentimiento de conmiseración e indignación, en principio, podría tratar de no verse envuelto en una pelea física. La vehemencia de sus movimientos con más probabilidad se manifestará libremente en sus movimientos de pegar, o dar puñetazos, que en una deliberada acción de aferrarse, de características retorcidas de adquisición por las buenas o por las malas. Sin embargo, la principal diferencia aparecerá aún en la expresión de satisfacción cuando el ladrón sea dominado. De nuevo el placer derivado al recuperar la posesión perdida, variará del que siente el que ha actuado movido por la compasión. El impulso de acción que probablemente sea prominente en una pelea con las manos del defensor de su propiedad, frente al ladrón, con certeza terminará transformándose en uno u otro de los impulsos de esfuerzos. Esto significa que el factor de movimiento flujo reemplaza a uno de los otros factores, sacando el movimiento de su expresión positivista en cuanto a labor física cotidiana y llevándolo a uno que despliegue más sentimiento y cualidades internas.

Ahora, analicemos el tercer punto, que es el de la situación en que se desarrolla la lucha por los valores. Tal vez podamos hacerlo mejor si seguimos desarrollando el ejemplo anterior que hemos elegido de una veradera multitud infinita de acontecimientos posibles., es decir el de un hombre honrado que lucha con un ladrón, ya que contiene la lucha por dos valores, material y espiritual. Aquí tenemos, entonces, una escena que presenta situaciones que pueden desarrollarse por medio de la lucha de los caracteres diferentes, y por valores distintos.

Una pobre vieja va andando por la calle, y compra una empanada caliente a un vendedor ambulante. Al dejar el lugar , se le cae el monedero sin darse cuenta. Un hombre que la sigue lo recoge sabiendo a quien pertenece, pero se lo guarda en el bolsillo porque cree que nadie le ha visto. El hombre se vuelve a reunir con sus compañeros en la esquina. La vieja descubre la pérdida y regresa presa del pánico, buscando desesperadamente su monedero. Se acerca al grupo de hombres en la esquina y pregunta si alguno lo ha encontrado. Los hombres se burlan de ella. Al momento de marcharse la detiene un buhonero que avanza hacia el grupo de hombres y señala al que él cree con razón que ha sido el ladrón. Este está inseguro al principio, pero va ganando confianza con el apoyo se sus compinches. Entretanto, la vieja se marcha, pero durante la discusión vuelve acompañada con un policía. Los hombres de la esquina huyen. El buhonero es quien retiene al ladrón, que arroja el monedero enfrente de la vieja, y entonces es arrestado. La pobre vieja llora de alegria al recuperar su único material.

En esta escena, el paso del tiempo creado por una serie de situaciones, permite que un actor muestre, por ejemplo, la capacidad de conmiseración de un buhonero. Esto tendrá que expresarse en secuencias de esfuerzos antes, durante, y después de su encuentro con el ladrón. Al comienzo, acentos en los esfuerzos significativos pueden producirse en movimientos del buhonero. Estos pueden desarrollarse en esfuerzos de transición incompletos característicos, entre sus acciones de detener a la mujer, acercarse al grupo de hombres, y coger al ladrón. Su propia satisfacción cuando la pobre vieja recibe de nuevo el monedero, puede volver a ser expresada en sus movimientos de sombra, esta vez sin acompañar

ninguna acción con propósito determinado, pero clasificando significativamente la postura de un hombre que ha triunfado al mantener sus valores interiores de lástima y compasión.

Puede observarse que hay muchas variaciones en el tema de robo, defensa, pelea, triunfo, y que cada una requiere la formulación cuidadosa de la expresión del movimiento, de acuerdo con el carácter, el valor, y la situación. Tiene un gran mérito poder inventar escenas como éstas, y tratar de experimentar, y exhibir en el movimiento las sutiles diferencias de comportamiento que manan de lo más profundo de la naturaleza humana, y que forman el contenido básico del mimo.(*)

Ahora ofrecemos algun material para la invención de mimos relacionados con la persecución de otros valores interiores. La observación consciente y la experiencia de esfuerzo que vaya produciéndose en el cuerpo, será de gran importancia para el desarrollo y refinamiento de la capacidad de mimar, actuar, y bailar.

Tanto una persona amable, como un bruto fortachón, podrían subyugar a alguién débil físicamente, o delicado en otro sentido. Pero, una persona amable y buena respeta la delicadeza y desprecia la brutalidad, en tanto que el bruto disfruta del poder y sus ventajas materiales, y se manifiesta encantado al dominar a los impotentes. Es evidente que el bruto tendrá una postura de cuerpo diferente de la persona amable. Pero, hay una diferencia también en la postura del cuerpo del bruto que sólo desea dominar a sus víctimas, y el bruto al que le encanta inflingir tortura mental, moral, o espiritual. Aunque no se trate de valores materiales en el caso del cuerpo de la víctima, hay sin embargo una diferencia en la lucha por los valores, y ésta se expresará en el uso de formas variadas de esfuerzo. Es la diferencia entre un conflicto simple, y una tortura sutil. Esto es lo que se destaca en la escena siguiente.

(*) El lector debería intentar representar y diferenciar el comportamiento del vendedor callejero;
(a) como se ha descrito en la escena anterior,
(b) como puede haber sido, si le hubieran robado la billetera, o monedero, a él mismo.

Una abatida criada limpia un cuarto y prepara la mesa para su patrón. Este último entra y se sienta a la mesa, ignorándola completamente. La criada trae el desayuno, y en su nerviosismo se le cae un plato ensuciando con su contenido la chaqueta del amo. Este se enfurece y golpea a la mujer, haciendo que élla se agache para evitar el castigo. Luego sale corriendo del cuarto, y se encuentra con la señora de la casa, que se mantiene en silencio. La señora recoge los fragmentos del objeto roto y se sienta. Un breve momento después el marido se marcha; la patrona llama a la criada. Esta entra aterrorizada, pero la señora la calma. Es evidente que el patrón y la patrona habrán de diferir en el despliegue de sus esfuerzos, no sólo en el transcurso de la escena reseñada en este ejemplo, sino también habitualmente en sus movimientos normales cotidianos.

Los personajes de un drama son gente común que exhiben combinaciones de movimientos de una forma especifica. El choque de caracteres, y el despliegue de las distintas soluciones trágicas o cómicas de los conflictos, que es el material básico del arte dramatico, se hacen visibles en el comportamiento de cambiantes movimientos; y a veces estos cambios pueden contar una historia sin diálogo, ni explicación verbal alguna. El baile, en donde los movimientos se coordinan a menudo con el ritmo de la música, es diferente, porque el baile no necesita contenido dramático. No obstante, también en el baile no-dramático hay una gran cantidad de cambio de caracteristicas en el comportamiento de movimientos. Los bailes históricos, folclóricos, y nacionales, que no tienen contenido dramático se usan con frecuencia en la representación dramática para remarcar el estilo de la época de la obra. A menudo también esto se toma como la base de un dominio ordenado del movimiento en la actuación dramática, Los bailes no se incluyen en el argumento o la historia, como forma especial de entretenimiento; el movimiento del baile da color a la acción vital de la obra, y determina su estilo de movimiento. Por ejemplo, la presentación shakespereana fue influenciada en gran medida por los movimientos de los bailes cortesanos isabelinos de origen español o francés, y por la entonces contemporánea y popular *giga* que penetró en el espíritu de casi toda

escena cómica. Sin embargo encontramos en las obras de Shakespeare un amplio margen de acciones y pasiones naturales que parecen exigir para su representación, al menos en algunos lugares, todo el alcance de las configuraciones de esfuerzo humanas, sin verse influenciadas por los controles restrictivos de movimientos que correspondan a la época.

Los grandes dramaturgos y compositores jamás han diseñado sus obras exclusivamente para reflejar una época. Ellos señalan al hombre en su lucha eterna: el conflicto de sus pasiones naturales y personales, restringido por la moda del movimiento de la época. El dramaturgo necesita y emplea a ambos: el estilo de la época, y las formas de esfuerzo incontrolado que usa el carácter de una persona para manifestarse. Cada individuo tiene tendencia a ampliar el alcance de sus capacidades de esfuerzo. Esta ampliación se halla conectada con su propio desarrollo personal. El público, y por ello el dramaturgo, está muy interesado en el desarrollo de la personalidad, y ésto depende del aumento en el alcance de la capacidad de esfuerzo.

La observación del esfuerzo al servicio de la caracterización penetra en las actitudes internas del hombre, pero de un ángulo diferente al usado en la investigación de los estilos de cada época. Al estudiar a una persona, el artista habrá de notar rápidamente que los movimientos observados varían en significación e importancia. El registro completo de todo el comportamiento de movimientos quedará más allá de la capacidad del observador, a menos que posea una pericia especialmente elevada de la evaluación sistemática. Sin embargo, es posible aprender a observar algunos de los desarrollos más importantes en el comportamiento de movimientos de una persona, y descubrir cuales son los de interés inmediato. Por ejemplo, puede verse que la persona observada tiene una forma peculiar de mover algunas partes del cuerpo. Con una persona que esté sentada, será sólo la parte superior del cuerpo, tronco, brazos, manos y cabeza, junto con las distintas parte de la cara que llamarán la atención. Los movimientos de los órganos que emiten la voz serán visibles principalamente en la boca y los labios; serán audibles en el mismo tono y ritmo que la voz. Debe prestarse atención especial a los movimientos de los ojos, pestañas, y cejas. Al mirar en varias direcciones, los movimientos de los ojos pueden ir acompañados por el giro, elevación o bajada de la cara. En otros casos, la cabeza puede permanecer inmóvil, siendo los ojos los únicos que se mueven.

Los movimientos de los dedos cuando manipulan o juegan con los objetos tienen que distinguirse de los de la mano. Resulta ventajoso dejar de lado los objetivos de los movimientos, y concentrar la atención en las manos, u otras partes del cuerpo, al margen de que la acción que lleven a cabo sea o no práctica. El carácter de las excitaciones e impulsos se expresan mejor en términos de movimientos, que en el de los elementos de espacio, peso, tiempo, y flujo, como se revela en las acciones corporales. Estos constituyen la clave para la comprensión de lo que puede llamarse el alfabeto de la lengua del movimiento: es posible observar y analizar el movimiento en los términos de esta lengua. La investigación y análisis de este lenguaje del movimiento, y por ello del baile y la actuación dramática, sólo puede basarse en el conocimiento y práctica de los elementos de movimiento, sus combinaciones y secuencias, asi también como en un estudio de su significación. Las formas y ritmos que se integran por medio de las acciones de esfuerzos básicos, las sensaciones de movimientos, todos brindan información sobre la relación de una persona con su mundo interno, y externo. Su actitud mental, y su participación interna se reflejan en sus acciones corporales deliberadas, al igual que en los movimientos de sombra que las acompañan.

Se puede observar que todas las acciones prácticas van precedidas de cuatro fases de esfuerzo mental, que se hacen visibles en pequeños movimientos corporales expresivos,. Hay una fase de *atención*, en la cual el objeto de la acción, y la situación de ejecución, se inspeccionan y consideran. Esto puede hacerse con concentración directa, o fugazmente, o tal vez, con cierta circunspección, de un manera flexible. En una secuencia normal de esfuerzo mental sigue, la fase de *intención*, que puede abarcar de fuerte a suave. La clase de tensiones musculares que se producen en pequeñas partes del cuerpo ofrecerá información sobre la determinación a actuar de una persona. La intención de realizar un movimiento

donde nos enfrentamos a un punto crucial, cual es la posibilidad de cambio en el carácter habitual del esfuerzo. Los cambios lentos pueden promoverse a través del entendimiento consciente de la estructura y ritmos de sus patrones habituales de esfuerzo, pero algunos de ellos pueden ser tan fijos que sea muy difícil modificarlos, extenderlos, y por ende cambiarlos.

Cuando se va a representar un personaje, el actor no sólo tiene que reflejar el modo de ser general del esfuerzo, sino que también tiene que transmitir el desarrollo de las actitudes internas del carácter del personaje en el transcurso de los acontecimientos que ocurren en la obra. Algunos caracteres pueden permanecer sin cambios, presagiando su destino trágico o cómico. Otros se desarrollarán en una dirección positiva, o en una negativa, y su adaptación a estas nuevas situaciones puede constituir el especto esencial de la obra. En lo que respecta a ésto, el cambio del caracter habitual del esfuerzo expresado en posturas del cuerpo y acciones, será uno de los medios esenciales para que el actor pueda construir su caracterización. La caracterización es un arte, y aparte de la verdad psicológica, existen muchos factores que determinan la elección del artista de secuencias definidas de movimientos y esfuerzos. En su primer acercamiento intuitivo al personaje, el actor, lo mismo que el bailarín, puede no tener conciencia de las cualidades particulares de las secuencias de esfuerzo que elige. Pero, en el proceso en que va formulando su papel, cuando le da forma y va recordando lo que dice y hace, tiene que seleccionar conscientemente frases, ritmos, y patrones.

Además de retratar un caracter individual, debe tenerse presente que el choque o la armonía entre caracteres, es en realidad el choque o la armonía entre patrones de esfuerzos.

Tales situaciones dramáticas se crean por una suerte de química del esfuerzo, que como en la propia química, resulta a menudo en una explosión destructiva, o en la creación de nuevos componentes. La correlación de patrones de esfuerzos de diferentes personas enfrentándose entre sí, constituye un aspecto especial del estudio del mimo, que hace uso de un tipo de diálogo de esfuerzo similar al diálogo hablado del teatro dramático. Un diálogo de esfuerzos, por

ejemplo, entre una persona delicada y un bruto, tiene que revelar detalles de ambos caracteres, especialmente en lo que respecta a su actitud sobre ciertos valores. La persona delicada puede ser caritativa, y dada a ayudar y proteger a los indefensos. Para él su caridad puede ser más importante que su delicadeza natural. Podría llegar a ser brutal si le toca enfrentarse con el opresor de sus protegidos. Entretanto, el bruto puede además de ser cruel, encontrar gran satisfacción en su crueldad. La crueldad puede tener para él más valor que el mero hecho de dominar a su víctima; y en esa crueldad puede alcanzar una delicadeza engañadora.

En el diálogo de esfuerzo entre dos tipos contrastantes, el bruto y el hombre bueno y amable, pueden surgir muchos matices de combinaciones de esfuerzos. El bruto se transforma en suave y supuestamente delicado para lograr sus propósitos viciosos; el hombre amable se torna duro y aparentemente brutal para lograr su objetivo caritativo. Tales esfuerzos encubiertos son con frecuencia el preludio del esfuerzo revelador, porque la suavidad de un bruto debe cambiar finalmente a su brutalidad habitual, y la dureza del hombre amable debe finalmente cambiar a su habitual delicadeza. El cambio de una actitud indulgente a una de pelea implica un aumento de la fuerza o la velocidad, o en la rectitud de la dirección, y de una actitud de pelea a una indulgente, en el aumento de la sensación de ligereza, la duración, o la expansión del movimiento. El cambio puede tener efecto en un factor después de otro, o en dos o tres factores al mismo tiempo. Hay mucha más probabilidad de cambio abrupto cuando el bruto pasa de la suavidez ocasional, a su dureza habitual, que cuando la persona delicada trata de transformar su modo suave habitual a uno robusto. La súbita ira de una persona habitualmente jovial y delicada se disolverá lentamente; la suavidad lentamente desarrollada de una persona habitualmente brutal demostrará recurrencias repentinas a su verdadero carácter. Estas probabilidades no constituyen reglas, porque el conflicto dentro de las distintas configuraciones de esfuerzos es muy complejo.

La realidad es que el hombre puede disfrazar su naturaleza de esfuerzo, al igual que sus patrones de esfuerzo, en cierta medida. Tal disfraz o encubrimiento podrá engañar

sólamente a un persona que no sea observadora, si bien la puede dejar con la vaga sensación de que hay algo raro. Esta sensación es el resultado de la observación subconsciente, o mejor expresado, de una observación que no alcanza un grado de conciencia total. Cualquier esfuerzo de otra persona que sólo perciben principalmente nuestros ojos u oídos, causa una reacción de esfuerzo, que puede, no siempre, resultar en un movimiento visible o audible de bastante fácil percepción. El contra-esfuerzo puede tener dos aspectos: ser similar, o disímil, al esfuerzo que catsa la reacción. Un bruto puede encontrar dureza interior en una persona amable a quien ataca duramente, pero su dureza puede disolverse lentamente en suavidad a medida que el hombre bondadoso comienza a compadecer la ignorancia de su atacante. La suavidad de la persona amable puede encontrar una vaga respuesta de simpatía en el bruto, pero esta se transforma con rapidez en un dureza interior y exterior.

En el teatro dramático aparecen muchos matices de las cualidades de esfuerzo en los movimientos de transición. A menudo muestran una interacción incongruente de ritmos y formas indicativa de conflicto entre la actitud interna del personaje y su comportamiento exterior. Como ya se ha dicho muchas veces, las actitudes internas se manifiestan en los movimientos de pequeñas áreas del cuerpo, y con frecuencia son apenas visibles. La conocida expresividad de los ojos la causan las contracciones y relajaciones de los músculos oculares. Estos contienen series complejas de esfuerzos básicos e incompletos, que afectan las pupilas y los movimientos del globo ocular. En cuanto los impulsos de los nervios y los músculos dentro de la cavidad del ojo alcancan a las pestañas, las cejas, o otros músculos faciales, el esfuerzo se hace más visible externamente y controlable. El esfuerzo se puede extender a músculos más grandes, y finalmente a todos los músculos del cuerpo, en cuyo caso se hace visible con posturas, gestos y pasos. Sin embargo, las reacciones de los músculos oculares no son las únicas que expresan reacciones internas. La respiración puede ser influenciada por impresiones sobrecogedoras, y hasta los latidos del corazón pueden resultar afectados de la respuesta al esfuerzo. Todo estos impulsos internos pueden adquirir formas visibles en las reacciones de músculos pequeños o grandes.

Toda acción de esfuerzo, o reacción del mismo tipo, significa una actitud hacia los valores, siendo el primordial el mantenimiento o logro del equilibrio que requiere la supervivencia del individuo. El mantenimiento de este equilibrio demanda el funcionamiento recíproco del cuerpo y de la mente, de acuerdo con la capacidad de esfuerzo o carácter de la persona. El equilibrio requiere una adaptación a las situaciones, y un reconocimiento más o menos claro de los valores por los que lucha el individuo, sea habitual u ocasionalmente. No resulta siempre fácil discriminar entre valores materiales y valores mentales. En nuestro ejemplo anterior, se cree que la persona amable lucha en pos de valores mentales, y que el bruto se interese sólo en bienes materiales. El confort, los placeres sensuales son valores materiales, pero podrían constituir las bases de valores mentales que podrían exigir que cesaran actos que ocasionan placer y felicidad, si tales actos involucraran desviaciones de la conducta moral.

El bruto que renuncia a lo que otros considerarían comodidad y placer para alimentar su ansia de crueldad, no busca sólo una ventaja material, por lo menos en el sentido que se entiende normalmente. Aún puede llegar a perder la vida en su intento de dar rienda suelta a su apasionada crueldad. Puede exhibir una enorme valentía y considerarla un valor que sobrepasa la satisfacción de su necesidad de crueldad. Tales vacilaciones en la estimación de los valores materiales y mentales durante el desarrollo de una situación, tienen que hacer que el artista sea cuidadoso en el uso de sus preceptos morales y éticos. El artista no tiene que juzgar: su cometido es retratar; y desde el punto de vista de la representación escénica, debe concentrarse en la expresividad de sus acciones corporales. El hecho principal, reside en que cualquier aspecto de la lucha por valores no importa lo elevados o bajos que éstos sean en la escala de valores corrientemente aceptada, puede ser expresado en el lenguaje del movimiento. No se trata ya sólo de la simple acción corporal de ceder objetos a otras personas, o de quitárselos, que se explica por la múltiple interacción de patrones de

esfuerzo, sino también de los motivos que se encuentran detrás de este comportamiento.

Por medio de la observación del esfuerzo no sólo podemos presenciar hechos pasados o motivos, sino que también podemos echar una mirada al futuro, hacia las probables consecuencias de nuestro actos. Podemos detectar ciertas incongruencias fundamentales en las configuraciones de esfuerzo, que en caso de llegar a extenderse conducirían al desastre. Esto puede evitarse por medio del desarrollo de patrones armoniosos de esfuerzos. Tal equilibrio puede conseguirse despertando en el individuo un sentimiento de afinidad con las transiciones, ritmos y formas adecuados, en las secuencias de movimientos.

Las formas y el ritmo de nuestros movimientos constituyen la energía que alimenta nuestras acciones prácticas, pero también contienen energía generadora de reacciones que pueden traer consigo consecuencias beneficiosas o desastre-egoísmo, si el placer de dar amor o sacrificio, en una relación, sobrepasa el placer de hacer feliz a las otras personas. Los impulsos internos que quieren encubrir el egoísmo se hacen visibles en los movimientos de sombra. La calidez de un gesto puede estar en contradicción con la frialdad de la mirada, o los movimientos nerviosos de los músculos faciales. Es que una parte de nuestro cuerpo puede asentir, mientras que la otra niega. Podemos respirar agitadamente o con dificultad mientras estamos por otro lado haciendo gala de calma exterior. La lucha de impulsos de esfuerzo dentro de nosotros es parte del drama.

Casi todas nuestras decisiones son el resultado de una lucha interior que puede llegar a hacerse visible hasta en una postura totalmente inmóvil del cuerpo. La posición del cuerpo es siempre el resultado de movimientos previos, o el anuncio de futuros movimientos que dejan tras de sí, o presagian su huella en la postura del cuerpo.

Frecuentemente, un mimo transmite al espectador la clase de lucha interior que vive su personaje, tan sólo con la postura o actitud del cuerpo, sin que exista movimiento o sonido perceptible. En la misma vida cotidiana se puede ver en la postura del cuerpo de una persona, y en sus movimientos, cómo puede pensar o sentir. Es tarea del mismo, pues,

llevar al público hacia el mundo de su drama, por medio de la expresión del cuerpo y los movimientos, para que ése público se pueda identificar con los personajes, y sufrir con el sufrimiento, y enfadarse al estar justamente indignado, o hasta reírse de su propio reflejo. Si se logra ésto, es que hemos sido sacados de nosotros mismos, como estirpados del placer egoísta en virtud del cual a menudo ayudamos, o damos regalos, o damos muestras de caridad en nuestros actos. Si bien el artista extrae situaciones de la vida real para crear, así como sentimientos y acciones, no las dibuja directamente en su mimo, sino que las forma en gran medida por su propia imaginación y visión. En este sentido el actor puede ser alguien que da mucho de sí mismo, y se transforma en un mediador entre la propia soledad del espectador, y el mundo de valores.

La actividad mediadora del actor exige un alto grado de veracidad. El actor, el mimo, o el bailarín competente revela la posibilidad de expresar los valores de veracidad y todas sus complicaciones por medio de las acciones corporales. Es un gran error considerar al teatro, y la interpretación como un mundo de fantasía, como si se estuviera tratando con acciones e ideales falso. El mimo y el teatro introducen al espectador en la realidad de la vida interior, y del mundo de valores que no se ven. Los intentos de tratar de comprender el mundo a través del naturalismo, o el realismo materialista están condenados al fracaso. La realidad de la vida interior sólo puede ser pintada por el arte que pueda mezclar la razón y la emoción, y no por el intelecto o el sentimiento aislados. Para ofrecer la respuesta adecuada a las más adentradas esperanzas del espectador, el actor debe dominar la química del esfuerzo humano, y debe darse cuenta de la íntima relación que existe entre esa química y la lucha de valores, en que consiste la vida. Aunque un espectador no tenga más deseo que el de entretenimiento al ir al teatro, de todas formas se sentirá insatisfecho si no puede echar una mirada a la realidad del mundo de valores, y ese mundo sólo puede pintarse eficazmente a través de la movilidad externa e interna.

Se ha dicho que el cambio de una actitud indulgente a una de pelea implica que las acciones que se lleven a cabo sean más rápidas, o más directas, o más fuertes. También se

ha dicho que el cambio inverso de la pelea a la indulgencia implica más duración, expansión, y ligereza, resultando en acciones más sostenidas, flexibles, y suaves. Estos puede probarse al imaginar o representar escenas en la cúales se produce el proceso de endurecimiento, o suavización. La actitud de lucha o indulgencia hacia el factor de movimiento forma los aspectos básicos de las actitudes psicológicas de odio y amor. De manera que es útil que el artista sepa como estas dos emociones polarizadas se relacionan con otras formas de actitudes internas, y como se refleja esa relación en el movimiento de diferentes caracteres. La emoción de amor puede estar simbolizada por la imagen de una diosa cuyo comportamiento de movimientos fundamentales muestra tolerancia y aceptación de los factores de movilidad, peso, tiempo y espacio. Por ello, las cualidades de sus movimientos derivarán principalmente de la acción de esfuerzo básico de flotar, y manifestarán la predominancia de elementos sostenidos, suaves, y flexibles. Pero el odio, con su duro impacto en la realidad, podría ser simbolizado por la imagen de un demonio en actitud de acometida, que en sus típicas acciones de movimiento, pelea contra los tres factores de movilidad de espacio, tiempo y peso. Sus movimientos serán directos.súbitos y firmes. Tales personajes mitólogicos pueden ser representados en la escena. No será muy difícil su pintura para cualquier actor-bailarín imaginativo. Aunque se trate de una persona llena de moderno sarcasmo, recordará el antiguo simbolismo de movimientos suaves flotantes para el amor, y el de movimientos abruptos y violentos para el odio.

La caracterización de un simple mortal será más difícil, porque la imaginación acredita a los dioses, diosas, y demonios, con hábitos de esfuerzos simples y sin complicaciones, mientras que los de los mortales se consideran mucho más intrincados. Hay tipos de personas, por ejemplo, el político emprendedor, que antepone su carrera a todo lo demás, que puede amar u odiar con igual facilidad. Algunas veces tendrá que posar como uno, y otras veces como el otro, según lo dicte su interés personal. Pero, en sus movimientos, habrá de mostrar movimientos de mezcla de esfuerzo, que se derivan del que corresponde al símbolo del demonio,

cuando defiende la causa de un grupo de gente oprimida, y que será debido en menor medida a un sentimiento de compasión por esa gente, y en mayor medida al deseo de derrotar a su odiados oponentes políticos. O tomemos, por ejemplo, el caso de una persona más caritativa, como «el buen samaritano« que lucha más para socorrer al oprimido que para derrotar el opresor. Sus movimientos derivan de una actitud interior completamente diferente a la del político, primordialmente la de tratar de suavizar los efectos de las penuria y las desavenencias. Su mezcla de esfuerzos estará más cercana a la de diosa si se trata de una mujer.

El lector podrá comprender el parentesco del político con el demonio que acomete, y de la buena samaritana con la diosa. ¿Por qué, entonces, todo individuo político no se parece y actúa como un animal de presa, ni cada persona caritativa como un cordero? Simplemente, debido a las muchas corrientes cruzadas que hay en los patrones de esfuerzo que caracterizan la personalidad. Si recurrimos a los términos del pensar en movimientos puede hacerse un intento de definir las características de esfuerzo cruzadas del político y la samaritana, al menos de una manera elemental.

Si comenzamos con una acción en la que prevalece la lucha contra ciertos factores de movimientos, se puede decir que quien presiona, hende el aire, o da golpes, suaves, lucha contra dos factores de movimiento, y cede ante otro. (*) Tienen dos puntos de odio y uno de amor en su cuenta. El que golpea con meticulosidad, el que presiona, rígido, y el volátil que hende el aire, tienen algún elemento de amor que evita el cambio fácil en monstruos llenos de odio. Un político, una buena samaritana, y en realidad cualquier persona, puede tener cualquiera de estas distintas mezclas de cualidades de esfuerzo. Seguidamente las atribuiremos a la figura del político, y mostraremos tres variedades.

En algunas acciones de esfuerzo, se puede obervar indulgencia hacia dos factores de movimiento junto con una actitud de lucha hacia el tercero. Las personas adictas a estas

(*) Vea la próxima tabla de presentación.

combinacioes de esfuerzo son las que *deslizan, retuercen,* y *dan latigazos leves.* Estas personas son los corderos con mancha, en quienes, por ejemplo, el amor se anota dos puntos, y el odio uno, la armonía del carácter se ve enturbiada por la lucha contra de los factores del movimiento.

Se puede imaginar a una buena samaritana con movimientos suaves de deslizamiento, más que impedida en su labor por ser demasiado ansiosa, o retorciéndose desesperadamente las manos sin saber lo que tiene que hacer, o menos aún que sacuda el polvo de la desgraciada víctima como de dar latigazos se tratare, por más suaves que sean, mientras que se actúa agitada y confusamente sobre su cuerpo. Siempre habrá algo que falte de estos que efectúan movimientos de deslizamiento, retorcimiento, o dan latigazos leves, que a su vez es lo que los mantiene en el nivel humano, para que jamás alcanzen el ideal estático de perfección de una diosa o un demonio.

Los ejemplos anteriores de análisis de esfuerzo son exprofeso simplificaciones si se quiere imperfectas, pero pueden servir de ayuda a los estudiantes para mostrarles como se van sumando los componentes del esfuerzo de un carácter individual, y cómo usar ésto precisamente en lo que se llama caracterización del personaje.

Esta tabla esquemática se acerca más a la vida real si se comprende que:

(a) no hay individuo que persista siempre en la misma cualidad de esfuerzo, sino que va cambiando continuamente;

(b) durante los cambios algunos elementos de los esfuerzos son:

(I) mantenidos intactos,

(II) demasiado acentuados, por lo que se altera la cualidad del esfuerzo más o menos visible, en tanto que los demás se pierdan casi por completo.

En los cambios señalados en la subdivisión (a) se puede producir cualquier secuencia de acuerdo con las circunstancias. Pueden imaginarse muchas situaciones en las que, por ejemplo, el Político A cambie el ánimo original de presionar en uno de carácter más suave, como puede comenzar con un ánimo Samaritano B. Cualquiera puede comenzar con un ánimo determinado en la acción básica, sin que importe que sea o no el suyo habitual. Luego puede con mayor movilidad de esfuerzo recorrer cualquier escala de disposición anímica que desee, o que las circunstancias le obliguen a adoptar. Cada serie de esos cambios constituye una frase de esfuerzo que habla en lenguaje claro comunicando el momento de ascenso y el de descenso, las vacilaciones y precipitaciones; y si se los repite a menudo, muestran características habituales.

Esta química del esfuerzo sigue ciertas reglas, dado que las transiciones de una a otra cualidad de esfuerzo pueden ser fáciles o difíciles. En circunstancias comunes, ninguna persona en su sano juicio habrá de saltar de una cualidad a otra completamente opuesta, por la gran tensión mental y nerviosa que implica un cambio tan radical. Si una persona cambia bruscamente de un estado anímico de presión, como la del Político A, a uno comprendido en el movimiento de dar latigazos suaves, displicentemente, como la del Samaritano A, refleja indicios de una gran tensión o conmoción interna. Claro está que tales situaciones pueden producirse, pero siempre constituyen señales peligrosas de una alta tensión interior. Algunas veces, la persona que lleva a cabo

la acción vuelve a acciones elementales incompletas, en las cuales solo uno o dos elementos están cargados con participación interna, en tanto que el otro, o los otros dos medios de manifestación del esfuerzo se mantienen mecánicos sin el apoyo de una actitud interna. Una persona que muestre indecisa forma de expresión del esfuerzo podría ser, como ejemplo, una que *presionara* con suavidad de *deslizamiento*, que fuera considerada de un carácter bastante vago. Tal cualidad en el gesto puede indicar cualquier cosa, pero en su esencia constituye la renuncia a la acción fuerte. Lo curioso es, sin embargo, que los caracteres se encuentran con quien, sea habitual u ocasionalmente, recurre al uso del esfuerzo incompleto. Tal disposición a la inactividad que se produce ocasionalmente, señala a un estado de ánimo depresivo que inhibe para que se pueda alcanzar un impulso de acción completa. Si estos estados de ánimo fueran constantes, el carácter puede estar condenado a una inactividad sin vida.

Se puede imaginar con facilidad el enorme alcance de las combinaciones de esfuerzo que están a disposición del artista. Las posibilidades de una expresión de movimientos cambiante y variable son innumerables. No simplifica las cosas que toda esta cantidad sin fin de combinaciones de esfuerzos pueda aparecer en movimientos de las extremidades, o de todo el cuerpo. No obstante, la idea básica es lo suficientemente simple. Si se observa la expresión de esfuerzo de la gente, se podrá apreciar que se trata siempre de un movimiento que puede ser descrito con exactitud, que posee un contenido de esfuerzo definible, y que se produce en un momento dado. Está claro que es algo diferente elegir una de las muchas posibilidades de movimiento y contenido de esfuerzo, con el fin específico de caracterizar el comportamiento de una persona en una situación escénica determinada.

Al observar a la gente, el actor puede reconocer ciertos tipos de esfuerzos habituales, tales como el que *toca suavemente y se desliza*, o el que tiende a *hendir el aire-retorcer-flotar*, lo que puede ofrecerle una buena base de referencia para construir el retrato del comportamiento de movimientos de una persona imaginaria. ¿Pero, cómo habrá de comportarse la persona en una situación especial? El carácter

del esfuerzo de la persona observada en una situación especial puede ofrecer material de referencia suficiente para reconocer algunas de sus capacidades predominantes. Razonablemente, puede esperarse que ciertas combinaciones de cualidades de esfuerzo puedan conducir hacia un comportamiento particular en circunstancias determinadas. Es probable que una persona cautelosa y bien centrada, en la que no se haya observado una fortaleza especial en sus patrones de esfuerzo, si se viera confrontada con un ataque violento de repente, se viera inclinada a retirarse en lugar de defender su terreno. El atacante puede entonces modificar su ánimo de acometida para tranquilizar a la persona cautelosa.

Dar puñetazos o acometer es relativamente rápido. Si uno modifica la velocidad del movimiento (en este caso significa hacerlo más lento), la acometida se convierte en presión. Cuando se disminuye la fuerza de la acometida, ésta se convierte en tocar suavemente. La acometida se produce siempre en línea recta; pero si se la va curvando gradualmente en una línea cada vez más ondulante, la acometida se cambia finalmente en hendir el aire. Tales mutaciones pueden producirse en una situación determinada.

Cada una de las acciones básicas será modificada cada vez más, por medio del cambio de velocidad, del grado de fuerza, o de la curvatura de su dirección, hasta que finalmente se transforme en otra acción básica. Este cambio puede ser comparado con los matices que van cambiando un color en otro en el arco iris. Así como los muchos matices de color se pueden entender como transiciones o mezclas de los colores básicos del espectro, así también se puede considerar que la gran variedad de acciones que se observan en nuestros movimientos como transiciones o mezclas de las acciones básicas.

Investigemos ahora el alcance de esfuerzo que se puede encontrar dentro del potencial natural del ya mencionado Demonio, a quien hemos asignado las características fundamentales de «acometedor». Colocaremos en oposición las de la Diosa a quien hemos caracterizado como «flotadora», y comparemos las dos. En esta investigación está claro que

suponemos que los dos caracteres son totalmente armoniosos dentro de su tipo.

Sin embargo, para empezar puede resultar útil que pasemos revista a los distintos factores de movimiento, y sus implicaciones, como quedaron establecidos al final del capítulo 3. Esto se tratará en forma de tabla ya que las explicaciones detalladas que se necesitan, particularmente la concerniente a la importancia del movimiento y sus complejas ramificaciones en la expresión humana, no pueden ser desarrolladas aquí.

Anteriormente en este mismo capítulo analizamos las cuatro fases del esfuerzo mental que preceden a las acciones intencionadas que llamamos atención, intención, decisión, y precisión. En nuestra tabulación intentaremos adjuntar cada una de ellas a uno de los factores de movimiento, y considerarlas no sólo como anteriores a la acción, sino como acompañantes de la misma.

El factor de movilidad de espacio puede asociarse con la facultad humana de participación, en la *atención*. Aquí la tendencia predominante es la de orientarse, y encontrar una relación con el objeto de interés, ya sea de manera inmediata, directa, o circunspecta, y flexible.

El factor de movilidad de peso puede asociarse con la facultad humana de participación, en la *intención*. El deseo de hacer algo puede apoderarse de la persona algunas veces de forma poderosa y firme, y otras de modo suave y leve.

El factor de movilidad de tiempo puede asociarse con la facultad humana de participación, en la *decisión*. Las decisiones pueden adoptarse inesperada y súbitamente, al dejar una cosa y reemplazarla por otra en un momento dado, o pueden ir desarrollándose gradualmente al mantener una de las condiciones previas durante cierto tiempo.

El factor de movilidad de flujo puede asociarse con la facultad del hombre de participación, en la *precisión*, o en otras palabras, en la progresión. Esto consiste en su capacidad de sintonizarse, con el proceso de llevar a cabo la acción, esto es, adaptarse en relación con la acción. Puede controlar y sujetar el flujo natural de su proceso, o puede dejar que tenga un fluir libre e irrestricto.

En la table VII se ofrece un análisis de los factores de

movimiento y sus modificaciones que indica cómo la totalidad del ser humano se ve involucrada cuando se mueve.

Si ahora nos referimos al carácter de un porcentaje como básicamente «acometedor» ¿qué implica esto desde el punto de vista del movimiento? ¿Qué se encuentra al fondo de las mutaciones de estas acciones de esfuerzo básico, y de qué clase de participación interior, actitud, o impulso, derivan? Se alienta al lector a que investigue estos intrincados funcionamientos psicológicos sobre las bases de las consideraciones de movimiento que se ofrecen en las tablas VIII y IX.

Un análisis similar del potencial de la «Diosa» a la que hemos asignado la acción de esfuerzo básico de «flotar» como cualidad característica, demostrará que en todos los aspectos represente el carácter opuesto del demonio (Tablas VIII y IX). Sin embargo, las mutaciones por medio de aquellas adaptaciones de movimientos que les permitan establecer puntos de encuentro con el contrario.

Un cuidadoso estudio de las tablas puede dar al lector cierta guía sobre cómo desarrollar secuencias de movimientos no sólo al representar un personaje particular en una obra, sino también al crear expresión poética de distintos estados anímicos en el baile.

Está claro que los caracteres y los estados de ánimo no siempre se desarrollan en patrones armónicos. Lo que ocurre con más frecuencia, especialmente en situaciones dramáticas, es que las cualidades que no tienen relación surgen cada una por su lado, creando problemas y tensión. Por eso es importante aprender a dominar no sólo las mutaciones graduales de las acciones básicas, sino también a practicar las que contrastan sin transaciones fáciles, o factores de equilibrio. En relación con este punto debemos recordar que los cambios de esfuerzos no siempre son creados por las situaciones. También se da el caso contrario. Como se ha indicado previamente, a menudo cambios de esfuerzo, sean individuales o grupales, crean nuevas situaciones.

La cadena de acontecimientos que es lo que hace a la acción dramática, y por ende al mimo, tiene sus raíces en la química del esfuerzo humano. El suelo nutritivo del árbol del mimo es el mundo de valores.

A. Un Factor de Movimiento

Factor de movimiento:	Espacio	Peso	Tiempo	Flujo
Participación interna:	Atención	Intención	Decisión	Progresión
Con referencia a:	Dónde	Qué	Cuándo	Cómo
Afectando la facultad humana de:	«Pensar	«Percibir por sentidos»	Intuir	Sentir (sentimientos)

B. Dos factores de movimiento

Factores de movimiento:	Espacio Tiempo	Peso Flujo	Espacio Flujo	Peso Tiempo	Espacio Tiempo	Tiempo Flujo
Actitudes internas:	despierta	ensoñada	remota	cercana	estable	móvil

C. Tres factores de movimiento

Factores de movimiento:	Espacio Tiempo Peso	Flujo Tiempo Peso	Espacio Flujo Peso	Espacio Tiempo Flujo
Impulsos de movimientos:	Acción (Flujo latente)	Pasión (Espacio latente)	Arebato (Tiempo latente)	Visión (Peso latente)

LA DIOSA

Tres transformaciones		Variaciones de la actitud interna	PARTICIPACION INTERNA CARACTERISTICA DE: Atención	Intención	Decisión	Progresión
A	Acción	estable	flexible	delicada		
		cercana		delicada	sostenida	
arremetida		despierta	flexible		sostenida	
primer cambio		estable	directa	delicada		
		cercana		delicada	sostenida	
cuchillada		despierta	directa		sostenida	
segundo cambio		estable	flexible	firme		
		cercana		firme	sostenida	
salpicadura		despierta COMO EN A	flexible		sostenida	
tercet cambio		estable COMO EN A	flexible	delicada		
		cercana		delicada	súbita	
presión		despierta	flexible		súbita	

EL DEMONIO

Tres transformaciones		Variaciones de la actitud interna	PARTICIPACION INTERNA CARACTERISTICA: Atención	Fluencia	Decisión	Progresión
A Flotar	Acción	estable	directa	firme		
		cercana		firme	súbita	
		despierta	directa		súbita	
Primer cambio Deslizarse		estable	flexible	firme		
		cercana		firme	súbita	
		estable	directa		sostenida	
Segundo cambio Arrancar		estable	directa	delicada		
		cercana		delicada	súbita	
		despierta como en A	directa		súbita	
Tercer cambio Cortar		estable COMO EN A	directa	firme		
		cercana		firme	sostenida	
		despierta	directa		sostenida	

LA DIOSA II

Tres transformaciones		Variaciones de la actitud interna	PARTICIPACION INTERNA CARACTERISTICA: Atención	Intención	Decisión	Progresión
Transformación I	Pasión	(i) ensoñada		firme		restringida o libre
		(ii) móvil			súbita	restringida o libre
Cambio (a) Peso cambiado Cambio (b) Elemento temporal cambiado		ensoñada		delicada		restringida o libre
		móvil			sostenida	restringida o libre
Transformación II	Visión	(i) remota	directa			restringida o libre
		(ii) móvil como en I (ii)			súbita	restringida o libre
Cambio (a) Elemento temporal cambiado Cambio (b) Elemento espacial cambiado		móvil como en I (b)			sostenida	restringida o libre
		remota	flexible			restringida o libre
Transformación III	deletrear	(i) remota como en II (ii)	directa			restringida o libre
		(ii) ensoñada como en I (ii)		firme		restringida o libre
Cambio (a) Elemento espacial cambiado Cambio (b) Peso cambiado		remote Como en II (b)	direct			restringida o libre
		ensoñada como en I (a)		delicada		restringida o libre

CAPITULO 6.

El estudio de la represión del movimiento

La mejor manera de adquirir y desarrollar la capacidad para usar los movimientos como medios de expresión en la escena, es precisamente practicar simples escenas de movimientos. Primero, el estudiante debe tratar de tomar plena conciencia del carácter del personaje que va a representar, la clase de valores que persigue, y las circunstancias en las que se produce la lucha en pos de esos valores. Entonces, como parte de la función creativa que le corresponde como artista, debe elegir los movimientos apropiados para el personaje, en lo que respecta a su carácter, los valores, y las circunstancias en que lucha por ellos. Esta selección implica un trabajo intenso. Por más brillante que pueda resultar la improvisación sobre la escena a representar no es bastante, como tampoco es posible memorizar una combinación de elementos aparentemente efectivo. Lo que es necesario es que el estudiante logre meterse en la piel del personaje que quiere retratar, que penetre en las diversas posibilidades de interpretar la escena, y que analice todo en términos de movimiento. Puede encontrarse con que algunas secuencias de movimientos sean más fáciles de ejecución que otras. Si se eligen movimientos que se cree que son difíciles, el estudiante debe tratar de descubrir, y aclarar la causa de la dificultad, antes de intentar dominarlos.

Hay dos causas fundamentales que obstruyen el camino hacia un dominio del movimiento que resulte fácil: las inhibiciones mentales y físicas. En los Capítulos 2 y 3, se ofrecieron algunos consejos sobre la mejor manera de sobreponerse a una incapacidad física general de movi-

miento. La inhibición física para realizar un movimiento definido podrá ser superada por las repeticiones que resulten necesarias de esas acciones corporales que se hacen difíciles al intentar realizarlas. Debe prestarse mucha atención para poder advertir cuáles son las cualidades de esfuerzo contenidas en la acción, y con el ritmo apropiado. La ejecución de las secuencias de esfuerzo requiere una actitud que esté en relación con la concentración interna. Por eso queda claro que las causas del fracaso en la ejecución de ciertas combinaciones son tanto mentales como físicas.

Los elementos del movimiento dispuestos en secuencias constituyen los ritmos. Se pueden discernir *ritmos de espacio, ritmos de tiempos*, y *ritmos de peso*. En realidad estas tres clases de ritmos están siempre unidos, lo que ocurre es que uno de ellos puede ocupar el primer plano en la acción.

El *ritmo de espacio* se crea por el uso relacionado de las direcciones que resulta en formas y figuras. Hay dos aspectos relevantes:

(a) el que tiene un desarrollo sucesivo de las direcciones cambiantes;

(b) y el que produce las formas a través de acciones simultáneas de distintas partes del cuerpo.

El primero podría compararse con la melodía, en música, y el segundo con la armonía. Cada uno requiere un flujo diferente de participación de esfuerzo, para ciertas secuencias de esfuerzo, conducentes a posiciones fijas, en tanto que otras establecen líneas de movimiento que van cambiando su dirección constantemente, por medio de curvas y ángulos.

En su trabajo diario el hombre aprende a apreciar que puede manejar mejor ciertas cosas en una posición que en otra. Entonces, sólo girará su cuerpo hasta que el objeto que maneje se encuentre en la mejor posición para su esfuerzo. Es su propia experiencia la que permite que pueda trazar un mapa del espacio que rodea su cuerpo. (*) Con la ayuda de este mapa imaginario, puede encontrar su camino por medio de todas las combinaciones de esfuerzo que necesita

(*) Vea ModernEducational Dance (Danza Educativa Moderna) de R. Laban, Macdonald & Evans, tercera edición, 1975.

para su trabajo, y comportamiento en general, y finalmente, se encontrará tan cómodo en este medio ambiente, como en el barrio o pueblo en donde haya nacido, y donde posiblemente conozca, calles, casas y casi toda la gente que allí vive. El estudio de la expresión de movimiento implica el control y comprensión de los ritmos de espacio, de los cuales se hizo un breve análisis en el segundo capítulo. Este estudio no es completo pero puede estimular a cualquiera que trate de pensar en términos de movimiento para inventar nuevas variaciones, en ésa cadena prácticamente interminable de combinaciones de ritmos de espacio. Está claro que existe un orden inherente, pero analizar ese punto está fuera de los alcances de este libro.

Además de los ritmos de espacio del movimiento, debemos considerar su ritmo en tiempo. La actitud del hombre con respecto al tiempo se caracteriza por un lado, en una lucha contra el tiempo, efectuando movimientos súbitos, y rápidos, y por el otro, en una actitud indulgente hacia el tiempo, con movimientos sostenidos y lentos. Los ritmos producidos por los movimientos del cuerpo se caracterizan por una división del continuo fluir de movimientos, con una duración definida de cada una de las partes. Estas partes de un ritmo pueden ser de igual longitud, o desiguales entre sí. En este último caso algunas partes del movimiento son relativamente rápidas mientras que otras son relativamente lentas.

La importancia de los ritmos de tiempo del movimiento pueden observarse en bailarines individuales que tienen preferencias claramente discernibles por ciertos ritmos especiales. Mientras que un bailarín puede estar más inclinado a interpretar música en la que prevalece la aguda metricalidad de un compás regular, otro puede sentir rechazo por la exactitud, y preferir que el ritmo de tiempo se vaya desplegando en forma libre y regular. La precisión del bailarín métrico se halla en claro contraste con la expresividad del bailarín mimo-actor que prefiere el ritmo libre. Hay muchos matices entre los dos extremos contrastantes de ritmo regular e irregular. En cierta forma, es cierto que las piernas y pies del bailarín tienden a preferir la función métrica. Pero, los pies al igual que brazos y manos deberían

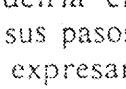
tener la misma capacidad para expresar las cualidades de un ritmo de tiempo libre. En realidad, todo el cuerpo tendría que ser capaz de expresar las vibraciones regulares e irregulares que exija un movimiento. Si bien la comprensión y apreciación de la música, que es una expresión abstracta de movimiento, puede ser de gran ayuda para que el actor pueda coger el ritmo, no resulta suficiente. Hasta el mismo bailarín, que interpreta música, tiene que traducirla en secuencias de esfuerzo, de las que habrán de surgir sus pasos y gestos. En la danza, el ritmo del movimiento lo expresan principalmente los pasos, y ésto es particularmente cierto en el ballet clásico que hace uso de un número de pasos básicos, y de combinaciones carazterísticas de los mismos.

Se ha llevado a cabo una enorme cantidad de estudios para tratar de construir y reconstruir las formas y ritmos exactos de los movimientos de baile y pasos de otras épocas, a partir de dibujos, pinturas, y documentos. Los ritmos más antiguos de los que tenemos conocimiento son los de la aritigua Grecia, y éstos en su mayoría, se hayan relacionados con obras poéticas y dramáticas. Desde el punto de vista puramente histórico resulta interesante descubrir que la notación e interpretación de los ritmos del esfuerzo ya se habían intentado hace miles de años. Los griegos han atribuido una importancia definida a los ritmos, especialmente a los expresados por un estado emocional determinado. La combinación de una verdad breve de tiempo con una larga parecía darles la expresión de energia masculina, en tanto que su contraste, una larga seguida por una corta, era considerada como expresión de feminidad. Una larga y dos cortas se interpretaba como grave y seria, en tanto que dos cortas y una larga expresaban para ellos el compás moderado de una marcha sencilla. La emoción que evoca terribles estados de ánimo se expresaba con una larga, y una corta, seguida de una larga unidad de tiempo, mientras que dos unidades largas y dos cortas sugerían agitación, violencia, o su contraste, una depresión profunda. El ritmo marcado por dos cortas y dos largas sugerían borrachera, debilidad y desesperación. Al asociar duraciones cortas y largas con el ritmo de peso partes acentuadas y sin acentuar de una secuencia de movimientos, se han descubierto seis ritmos

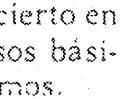
fundamentales. El gráfico que presentamos seguidamente muestra estos seis ritmos fundamentales, y señala la importancia de cada uno.

Los griegos consideraban que todos los demás ritmos eran variantes de uno de estos seis fundamentales. Estos ritmos, que se llamaban medidas, estaban dispuestos en versos, estrofas y poemas.

Tres Unidades de Tiempo.

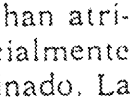
1. 

El Troqueo es un ritmo gracioso, plácido, y calmo.

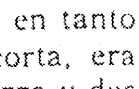
2. 

El Yambo es más agresivo, y a pesar de ser el empleado en la modalidad femenina, a menudo se el considera el contraste masculino al Troqueo. Es un ritmo vivo y enérgico, sin ser rudo o beligerante.

Cuatro Unidades.

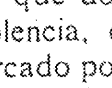
3. 

El Dáctilo es grave y serio, y se usa en procesiones durante las ocasiones solemnes.

4. 

El Anapesto es un ritmo de marcha que indica adelanto. Se produce en bailes de temperamento moderado.

Cinco Unidades.

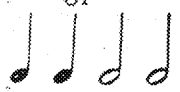
5. 

El Peón es la expresión de emoción y simpleza, y evoca alternativamente estados de ánimo terroríficos y lastimosos.

Seis Unidades.

5.

or



El Yónico expresa agitación violenta, o su contráste, depresión profunda. La borrachera de los festivales dionisíacos, se expresa con este ritmo, al igual que la debilidad y la desesperación.

Los griegos consideraban que el ritmo era el principio activo de la vitalidad. En música, consideraban que el ritmo era el principio masculino, y la melodía el principio femenino. Las combinaciones de estos ritmos tenían una asociación especial con la mente griega, como por ejemplo, una

combinación de troqueo con el siguiente yambo, que significa una mezcla de estados anímicos como los que representan estos ritmos. Los griegos conocían muchos estados de ánimo: austero, beligerante, festivo, voluptuoso, tierno, apasionado, entusiasta, y sobrenatural. Estos estados anímicos se expresaban por mezclas de los ritmos fundamentales, de la siguiente manera:

(a) Austero, beligerante, tosco, con movimientos de caracter masculino. (El modo dórico, que se usa el dáctilo, el anapesto, y el peón).

(b) Voluptuoso, fluido, y tierno, con actitudes de carácter femenino. (El modo lidio, usando el troqueo, yambo, y anapesto.)

(c) Entusiasta, de aliento religioso, con actitudes apasionadas de carácter sobrenatural. (El modo frigio, usando el yónico y el peón.)

Lo que es de especial interés para nosotros es que esos modos, eran asociados con estados de ánimo, por los griegos, con un flujo definido de los elementos tiempo y peso del esfuerzo.

Las acciones de los modernos obreros industriales se ven a menudo confinadas a uno u otro de los ritmos fundamentales determinados por los griegos en la antiguedad. Estas acciones no expresan estados de ánimo, pero si se repiten con frecuencia crean hábitos de estados anímicos. Al observar a los obreros que por la tarde salen de las fábricas, se podría reconocer los ritmos que han estado practicando durante su día de trabajo, por el flujo de sus movimientos de sombra cansados, o excitados. El estudio del movimiento industrial moderno y el entrenamiento del esfuerzo ofrecen la gran oprotunidad de aliviar las dificultades y el tedio del tarbajo, que se producen debido a la no comprensión de la capacidad ritmica.

El estudiante del movimiento puede encontrar que un ritmo le resulta más difícil que otro, al tratar de ejecutarlos. Puede descubrir que tiene preferencia por determinados ritmos, o por hábitos ritmicos particulares. Cualquier tipo de deficiencia rítmica puede corregirse por medio de entrenamiento, acostumbrándose a producir esas formas de ritmo que al principio se pueden encontrar de difícil ejecución, a través de la repetición del ejercicio. Sin embargo, no sólo el ritmo de los movimientos resulta de interés para el actor-bailarín. También existe un mayor ritmo de valores y de situaciones en un sentido dramático.

En las siguientes cinco escenas de estudio se dan ejemplos de simples indicaciones de carácter, valores, y situaciones. En las siguientes cinco escenas de estudio se dan ejemplos de simples indicaciones de carácter, valores, y situaciones. El estudiante de movimiento debe tratar de analizar y ejecutar estas escenas hasta que se encuentre satisfecho con el resultado. El estudiante debe darse cuenta que no existe una forma buena y otra mala de interpretación. El temperamento artístico es el que tiene que descubrir cuál es la interpretación preferida. Así como el pintor se arriega a que al crítico le guste o no su cuadro, el actor debe arriesgarse a que se acepte o no su interpretación de una escena. El control de un hábil director puede servir de guía para el desarrollo del gusto del estudiante, pero no puede sustituir al discernimiento personal.

Trate de imaginar y representar las escenas siguientes.

Escenas de carácter emocional.

Se pide que interprete una escena de carácter emocional como las siguientes: se enamora; se pedea; observa una situación graciosa; se enfrenta al dolor, al sufrimiento, o a la soledad; expresa su entusiasmo; se emborracha, tiene sueño, o cualquier otra cosa que personalmente le resulte difícil reproducir. Ahora bien, trate de representar las escenas una detrás de otra, y repítalas hasta que sienta que los movimientos se producen con facilidad; pero guárdese de elegir movimientos demasiado fáciles para expresar estas emociones. Analice las secuencias de esfuerzo que usa en cada escena. Su ira, dolor, alegría, o entusiasmo, y hasta su abandono sensual pueden expresarse con ritmos muy diferentes. Trate de descubrir cómo reaccionarían personajes de diferente carácter para expresar estas emociones, y cómo cambiarían los movimientos rítmicos con esos caracteres distintos.

Escenas de ambientes extraños.

Se pide ahora que imagine situaciones en ambientes extraños para la persona normal, tales como: estar preso; perdido en un bosque obscuro; un hombre normal de la calle, en un palacio, o un hombre rico relegado en la cabaña de un mendigo; o una persona prudente en un medio de un club nocturno de dudosa respetabilidad; al igual que otras situaciones de su propia invención. Proceda exactamente como se indicó en las escenas emocionales: interprétalas; haga ejercicios; analícelas; relaciónelas con caracteres definidos.

Nota: los caracteres o personajes pueden ser: emotivos; tipos de rabajadores de diferentes clases sociales; gentes de diferentes edades, sin que se omitan los niños; personas enfermas tanto física como mentalmente; personas en distintas fases temporarias de comportamiento extravagante.

Escenas que contienen acciones prácticas.

Se le invita a representar escenas (sin utiliría) que indiquen actividad, como por ejemplo: trabajo de la casa, jardinería, el robo de un carterista o un cleptómano, un cirujano operando, una enfermera, un empleado de oficina, un operador de cámara, un cazador, o un guerrero. (*) El procedimiento es otra vez el mismo: Interprete; repita varias veces; analice; y relacione con diferentes personajes con caracter definido. Encontrará que estos cuatro procesos se superponen en cierta medida. Al representar las escenas puede analizarlas, y atribuir movimientos a un personaje, y tratará de repetir partes de la interpretación. Esto no está mal, pero posteriormente el estudiante debe concentrarse en un análisis más profundo y detallado. Deberá entonces estudiar con más detenimiento la adecuación de sus movimientos a los personajes. Trate finalmente de representar estas escenas de una manera trágica, cómica, o burlesca.

Diálogos en mimo.

Una buena forma de controlar y refinar su interpretación consiste en suponer que un director lo está observando. Imagínese sentado en lugar de un director sumamente crítico, y trate de ver su propia actuación a través de sus ojos. Luego vuelva a su lugar, y mime todo de nuevo según su criterio de cómo debe ser interpretada la escena. Es posible representar un diálogo en mimo colocándose primero en la posición de uno, y luego en la de otro actor en la misma escena. Posteriormente, realice el mismo proceso con este diálogo que en las escenas anteriores: repita; analice y cambie su propio personaje en la forma apropiada. Invente breves escenas de diálogo mímico en las que se encuentran personajes diferentes en situaciones distintas.

Escenas que comprenden movimientos y vestuarios.

Hoy se acostumbra a enseñar al actor-bailarín ciertas formas de posturas corporales o pasos de baile, que se supone han sido los correspondientemente apropiados a la moda de movimiento vigente en un período particular de la historia. Alguna de estas formas, especialmente las de los últimos siglos de la historia europea, se han transmitido de generación en generación. El poco conocimiento que nos ha llegado con fundamento respecto de la forma de los movimientos originales se deriva, principalmente, de las pinturas y dibujos que representan escenas de la vida contemporánea

(*) Haga los movimientos claramente discernibles para el espectador.

de la época, y las ropas que correspondían. Algunas de las danzas de épocas anteriores han sido registradas en antiguas formas de notación y grafía de movimientos. La ropa de época constituye una guía para llegar a determinar cómo eran los movimientos de las danzas de entonces; pero el factor esencial de la expresión del movimiento, el ritmo del esfuerzo, sólo puede intuirse. De todas formas, se aconseja que el estudiante de movimiento se familiarice con las ilustraciones del vestuario que se usaba en diferentes períodos históricos. Por este medio, puede llegar a imaginar como se llevaban esos vestidos, y por tanto, adaptar sus movimientos a esas ropas.

Un ejercicio que resulta de gran valor es entrar en una habitación caminando de la manera característica, o el estilo de una época. La satisfacción con la ropa, o el desagrado, pueden expresarse en términos de movimientos. El estudiante que intente vestir y lucir la ropa de forma apropiada debe tener en cuenta que comprenden varios estilos: los salvajes, los estilos de la antigüedad, medieval, victoriano, contemporáneo, etc., como se usaban por caminos, gente de ciudad, pobres y ricos, en su indumentaria cotidiana, y en ocasiones festivas.

Otras fuentes de estilización del movimiento.

Parece que durante varios centenares de años se podían distinguir con bastante amplitud dos clases de estilos de movimientos opuestos, los de las clase alta, y los de la clase baja, quizás con un estilo intermedio entre ambos. Hasta en nuestros días podemos ver esta división en el cine (y la televisión). Las estrellas cinematográficas de moda deben dejarse llevar en una convención de movimientos, que difieren en gran medida del comportamiento común de movimientos, que difieren en gran medida del comportamiento común de movimientos del hombre en la calle. No sabemos si este caso se daba también en los intérpretes de las artes teatrales de épocas remotas, pero es probable que lo que se ha dado en llamar el estilo de una época, tenga relación con la moda de una minoría de situación económica acomodada de una época específica. Por otro lado, el comportamiento natural de la mayoría no pareciera haber cambiado mucho a través de toda la historia de la humanidad. Este comportamiento natural queda determinado siempre por una rica mezcla de acciones de esfuerzos fundamentales. Estos forman la substancia de los movimientos del hombre, independientemente de que sean funcionales como parte del trabajo habitual, o que constituyan expresiones de estados mentales o emocionales. Siempre será interesante la tarea de estudiar el comportamiento de los hombres y las mujeres en las danzas de época, así como la observación de los ritos religiosos, o reuniones de tipo social. A partir del uso imaginado de la ropa de épocas determinadas se puede intentar llegar a conocer las formas de movimientos de ésas épocas, en toda clase de reuniones comunitarias, incluyendo aquellas sociales donde se bailaba.

Como el cambio de las actitudes externas puede indicar características fundamentales, se hace necesario formular algunas observaciones acerca de la importancia de la postura corporal. Un cuerpo en postura estirada hacia arriba dará una impresión diferente de uno que esté curvado hacia abajo. El estado de ánimo de la persona que se mueva rectamente para arriba o para abajo, en forma curvada, con el cuerpo puede ser el mismo. En un estado de alegría bulliciosa, es decir con risa a carcajadas, se puede estirar todo el cuerpo y los brazos en el aire, o, se puede doblar el cuerpo agarrándose el estómago con las dos manos. Lo mismo ocurre con un movimiento inspirado por un ánimo airado de enfado, que puede expresarse con una postura alta o baja del cuerpo, aunque estas actitudes tengan una importancia diferente. Tales típicos contrastes en la postura corporal pueden producirse de dos formas: sea como expresión de un estado anímico ocasional, o como patrón habitual de un carácter que usa por preferencia uno u otro, curvando el cuerpo hacia abajo, o estirándolo hacia arriba.

En el arte de la danza se acostumbra a desarrollar la conciencia y sentimiento de la postura del cuerpo típica. Así como se puede distinguir si la voz de un cantante corresponde a un bajo, barítono, o tenor, o entre las cantantes a una alto, mezzo-soprario, o soprano, así también se puede detectar en los bailarines una tendencia natural a movimientos de elevación, o descenso. Tales diferencias se pueden explicar

exclusivamente en términos psicológicos o fisiológicos. Resulta un misterio de la constitución individual porqué una persona sea en voz y gesto, «de movimientos profundos», de «movimientos medianos», o de «movimientos altos». El ballet clásico, que es el heredero de las ceremonias cortesanas de los últimos tres siglos, es un arte en el cual prevalece el baile de nivel alto, sin embargo, es increíble cuantos bailarines de ballet no tienen capacidad para realizar lo que llamaríamos un baile «alto», y esa incapacidad hace que sus evoluciones queden antinaturales y apretadas, y algunas veces ridículas. Si esos tipos de bailarines de movimientos de nivel profundo tuvieran que efectuar los movimientos de una danza de estilo profundo, como se puede ver en danzas primitivas o folclóricas, se encontrarían mucho más cómodos, ya que estarían expresándose de la manera que mejor han sido dotados por la naturaleza. El criterio individual de un bailarín que muestre un uso característico del espacio, puede ser descrito y reconocido con bastante claridad. Un bailarín de movimientos altos tendrá la tendencia natural a elevarse y levantar sus gestos. Habrá de preferir los movimientos que remarquen la posición erecta del cuerpo, y dado que siempre estará trabajando en sentido contrario a la fuerza de la gravedad, mostrará cierta tensión. Será también capaz de transmitir la impresión de una gran ligereza, no sólo en sus saltos, sino también en los gestos que dirija hacia abajo, en posiciones cercanas al suelo. El tipo contrario es el de bailarín-profundo que prefiere acentuar la actividad del centro de gravedad. Este bailarín puede tener tendencia a golpear con los pies, y agacharse, en cuyo caso sus movimientos de acometida hacia el suelo serán de ritmo pronunciado, y la postura del cuerpo será curva. Es evidente que en el teatro dramático el de movimientos altos representará mejor a los héroes, sacerdotes, o personajes de espíritu elevado, mientras que el de movimientos profundos se adaptará mejor a los personajes sin mucho vuelo, y que podríamos llamar con los pies en la tierra. El bailarín alto sentirá el impulso interno de describir formas de gran claridad y precisión, mientras que el bailarín profundo mostrará una fuerte inclinación por la expresión rítmica, en la que el elemento formal pasa a segundo plano.

Debe descatarse que la tendencia típica del bailarín hacia una de estas expresiones de movimientos contrastantes no depende únicamente de la pequeñez o altura de su cuerpo. Aunque es cierto que por lo general las personas altas y delgadas estarán inclinadas a expresarse con el baile-alto, en tanto que las bajas y más fornidas tenderán al estilo profundo de baile, no se puede afirmar que esta predilección corresponda siempre a su talento natural. Personas esbeltas pueden expresarse mejor en danzas profundas, y otras más fornidas hacerlo mejor en danzas altas. Las cualidades mentales y emocionales desempeñan un papel de tanta importancia como la misma estructura del cuerpo, en la determinación de una tendencia hacia arriba o hacia abajo de expresión. Se puede establecer en forma empírica para qué clase de acento en los movimientos se encuentre dotado cualquier actor o bailarín. Los hábitos de esfuerzos heredados o adquiridos también pueden ejercer gran influencia en la disposición individual de este tipo.

Sin embargo, la preferencia por la altura o la profundidad no es lo único que puede notarse en un bailarín. Algunas capacidades técnicas, tales como las del giro ágil o la ejecución de la pirueta, también caracteriza a un tipo que pocas veces puede confirmarse como bailarín alto o profundo. Nuevamente tal capacidad para el giro y la pirueta no depende de una estructura corporal, sino de factores constitucionales internos que resultan difíciles de reseñar. Para realizar un giro con facilidad se necesita una combinación de rápidez y equilibrio, de claridad formal y abandono, y esta capacidad puede ser reconocida empíricamente, aunque sus fuentes no pueden explicarse totalmente. El giro siempre tiene lugar a nivel más o menos medio en el espacio horizontal, es decir sin que sea alto ni profundo. El giro puede realizarse en dirección hacia adentro o hacia fuera, con gestos que se acercan hacia el cuerpo, o se alejan de él. Hay mucha gente que no muestra características pronunciadas de movimiento en un sentido alto o profundo. Tales personas son las que por lo general disfrutan del giro, o de dar vueltas. Raramente tienen esa especie de fragilidad del que tiende a los movimientos altos, ni la solidez del que tiende a los movimientos profundos. Tienen facilidad para los movimientos ligeros y rítmicos de flujo libre, que pare-

cen surgir como olas que nacen en el centro del cuerpo hacia el espacio, para luego retroceder hasta la quietud nuevamente.

Las direcciones de los movimientos, hacia delante y hacia atrás, pueden ser significativas de muchas maneras. La postura erecta del bailarín-alto tiene a menudo una expresión dignificada, acentuada por una suave inclinación de la cabeza, y por la nariz señalando en el aire; no obstante, puede convertirse en una expresión arrogante. La inclinación hacia delante del bailarín profundo, por su parte, puede convertirse en agresiva y servil. Las direcciones de movimientos hacia uno u otro lado del cuerpo, acentúan su simetría izquierda-derecha. Un movimiento lateral cerrado puede emplearse para expresar temor, o timidez, en tanto que un movimiento lateral de apertura puede indicar orgullo y confianza. Las mezclas de estas diferencias de espacio extremas efectuadas por distintas partes del cuerpo, permiten una amplia escala de expresión de movimientos.

Además, está la expresividad de la trayectoria del movimiento. La trayectoria del movimiento sea en el suelo, como la figura que puede describir un paso, o en el aire, por la dirección que lleva un brazo o una pierna con su gesto, puede ser recta o curva. También puede ser simétrica o asimétrica. Las posiciones y trayectorias de movimiento simétricas son más fáciles de entender y estudiar que el casi incalculable número de posiciones y trayectorias asimétricas. La simetría del movimiento es menos apasionada que la asimetría.

La simetría esconde, mientras que la asimetría revela emociones personales. El carácter formal y sujeto de las posiciones y las trayectorias simétricas de movimiento nos recuerda la belleza de la solemne arquitectura de un templo griego. Los movimientos expresivos de la dignidad religiosa o ceremonial se efectúan, en general, en forma simétrica. La descarga emocional de actitudes internas propias del desequilibrio, y ocasionada por la pasión y la exuberancia, en cambio, será expresada más apropiadamente por movimientos asimétricos. Estos últimos movimientos pueden degenerar en la exageración desequilibrada, o en un juego caótico de movimientos caprichosos, y por éso son más difíciles de

dominar, o controlar; los movimientos simétricos ofrecen una base comparativamente estable para todas las actitudes expresivas. Sin embargo, existen esquemas ordenados dentro de los mismos movimientos asimétricos del hombre. Varios de esos esquemas han llegado a ser desarrollados por maestros del baile en épocas diferentes, y todos en general tratan de dominar la asimetría en la expresión de movimientos. La subdivisión del espacio en direcciones básicas y derivadas es uno de esos esquemas. (*) También se podría decir que los distintos métodos de entrenamiento del movimiento elaborados a lo largo de siglos llevan como objetivo fundamental el dominio del desequilibrio del cuerpo en los movimientos asimétricos.

Es importante darse cuenta de que las figuras que pueden dibujar los pasos en el piso, y los gestos en el aire, representan aspectos de forma que son fundamentalmente diferentes a pesar de su similaridad. Mientras que los patrones dibujados en el suelo están limitados a combinaciones de líneas rectas y curvas que producen diseños consistentes en formas angulares, redondas, y con gran figura del número 8, los que se trazan en el aire son contornos de cuerpos en el espacio. Estos entornos se crean por las líneas que trazan en el aire las diferentes articulaciones de nuestro cuerpo simultáneamente. Sus configuraciones pueden ser en forma de espiral o retorcidas, entrelazadas, o a manera de nudo, o pueden ser rectas y desplazarse por el espacio como un proyectil. Lo cierto es que independientemente de su forma, esas figuras en el aire están llenas de significados como los patrones que se trazan en el suelo.

A manera de ejercicio puede resultar interesante que el estudiante pruebe realizar algunas de las formas mencionadas, y trate de descubrir como pueden encajar en los estilos de movimientos de algunas épocas.

También resulta valioso que el actor llegue a conocer formas de trabajar, viajar, comer, dormir, saludar, y otras costumbres sociales que sean las predominantes de determinados países. Al ejecutar los ejercicios deben dejarse en claro los siguientes puntos.

(*) Vea R. Laban, Choreutics, Macdonald & Evans, 1966.

(a) Significado de los movimientos que van en diferentes direcciones en el espacio.
(b) Expresiones tales como la hilaridad, o de ira, en movimientos estirados hacia arriba, o curvos hacia abajo.
(c) Intentar determinar si las características corresponden a alguien inclinado a movimientos altos, medianos, o profundos.
(d) Giros abiertos y cerrados.
(e) Movimientos simétricos y asimétricos.
(f) Naturaleza de los patrones trazados por los pasos en el suelo.
(g) Formas en el aire de gestos de brazos y piernas.

El estudio de la historia del comportamiento humano sugiere cierta forma de paralelo entre el desarrollo de la sensación de movimiento durante la vida individual, y el refinamiento progresivo del conocimiento del movimiento durante la historia de la humanidad. El desarrollo a partir de los primeros movimientos de sacudidas impulsivas de la más tierna infancia, hasta el dominio estilizado de movimientos en la adolescencia, puede compararse con el desarrollo de las danzas primitivas hasta llegar a las épocas posteriores. La línea de progreso en ambos desarrollos, el de los movimientos del niño, y el de los hábitos de movimientos de comunidades en la danza, no es continua. En ambos se hace evidente la repetición en forma de espiral de estilos más primitivos. Después de cada descubrimiento de una nueva combinación de esfuerzo, que durante un tiempo se considera como el hábito de movimiento perfecto, se produce un regreso temporario a formas primitivas, porque parece notarse el peligro que pudiera acarrear la especialización en un determinado número, de cualidades de esfuerzo. Si se cultiva el toque suave o la delicadeza exclusivamente, termina por degenerarse la fortaleza del cuerpo. Si se dejan a un lado los movimientos grandes y flexibles, se empieza a notar la dureza. Si se prefieren movimientos sostenidos tanto en el comportamiento como en el baile, en forma exclusiva, se empieza a ver impedida la facultad de adoptar decisiones y acciones rápidas. Lo mismo puede ocurrir en una época como la nuestra en la que se considera que la velocidad es lo ideal. La demasiada indulgencia sobre

el elemento de movimiento de rapidez genera problemas nerviosos. Una flexibilidad demasiado marcada como la de los movimientos tortuosos, de determinadas épocas de la historia, crea cierta inquietud hostil hacia cualquier actitud directa respecto de ideas y cosas. Los movimientos de serpiente pueden inducir a evitar enfrentarse a hechos o asuntos claros y directos. La brutalidad social e individual a menudo se ve asociada con la glorificación de la fuerza física.

La preferencia por contadas combinaciones de esfuerzo sólo resulta en una falta de equilibrio del esfuerzo. Esta carencia no siempre se advierte en forma consciente, pero la gente, al cansarse de una determinada costumbre de movimientos, trata de introducir nuevas formas que muy a menudo contienen cualidades de movimientos en abierto contraste con las de los que empleaban previamente. Los bailes nuevos y las nuevas ideas de comportamiento se producen por un proceso de compensación en el cual se realiza un intento más o menos consciente de volver al uso de movimientos, o patrones de esfuerzo que se habían perdido o dejado de lado. Esta tendencia puede observarse en nuestro propio tiempo. Las llamadas formas europeas de baile actual tienen su fuente en la irrupción de estados anímicos-danzas primitivos, que vinieron a contrarrestar una rigidez casi tradicional. Del maxixe al fox-trot, el charleston, la rumba, etc., un creciente frenesí de movimientos parece haber invadido los salones de baile europeos, sin embargo, en cada ocasión, ese despliegue excesivo de esfuerzo de movilidad se va reduciendo a una forma más tranquila, si se quiere más rígida.

Si retrocedemos en la historia veremos que toda clase de bailes exóticos se han introducido cuando los movimientos en boga llegaron a quedarse estancados, o demasiado desproporcionados. A menudo esos cambios en el impulso anímico del esfuerzo han seguido acontecimientos históricos que también aplicaban cambios, por ejemplo, guerras de conquista, o fueron introducidos por exploradores que los habían visto en tribus primitivas. Las danzas moriscas vinieron poco después de las Cruzadas, en tanto que los bailes indios llegaron después del descubrimiento de América. Ya

más recientemente en la historia, se introdujeron en los ballets tradicionales de danzas folclóricas, pasos y formas de movimiento de origen predominante eslavo. Quizás pocos sepan que las guerras napoleónicas condujeron a la moda de bailar con la punta de los pies, o sería más apropiado decir con la punta de las zapatillas. Esto constituía una característica de las danzas de los guerreros cherquesos, del Cáucaso, que habían sido vistas por los soldados franceses durante la invasión de Rusia. La introducción de esta característica casi acrobática rescató el ballet clásico del peligro de caer en la sentimentalidad enfermiza, y de un despliege de efectos puramente embellecedores de entretejidos lineales sin sentido. La tensión del bailarín producida por esa característica acrobática del bailar con la punta del pie, fue además corregida posteriormente, por la introducción de movimientos más impulsivos como en el denominado ballet moderno.

Lo que con frecuencia escapa a la atención es que estos cambios no se originan del ingenio artístico o comercial de listos maestros de baile, sino que tiene que ser considerados como verdaderas compensaciones, que responden a la profundamente arraigada necesidad de mantener vivo el equilibrio del esfuerzo dentro del amplio hábito de movimientos del baile social. Tanto durante la historia de un individuo, como en la de la humanidad, se va avanzando continuamente hacia el dominio del equilibrio del esfuerzo. Este dominio se va alcanzando por grados, una y otra vez, verdaderos apasionamientos con nuevas posibilidades de movimientos, que conducen a modas y estilos periódicos, en los cuales las preferencias por algunas cualidades de esfuerzo llegan a poner en peligro el equilibrio de su uso.

El estudiante debe tratar de inventar escenas en las que encuentre aplicación práctica para su conocimiento de las distintas causas de la estilización de movimientos. Estas escenas pueden ser serias, o simples caricaturas, y deben representarse, ejercitarse, analizarse, para finalmente atribuirlas a personajes específicamente imaginados. Tales escenas pueden ser elegidas al azar. La imaginación funciona libremente, y pareciera que algunas veces también irracionalmente. El estudiante no debe vacilar en decidirse a seguir las ocurrencias que parezcan más extravagantes de su imaginación, sólo tiene que tratar de organizarlas de manera que ofrezcan una representación clara del carácter del personaje, los valores y la situación, con el objetivo de que cada secuencia de escena de mimo pueda ser un todo bien concertado. Algunos de estos verdaderos relámpagos de imaginación tendrán un personaje del mundo de los sueños, otros ofrecerían rasgos de corte fuertemente realista. Los sucesos lógicos de la vida común pueden ser en ciertas ocasiones realzados como en el melodrama. En este caso, el énfasis recaerá en el contenido emocional, y los sucesos tendrán por su lado un carácter más ordinario que en la propia vida cotidiana. En el melodrama un suceso emocionante sigue a otro, mientras que en la vida real los sucesos de corte emocionante se encuentran más dispersos. Los acontecimientos en estados de ensueño son, a menudo, muy vívidos, hasta fantásticos, pero en la vida real, aunque sean realzados por el melodrama, pocas veces alcanzan una experiencia tan intensa. Es evidente que el estilo de movimiento de una escena cotidiana en la que comparativamente no pase nada, diferirá del estilo casi de baile que puede tener en un melodrama.

Mientras que en el primer caso prevalecerán los movimientos de sombra, en el segundo se emplearán movimientos de acciones más amplios y activos. No hay regla que pueda establecerse para el comportamiento en la tierra de sueños de la imaginación teatral.

En las escenas siguientes se indicarán algunas situaciones simples. Al lector corresponderá hacerlas interesantes por medio de los movimientos expresivos. Tienen que inventarse acciones corporales características (vea Capítulos 2 y 3) y los contenidos de las escenas deben analizarse para su representación en forma repetida. El lector puede interpretar escenas en las que intervengan varios actores, si se imagina los movimientos de sus compañeros; y cada personaje puede ser interpretado en mimo, uno detrás del otro. Algunos ejemplos de personajes dentro de ciertos acontecimientos y situaciones pueden estimular la imaginación del lector para que pueda inventar sus propias escenas de mimo.

(1) Imagine a un padre sentado al lado de su hija, los dos sumergidos en la lectura. Llaman a la puerta. La hija se levanta a atender, y aparece un hombre exhausto. Se trata en realidad de un preso que se ha fugado, y cae en el suelo. La hija trae un vaso de agua, mientras el padre va a llamar a la policía por teléfono. La hija, que siente lástima del fugitivo, ruega a su padre por él, y le convence que no llame a la policía. El intruso se acaba de poner de pie cuando vuelven a llamar a la puerta. La hija se vuelve hacia el preso con la intención de esconderlo en uno de los cuartos interiores, y en ese momento ve horrorizado que el hombre se muere. El padre atiende a la puerta. Ha llegado la policía.

(2) Otro tema: un vagabundo se queda dormido a un costado de la carretera. Sueña que vive en un palacio. Se encuentra en una habitación adornada con ricos tapices, y amueblada con un gusto exquisito. Realmente impresionado, ignora los tesoros artísticos y se dirige a la larga mesa llena de comida. El hambre le embarga, y al sentirse solo se lanza ávidamente sobre los víveres. Súbitamente las estatuas de mármol que están en la habitación cobran vida y avanzan hacia él amenazadoramente. Entonces el vagabundo se despierta y se da cuenta, sigue a un costado de la carretera, y no puede menos que sentirse feliz de su situación.

(3) Un tema de corte melodramático puede representar a cortesanos reunidos en la sala del trono de un palacio real. El rey entra con su corte. Confiere condecoraciones a dos de sus súbditos. Entra un esclavo y se postra a los pies del soberano. Le sigue de cerca un hombre brutal con un látigo en la mano. Los cortesanos rodean a los intrusos y tratan de apartarlos. El rey ordena que los suelten. Se acerca al hombre con el látigo, se lo quita, lo rompe, y ordena que lo arresten. El rey le dice al esclavo de rodillas que se ponga de pie, y que se marche en libertad. La ceremonia continúa.

(4) Un tema que abarca acciones cotidianas asociadas con aterradoras ensoñaciones presenta a una criada que limpia una habitación. Al ponerse a admirar un jarrón éste se le cae en las manos y se hace añicos. Horrorizada, atiende un momento a ver si alguien ha oído el ruido, y comienza a recoger los fragmentos para esconderlos. En el suspense que

sigue, la criada se imagina ante un tribunal con el juez señalándola acusadoramente. A un costado se encuentran tres hombres que representan tres formas de su patrón, y al otro, tres mujeres que representan a su patrona. La muchedumbre la rodea acusándola. De repente el ensueño se rompe. Su patrona entra en el cuarto e inmediatamente se da cuenta de que pasa algo. La criada se precipita ante su patrona, le muestra los fragmentos del jarrón e implora perdón, que la señora de buena gana concede.

(5) En el siguiente tema se encontrarán acciones triviales cotidianas. Un joven empleado llega a su oficina. Se le trae una pila de formularios en cada uno de los cuales debe escribir las mismas palabras. Fatigado, se detiene un momento en su tarea, cuando llega un empleado de grado más alto y le indica que vaya a clasificar un montón de libros y papeles que se encuentran en una mesa. Cuando el joven empleado se adentra en esta monótona tarea, entra en la oficina el patrón. Con gran coraje, el joven empleado se decide a presentar su queja acerca de la falta de sentido que tiene su trabajo. El patrón le ordena en forma perentoria que haga lo que se le ha mandado, o que se avenga a ser despedido con una semana de pre-aviso.

(6) El próximo tema es de índole similar. En un almacén hay una cola de personas esperando recibir paquetes de alimentos. Se entrega el último paquete, y una mujer con tres niños se queda sin nada. Otra mujer que ya ha recibido el suyo alcanza a ver la desesperación de la madre, y se siente confundida por las ganas de ayudar a los tres niños, y el pensamiento en su marido enfermo. El marido que la acompaña descubre su ansiedad. El hombre decide dividir el paquete de comida, dando la mitad a su mujer, y la otra mitad a la madre de los niños, sin que nada le quede para él. Uno de los niños corre hasta el hombre que se marcha, y le ofrece una pequeña muñeca.

(7) La siguiente escena será más melodramática. Varios hombres van entrando en un cuarto solos o en parejas. En conjunto planean cometer un delito y se marchan. Uno de los conspiradores se queda atrás en posesión de importantes documentos. Se encuentra sumido en sus pensamientos, cuando entran dos detectives. El hombre decide traicionar a

sus compinches denunciándoles, y recibe una recompensa. Los detectives se van y le dejan solo. Cierra la puerta con llave, y comienza a pasearse presa de una agitación nerviosa. Entonces se escuchan golpes a la puerta. Decide levantar una barricada de sillas contra la puerta. Nada resulta eficaz, y los conspiradores consiguen entrar justo en el momento en que el traidor decide pegarse un tiro. Una rápida búsqueda da como resultado la aceptación de que los documentos no están allí. Los conspiradores huyen.

(8) Un tema de baile podría comenzar con una princesa que escribe una carta a uno de sus favoritos. Entra su tutor y le anuncia la llegada de una delegación de la corte. De mala gana la princesa se levanta. Entran los cortesanos que se inclinan ante ella humildemente. La princesa avanza hacia ellos, con desgana, y volviéndose hacia su tutor le expresa su deseo de quedarse sola; se marchan todos. Quiere estar sola para dejarse extasiar en su propia visión de que está con sus favoritos, bailando, y sabiendo que todos y cada uno de ellos está secretamente enamorado de ella.Y así, en su imaginación, entregarse por un momento a gozar del placer común a cualquier mujer que guste de la diversión en el mundo, sin lazos que la aten ni atenciones especiales.

(9) Un tema de carácter ensoñado puede presentar a un muchacho perezoso sentado a la mesa. Cuatro criados por turno, y cada uno representado por un carácter diferente, le van trayendo platos exquisitos para tentar su pobre apetito. El muchacho rechaza todo lo que le ofrecen. Las criadas comienzan a levantar la mesa. El padre del muchacho llega y trata de convencerle para que se levante sin éxito. El padre comienza a caminar de un lado a otro, desesperado. Entonces, llama a uno de los criados y le ordena que traiga a los músicos. Estos llegan y comienzan a tocar. Reavivado por la música el muchacho se pone de pie y comienza a bailar, primero con una de las criadas, y luego con otra. El padre ordena a todos los sirvientes que se unan al baile. Los sirvientes se cansan, pero el amo les obliga a continuar. Finalmente, tras un violentado ejercicio, el muchacho ha recuperado el apetito, y ahora los sirvientes agotados tienen dificultades para servir todo lo que quiere.

(10) Otro tema melodramático y de ensueño puede representar a un ególatra tirano que hace su entrada en una gran sala. Ordena que algunos trabajadores construyan una plataforma, que otros pinten de nuevo las paredes, y que otros decoren la sala con arbustos floridos, y árboles. El número de obreros va en aumento, y él siempre les ordena que trabajen cada vez más rápido, hasta que cansándose de su propio capricho súbitamente ordena que se detenga el trabajo. Las obras no le complacen, y ordena que todo vuelva a dejarse como estaba antes. Al terminar con su trabajo los obreros se marchan, y dejan al ególatra entregado a sus propias reflexiones.

(11) En la siguiente escena se describe un ensueño, o visión. Entran dos hermanas que traen una cesta de frutas para su abuela. Después de haberla colmado de afectuosas caricias las hermanas se marchan, y la anciana se queda sola. En medio de su ensueño se ve a si misma bailando un vals en un gran salón de una mansión de campo lleno de gente. Un apuesto joven se acerca a ella, y le besa la mano. cuando súbitamente aparece el padre de la muchacha. El joven se retira, mientras el padre escolta a su hija hasta la habitación. La visión se desvanece, y la abuela se queda sola con sus pensamientos.

(12) En la próxima escena se mezclan acciones cotidianas y de ensoñación. Un músico sin un centavo termina de tocar en la calle, y entra en una tienda decidido a vender su violín. Hecha la operación se guarda el dinero en el bolsillo, y deja la tienda desolado, ya que se ha desprendido de su única posesión amada. Camina como ensoñado por las calles. Hace mucho frío, así que decide entrar en otra tienda para comprarse un abrigo. Una vez más en la calle, solo y desconsolado, sin su violín, le da su abrigo recién comprado a un mendigo que no lleva mucha ropa para el frío.

(13) El siguiente tema puede representarse con variaciones. Una muchacha prepara la mesa para el hermano que espera. Llaman a la puerta. Va a atender, y le entregan un telegrama en el que se le comunica que su hermano ha muerto. Al oír los pasos de su madre esconde el telegrama, y sale del cuarto. Entra la madre muy emocionada por el regreso del hijo. Deja su cesta de compras, se quita el abrigo, y da los toques finales a la mesa. Vuelve su hija, que va a abrazar a su

madre. Esta, un poco sorprendida por la actitud de su hija, responde al abrazo creyendo que se debe a la emoción del regreso del hermano. La madre se mira al espejo, y decide que debe arreglarse para la ocasión, y se retira. Llega el padre del trabajo, y la hija le enseña inmediatamente el telegrama. La madre regresa y saluda a su marido, quien le cuenta la mala nueva. La madre y la hija llenas de congoja comienzan a levantar la mesa. Una variación de esta escena puede consistir en que al principio la madre y la hija estaban temerosas e intranquilas, y el telegrama que llega trae buenas noticias. La escena puede todavía terminar con la acción de levantar la mesa, pero con la familia luciendo ropa de calle lista para ir a recibir al familiar que ha estado ausente desde hace tiempo.

(14) Un sueño con movimientos realistas puede presentar a una mendiga vestida con harapos, que alguna vez fue guapa, paro ahora está marchita y doblegada, arrastrando una cojera por las desiertas calles de una gran ciudad en busca de algo de comer. La mujer se deja caer junto a una pared iluminada por una farola. Se queda dormida, y en sus sueños vuelve a su vida anterior de riqueza e importancia. Como en realidad ha sido una princesa, en su sueño se encuentra con un príncipe en la corte de un palacio, rodeados de nobles. El príncipe, al igual que la princesa, es bien parecido y popular, y hace gala de su brillante ingenio y exquisitas maneras. Pero, en realidad, presta demasiada atención a una de las damas de la corte. La princesa comienza a ser presa de los celos, y decide vengarse cultivando la amistad de cierto noble caballero, que es uno de los oficiales del príncipe. La princesa no intenta ocultar sus sentimientos hacia el oficial. El noble se siente molesto y avergonzado por el comportamiento de la princesa, y por las propias reglas de la etiqueta le hace saber que es un leal servidor del príncipe, y que no se dejará envolver en ninguna intriga. Los reproches del oficial descargan la furia de la princesa. Herida en su orgullo, y sola, camina de un lado para otro de su habitación planeando venganza. En su mente alterada va concibiendo lentamente su plan. De pronto se queda quieta. Una sonrisa maliciosa le invade la cara. Abre un armario secreto y saca un pequeño frasco de veneno y lo esconde en su vestido. Ahora se sienta restaurada su natural compostura, y orgullosa elegancia. Llama a su criada y le ordena que le traiga velas y mucho vino. El príncipe llega con su cortejo y saluda a la princesa, que bajo su graciosa sonrisa esconde su maligno propósito. Los sirvientes sirven el vino, y la princesa es descubierta en plena acción de echar el veneno en la copa del caballero. La princesa es expulsada de la corte.

(15) En la siguiente escena se muestra un mimo realista pero que contiene un suceso extraordinario. Una mujer anciana teje junto al fuego. El fuego está apagándose, así que decide echar más carbón. Durante su ausencia dos ladrones entran por la ventana. Comienzan a llevarse cosas. Hay un reloj que le gusta a los dos. Comienzan a discutir por su posesión, y terminan peleándose. La anciana regresa con el carbón, deja el cubo en el suelo y se interpone entre los ladrones. Cada uno sigue reclamando la posesión del reloj. La anciana es la que consigue calmarlos, y los tres se sientan a tomar las frutas que ofrece la mujer. Sin ser vista, la anciana consigue echar un somnífero en las bebidas que ofrece a los hombres. Los ladrones se quedan dormidos, y ella telefonea a la policía. La mujer reaviva el fuego, y vuelve a sentarse junto a él, para seguir tejiendo. Llega la policía y se lleva a los ladrones. La anciana se queda con su tejido.

La producción de escenas en grupo

Además del esfuerzo individual hay otro factor característico del arte del movimiento, que tiene que ver con el aspecto de equipo, el esfuerzo corporativo necesario en todo trabajo teatral. El teatro dramático, la ópera y el ballet, son respectivamente el resultado del trabajo corporativo de actores, cantantes, bailarines y músicos unidos en equipo con el propósito de presentar una obra de arte en forma de representación teatral. Los poetas, compositores, y coreógrafos proporcionan la idea en torno de la cual las obras de arte se cristalizan. Los directores de teatro y de orquesta supervisan y asisten en la creación de un clima común, que es realzado por la escenografía, el vestuario, y las luces. El público, que es la contrapartida de lo que ocurre en el

escenario, es el que puede comprender y disfrutar el esfuerzo corporativo de la compañía como un todo, y ese todo tiene forma y carácter definidos. Esto sisgnifica que cada intérprete, el actor, el bailarín, el cantante, y el músico deben adaptar sus acciones individuales de movimientos de los órganos emisores de la voz a las condiciones de la creación corporativa. Por medio de ambos esfuerzos, el individual y el corporativo, el objetivo del intérprete es hacer contacto con el público que es un socio esencial en cualquier tipo de representación. El don, o la habilidad que ha logrado adquirir, que son los elementos con los que el intérprete produce sus acciones de movimientos, deben aumentarse con la capacidad de adaptar su pericia a las demandas ajenas. Las condiciones ajenas al intérprete son: el texto de la obra, incluidas las indicaciones del autor, el decorado en el cual se desarrolla la obra, el equipo de actores con quienes tiene que trabajar, la conducción del director, y lo último en el orden pero no en importancia, el espíritu del público ante el cual se ha de representar. Todos los factores, incluyendo el estilo de la época de una obra, ballet, u ópera, pueden ser tan extraños al intérprete, como el carácter del personaje que le toca representar. El intérprete tiene que someterse a las exigencias del esfuerzo corporativo y su estilo unificado.

El director puede disponer y combinar varios grupos para expresar el comportamiento de la gente en situaciones definidas. Será ventajoso poder contar con algunos compañeros para poder representar algunas de las siguientes escenas de mimo. También es un ejercicio excelente tratar de comunicar al grupo lo que uno quiere expresar, y lo que quiere que hagan los demás, sólamente por medio de gestos. Gestos que no estén acompañados por palabras. Los temas de movimiento que pueden expresarse de esta forma son los siguientes.

(a) Una muchedumbre en escena que exprese estados de ánimo diferentes, pero siempre corporativos, es decir, todos alegres, o todos tristes, o sospechosos, etc. —Invente una acción común presuponiendo el estado de ánimo corporativo.

(b) Una acción común o simple, como: en el trabajo,

participando en un juego de mesa, o de salón, sentados, de pie, o cada uno relajado a su aire. En este caso común no quiere decir que todo el mundo haga el mismo movimiento. Al contrario, varios movimientos diferentes se armonizan en una acción común.

(c) Una reacción del grupo a los siguientes retos: alguien se precipita hacia una esquina, sea divertido o enfadado, se acerca cautelosamente hacia un posible peligro dispuesto a pelear, una expresión de miedo, o indicando la posible huida. El reto puede ser presentado por una persona o una parte de una muchedumbre.

Compare la coordinación de las diferentes cualidades de esfuerzo de varias personas que se mueven al mismo tiempo. El movimiento del grupo tendrá forma, una figura en el suelo, o una dirección o tendencia general en el espacio.

(d) La división en dos grupos hostiles, en total desacuerdo o indignación uno de los grupos se marcha, y el otro se calma, o se excita más. El primer grupo vuelve a entrar y se produce la reconciliación, o un verdadero conflicto. Uno de los grupos es derrotado, y se resigna a rendirse.

Un solista que desafíe puede reemplazar a uno de los grupos, y entonces el juego de los valores puede tornarse más evidente que en las escenas de los grupos anteriores. Se puede demostrar, por ejemplo, que algunos valores son inalcanzables. El cobarde inveterado será siempre un extraño al coraje. Sin embargo, existe algo como el coraje de la desesperación, y entonces puede ocurrir un milagro. No obstante, hay muchos valores que quedan abiertos al cobarde para compensar por su falta de coraje. Tales valores son: reflexión, autodisciplina, y el sentido de querer ocultar su cobardía, o su falta de coraje. En forma similar, la persona apática e indolente rara vez se tornará en enérgica y totalamente activa sino se produce un estímulo extraordinario. La paciencia y la amabilidad pueden cambiarse con mayor facilidad en cólera, que la apatía en una inteligencia que infunda energía.

Trate de representar las evoluciones de la lucha por los valores en una escena de movimiento. Intente establecer la secuencia de esfuerzo más apropiada para cada miembro del grupo.

(e) El asesinato es considerado justamente un crimen cardinal, pero su contraposición de hecho, el respeto por la vida de los demás, no es en absoluto la virtud más elevada. Los valores de amor, amistad, y sinceridad, se valoran mucho en el simple respeto por la vida. En forma similar el respeto por la prosperidad se considera en menor estima que la benevolencia personal. Sin embargo, el robo se considera algo más abyecto que la malevolencia. Las acciones hostiles a los intereses materiales de otras personas son consideradas ignominiosas, infames, e indignantes, pero la salvaguarda de los intereses materiales de otros nos parece algo apenas decente. Las ofensas contra los valores morales, como el amor y la amistad, se consideran en forma mucho más tolerante. Pueden considerarse faltas, pero no abyectas. Pero, los actos que expresan amistad y amor de veras, por tener un carácter liberador e inspirador, se exaltan como valores de suma importancia.

Invente escenas de grupo en las que se reflejen estas opiniones generales sobre los valores humanos.

(f) Un grupo puede representar la expresión corporativa de alegría o excitación exageradas, con la desilusión como consecuencia. La desilusión puede ser causada por el hecho curioso de que los objetivos de valor material son divisibles y repartibles, por lo que cuantos más recipientes haya, menor cantidad le corresponderá a cada uno. Esto se opone extrañamente al hecho de que los valores morales son indivisibles, y sin embargo su suma aumenta con el número de personas que los exhibe. Consideramos el concepto de amor universal. La alegría derivada de recibir bienes materiales, y la envidia que despiertan cuando otros lo retienen, contrasta con la alegría que se experimenta al compartir valores morales y espirituales.

Invente escenas de grupo en las que se representen el placer material, o el gozo espiritual, revelando sus consecuencias.

(g) Muestre reacciones de grupo al medio ambiente, tales como la solemnidad que se siente en una asamblea religiosa; temblar de frío; resistencia ante la ley y el orden; escuchar una lectura, sea aburrida o interesante; alivio o liberación

de la representación; pánico ante el peligro; codicia en medio de la distribución de bienes materiales.

Exprese en escenas de grupo cómo los conflictos sociales se basan en valores materiales, y el deseo de obtener el máximo posible para cada uno de nosotros; mientras que la unidad social sienta sus raíces en valores espirituales que son indivisibles, y que aumentan con la suma del número de personas que los comparten.

El mimo proporciona la ocasión de expresar conceptos mentales y espirituales en escenas de movimientos. El actor común tal vez sea reticente a reconocer ésto, y los intelectuales fatuos de la moribunda escuela de Bloomsbury lo habrían hasta negado. El conocimiento acerca de la expresión del esfuerzo y el mundo de valores nos permite probar a los demás, y a nosotros mismos, que la lengua del movimiento no queda restringida para las representaciones de alardes físicos.

Primero, se recomienda seleccionar formas elaboradas de acciones físicas comunes (sin utilería) como las siguientes: la construcción de una represa, o dique; cortar árboles en un bosque; ayudar a un herido; un cirujano que realiza una operación; cocineros preparando la comida; sirvientes en las labores de la casa; grupos que efectúan ejercicios militares o atléticos.

Cuando se presta ayuda a otros, hay un elemento emotivo que se introduce. ¿Cómo se manifiesta en términos de movimiento? Las dos satisfacciones que acompañan la obtención de valores materiales y valores morales son diferentes. La primera puede ser intensa, pero en cierta forma permanece a nivel superficial, en tanto que la segunda se adentra más profundamente. A los valores morales responde la parte más interna del ser humano. La profunda ecuanimidad y equilibrio interior de una persona habitualmente concentrada en los valores morales, contrasta con la intranquila inestabilidad de quienes persiguen bienes materiales. Claro está que, individualmente, cualquiera es libre de preferir un bolsillo lleno a las profundidades equilibradas de la personalidad. ¿Pero qué pasa con la elección? Esa diferencia en el criterio, o el gusto, es lo que hace posible la lucha por los valores, y por ende, los conflictos dramáticos. ¿Cómo se refle-

jan en los movimientos la ecuanimidad y el equilibrio interior? Se puede comprender que la mera explicación verbal no logra describir con exactitud la expresión de estas cualidades internas. Pero, aunque, esa experiencia interior resulte difícil de describir en palabras, puede ser expresada en movimientos. La virtud del teatro reside en gran medida en esta verdad.

La rutina de la representación teatral se presta para una extraordinaria cantidad de observaciones de movimientos. El regidor y los intérpretes, en distintos estados de ánimo, revelan interesantes formas de comportamiento no sólo durante la función, sino también antes y despues de levantar el telón. El actor que llega demasiado temprano o tarde a entrecajas para salir a escena; o quien, a medio vestir se da cuenta que se ha olvidado algo de su utilería; el actor que debe ser calmado por el gerente, o al que éste llama la atención; los demasiados puntillosos, o los aparentemente indiferentes, y los nerviosos; el actor que tanto le afecta el miedo escénico que llega a sentir náuseas o a desvanecerse. Todos éstos son excelentes modelos de expresión de movimientos. Lo mismo que el intérprete tan absorto en su papel que actúa anti-naturalmente a la hora de representar el personaje, los rivales en la obra que ya se están peleando entre bastidores, y el intérprete que antes de salir a escena siempre necesita un poco de aliento, son todos buenos objetos de estudio para el mimo. Observe el actor que entra por el lado equivocado, o no puede subir las escaleras, o se cae, tropieza, o resbala entrecajas o en escena, y el que siempre está preocupado por su apariencia. Todos estos accidentes, desgracias, o vanidades comunes son el resultado, o van acompañadas, de actitudes humanas internas. ¿Cuál es la diferencia entre una interpretación cruda, llamativa, de estas escenas, con la representación más delicada de los sufrimientos que se originan por ellas? Psicológicamente, se puede decir que el sentido de compasión que falta en la interpretación cruda, está claramente presente en la más delicada. ¿Pero, no es cierto que las escenas llamativas y de bofetadas con frecuencia evocan en forma más fuerte un sentimiento de compasión que un melodrama de corte más serio? ¿Y cuál de estas representaciones resulta la más ridícula? Estas son cosas de gran interés en el mimo. Aquí hay

personas que son muy cómicas en su seriedad: el intérprete absorto en sus asuntos personales; conversando; flirteando; bamboleándose borracho entre cajas; intérpretes en huelga; actores que critican el decorado, las luces, el vestuario, la dirección, todo menos su propia actuación; los muy preocupados en atender y responder a los saludos, los que suelen irrumpir sin permiso en los camerinos, los que gustan volver a arreglar la ropa, sea suya o de los demás, o reparar los útiles, o el maquillaje, los que causan confusión en los grupos que intervienen en el final de la función, o los que pretenden forzar las glorias, o saludos, en el aplauso final, avanzar al proscenio, o corbata, y retirarse al foro. ¿Cuáles son los esfuerzos y valores que se encuentran detrás de éstas acciones? Observe que los actores al saludar en el aplauso final, algunos lo hacen manteniendo el personaje, otros cambian a actitudes o estados de ánimo de exagerada amistad, o de hacer sentir su presencia, y otros demuestran demasiada movilidad, o por el contrario sobriedad, casi rigidez. Observe al intérprete desanimado, descontento con su trabajo y su propia falta de éxito; el comportamiento de todo el elenco; del público; las peleas entre compañeros y con el gerente de compañía, o con los electricistas, o con cualquiera que se pueda pelear en el teatro; el actor celoso, animado por la enemistad profesional o particular; el actor más que jovial, cargoso; el que no llega a tiempo ni al saludo, o el que sin ninguna consideración empuja para quedar siempre en el frente; el que por el contrario es demasiado discreto; y el sentimental que se larga a llorar copiosamente cuando se ha bajado el telón. A partir de este material se pueden construir muchas escenas de consecuencias. Las reacciones del regidor ante tales escenas, y las controversias entre éste y los actores, pueden tener un carácter serio, cómico, o burlesco.

El esfuerzo humano y los movimientos son los únicos medios de acción; producen situaciones, y son el verdadero vehículo de cambio tanto en la vida como en el teatro. Estos sucesos son tan innumerables como las estrellas en la vía láctea. Los motivos similares pueden ocurrir una y otra vez, pero todos tendrán su prototipo en cierta forma de mito que

comprende la multiplicidad de la tragicomedia básica de la existencia.

Escenas Simbólicas

Se puede entender como trama grandiosa la que comprende el conflicto entre dos grandes misterios: vida y materia. La vida puede mostrarse como activamente ligada con el peso, espacio, tiempo, y flujo, y la materia como pasivamente sujeta a estos elementos. El primer despertar de la materia, galvanizada por el impacto de la vida, es la fuente de todas las insospechables aventuras y sufrimientos que se relatan en la historia de la humanidad, y que los dramaturgos emplean en su creación artística. No hay ser humano que pueda escapar al reflejo del motivo fundamental en su vida individual. Ser concebido y nacer, crecer en cuerpo y alma, o mente, madurar y morir, todo constituye el gran movimiento comprensivo del drama de la pasión en la vida de cada uno. Los medios esenciales de la expresión humana, los movimientos corporales, siguen en forma acorde el esquema fundamental de la vida y la existencia. Cada movimiento se concibe y nace, crece y encoge, para finalmente hundirse en el pasado y en la nada.

Es una verdad fundamental que la aparente crueldad de este motivo primario de acción dramática queda suavizado por la sonrisa que imparte a la vida su benevolencia fundamental. Se nos hace reir, pero esto es una combinación compuesta por tragedia y comedia, ya que al reirnos de nuestras desventuras, nos vemos impulsados a concluir que el hombre no es, después de todo, tan importante como ha llegado a creer. Podemos percibir con asombro que los mismos movimientos con que expresamos nuestras máximas aspiraciones, sirven, algunas veces, para emplearlos con los fines más degradantes. Las lágrimas derramadas en momentos trágicos a muchos nos parecen ridículas, así como a menudo resulta siniestra nuestra risa en situaciones cómicas, si recordamos que sólo somos átomos en medio del vasto universo. El materialista se inclina a considerar que su propia existencia, al igual que sus esfuerzos y movimientos, cuentan muy poco en este universo de estrellas que gira

constantemente. Que el hombre es una partícula de materia apenas, que se pone en movimiento por accidente. El materialista está equivocado. La vida con su benéfica sonrisa nos recuerda que la aparente crueldad de la existencia también nos hace más cautelosos y confiados en nosotros mismos en cualquier tipo de situaciones, por lo que la aparente crueldad parece trabajar para conseguir el bien como consecuencia, lo que sigue siendo motivo de esperanza para los idealistas. El cuerpo del hombre es como un yunque sobre el que se descargan incesantemente los golpes de la vida. Un herrero invisible parece estar ocupado en la forja de una obra maestra que todavia no tiene forma reconocible. En esta misteriosa operación, los medios para la formación del carácter, lágrimas y carcajadas vuelan como chispas, que iluminan la penumbra en la que trabaja el herrero. El hombre puede reconocer así el vago contorno de un ser en quien puede reconocer al herrero, y una vaga insinuación de la obra de arte que él mismo va a llegar a ser.

Tales insinuaciones acuden a nosotros en el teatro, pero lo que no podemos dejar de reconocer es que lo que vemos y oímos en realidad, son los movimientos de trabajo de los actores, cantantes, bailarines y músicos. La cruda desnudez de los movimientos queda trascendida por el esfuerzo de imaginación de un grupo corporativo de artistas, y este esfuerzo que surge desde la profundidad de sus personalidades, es el que nos comunica su insinuación. La imaginativa transfiguración de un esfuerzo, a partir del cual el movimiento fluye espontáneamente, resulta indispensable para la liberación del trabajo cotidiano, y para la recreación espiritual que buscamos en el teatro.Queremos ver la vida desde un nuevo ángulo, y así entender el latido artilleante de nuestros corazones. Sumergidos como estamos en el contorno común de la multitud, queremos olvidar nuestras preocupaciones e intereses individuales, con ganas de reir, o quizá, de llorar. Nuestros deseos pueden verse cumplidos, y nuestros interrogantes contestados por un grupo de artistas, individuos que han aprendido a dominar su quimica personal del esfuerzo, y a coordinarla con la del grupo. Esto no puede lograrse únicamente con la disciplina mecánica. Por supuesto que sus cuerpos tienen que entrenarse para realizar

la tarea de crear formas y figuras de acción imaginaria, pero sus creaciones deben simbolizar y estar impregnadas de una vida que está fuera del alcance de la percepción de los sentidos.

Parece ser un misterio cómo los sentidos, ojos y oídos del espectador, pueden ser conducidos a sentir algo que está por debajo, o por encima de sus impresiones sensoriales. Una buena compañía teatral, sea de actores, cantantes, o bailarines, sin lugar a dudas que tiene éxito en hacer que el espectador comprenda más de lo que en verdad alcanza a ver o a oir. Con todo, ésto pasa a ser menos sorpresivo si nos damos cuenta que la penetración en los misterios de la vida está íntimamente conectada con la adquisición de cualidades bien definidas de sentir los movimientos. Aunque parezca curioso, existe una profunda similitud entre el proceso que produce el movimiento especializado, y el proceso de la creación artística. El uso generalizado de la palabra «arte» para cualquier tipo de acción especializada en cualquier clase de tarea humana revela un deseo secreto del hombre. Pero, la acción especializada no está siempre ligada a los profundos niveles de la vida. La virtuosidad pura, aunque sea rara comparativamente, y por ello de cierto valor, a menudo permanece como una excelencia externa. La labor teatral necesita algo más que una pericia exclusivamente mecánica. El flujo armonioso del movimiento en gesto, y emisión de la voz está gobernado por leyes que se manifiestan en ese extraño mundo de valores ocultos, y que se revela por medio de las lágrimas y la risa en el teatro. Un artista puede exhibir virtuosidad para satisfacción de su propio deseo egocéntrico, sin que le preocupe demasiado el grado de verdad interior que puedan revelar las formas de sus movimientos. Esto disminuye la posibilidad de reanimar ese atento temor reverente por la vida, que está profundamente oculto en el espectador. Es cierto también que al virtuoso suele importale poco ese temor reverente del espectador. Esto no le causa pena ya que al deslumbrar al público con sus dones maravillosos, puede llegar a ocultar la importáncia de la vida, en lugar de revelarla. Ni siquiera se da cuenta de que está privando al público del alimento espiritual que viene a buscar. Se contenta con satisfacer

el gusto superficial, y él personalmente está muy satisfecho con el éxito externo. Si se pretende aliviar ese anhelo profundo del público, es necesario mantener una actitud y un refinamiento del esfuerzo totalmente diferentes de los que puede ofrecer parcialmente el virtuoso. Aún hoy demasiada gente cree que el aprendizaje del movimiento, y el adiestramiento, conducen a exhibir la brillantez vacía que tanto se alaba en el virtuoso. Esto prueba que la mayoria de la gente no tiene la más remota idea acerca de lo que realmente es la forma y el ritmo del movimiento escénico, y que por tanto no conocen el propósito profundo que se pretende servir.

El movimiento es un proceso por medio del cual se permite que un ser vivo puede satisfacer un inmenso margen de necesidades externas e internas. El actor, el cantante, el bailarín, producen movimientos en escena que resultan en gestos, en sonidos, y en la emisión de la voz hablada. El repertorio de movimientos abarca todo el amplio margen de acciones que satisfacen las necesidades cotidianas. Pero, existe una marcada diferencia entre el movimiento cotidiano o comportamiento, y el que debe exhibirse en escena.

Es sólo una verdad a medias decir que la vida constituye la realidad, y la representación teatral la fantasía. Se puede aceptar como cierto, si fantasia quiere decir que el actor trata de crear en la mente del espectador una especie de creencia en el profundo significado de la vida que se esconde bajo la apariencia exterior. Pero no se puede aceptar que la labor del actor consiste en inducir al espectador a que crea que su actuación es una copia falsa de la vida común. Afortunadamente, esto es imposible porque los acontecimientos, al igual que los movimientos, deben ser cuidadosamente elegidos y compuestos en un todo, para construir una obra de artesanía teatral que resulte efectiva. Además, la selección y ordenación debe ser diseñada de manera especial, para poder evocar un estado de ánimo definido en el espectador, y hacerlo consciente de algún aspecto particular de la impotancia de la vida. Sólo entonces es posible, con ayuda de la obra y de los movimientos que integran su representación, plantar en el corazón del espectador la semilla de la que pueda crecer una flor de ése jardín interior. Y

aún puede llegar a suceder, que un fruto siga a la flor. El fruto que tome la forma de una nueva actitud hacia la propia vida. El poder de hacer que la gente crea en cosas prácticamente inefables, reside enteramente en la bien cultivada capacidad de movimiento del artista.

Capítulo 7.

Tres Pantomimas.

El texto escrito de una obra ofrece al actor una sólida base para su trabajo. También es verdad que el diálogo de una obra no es todo lo que se necesita. El actor debe traducir la palabra escrita en movimientos audibles y visibles. El autor le ofrece las indicaciones con la mayor exactitud posible acerca del carácter, las situaciones, y los valores humanos por los que luchan los personajes de la pieza dramática. Algunas veces, el autor también ofrece indicaciones acerca de las acciones y movimientos. Sin embargo, estas indicaciones continuarán siendo fragmentadas, incompletas, y superficiales, si se las compara con las palabras exactas que deben pronunciarse.

El bailarín por lo general tiene música en la que basar su actuación. En ella puede encontrar el ritmo, y un estado anímico, y en el caso de algunos ballets también una sinopsis de los principales acontecimientos. En la disposición de los pasos de ballet, el bailarín se pude dejar guiar por el coreógrafo. Los pasos y movimientos del ballet tradicional tienen nombres, y con ellos el bailarín puede obtener una imagen que realizar. El contenido de mimo más sutil suele estar indicado en parte en la sinopsis del ballet. Los bailarines que crean sus propias danzas tienen que encontrar la música que se ajuste a los movimientos que quieren realizar en el tema que van a desarrollar, si no prefiere hacerlo en silencio, es decir sin acompañamiento. Entonces, de acuerdo con la música elegida tienen que inventar los pasos, y movimientos, coordinados, o también pueden hacer que se componga música o sonidos especiales para apoyar adecuadamente la coreografía que desean. En el caso del ballet moderno, ésto último ocurre con frecuencia.

En el baile moderno, o sea en el forma contemporánea del arte de la danza, no se construye la composición a partir de una serie fija de pasos o movimientos, sino que los conceptos de elementos de espacio y de esfuerzo componen una especie de guía para formular las acciones del cuerpo. Para muchos bailarines modernos la «danza literaria», es decir el baile que puede ser descrito en su contenido por medio de una sipnosis, no es una danza, sino baile-mimo. Los movimientos que al espectador le resultan familiares debido a su similitud con los que él mismo emplea en sus acciones y comportamientos cotidianos son de carácter sospechoso para estos bailarines modernos. Ellos son de la opinión que el contenido verdadero de las danzas jamás podrá ser descrito en palabras, y por lo tanto aborrecen los movimientos que pueden ser comprendidos intelectualmente. En el baile moderno, el acento se deposita en esos aspectos de la naturaleza humana que son precedentes al habla y las palabras, y que están fuera de la esfera personal de cualquier recuerdo personal de acontecimientos verdaderos en la lucha normal por la vida, con sus emociones y reacciones lógicamente inherentes. En la pintura moderna la materia-sujeto es abstracta, comparada con las impresiones sensoriales comunes que se reciben del mundo que nos rodea. De igual manera, la danza moderna o abstracta intenta comunicar una visión interna de un propio extraño y espiritual. Se supone que este mundo constituye «la herencia primaria del espíritu humano revestido por el cuerpo», como la ha expresado un bailarín moderno. Para estos artistas, el baile es una manifestación de esas fuerzas interiores, a partir de las cuales crecen las complicaciones del acontecer humano. No están interesados en las situaciones, sucesos, y conflictos de la vida práctica, ni siquiera en la forma sublimada con que se pintan esos conflictos en la creación dramática. Estos bailarines creen que pueden adentrarse más profundamente a partir de la realidad que subyace bajo la experiencia común de la vida, y que el baile debe ser la lengua en que se pueda comunicar al espectador ese conocimiento más profundo. La trama de todas las danzas abstractas consisten exclusivamente en el desarrollo de un ritmo de movimiento característico, en su proceso a lo largo de ciertas trayectorias en el espacio. La impresión que llega al espectador de estas dos formas o patrones que el cuerpo humano va dibujando rítmicamente en el espacio, no es tan sólo de un arabesco ornamental. Si fuera ésto tal vez tendría un valor decorativo de belleza exterior, pero carecería de una importancia más profunda.

Los bailarines modernos, y los entusiastas admiradores de esta forma artística, pueden ver en estas evoluciones en el espacio los mensajeros de ideas y emociones que sobrepasan a los pensamientos que pueden expresarse en palabras. Es evidente que los movimientos que sirven para comunicar experiencias interiores como éstas, deben ser seleccionados y reunidos cuidadosamente en los ritmos adecuados a cada sensación interior. Esta selección es el resultado de una profunda concentración, y puede implicar un esfuerzo que consume mucho tiempo y energía. El factor mental o intelectual queda limitado a memorizar la serie apropiada de movimientos que son el resultado de la selección. Algunas veces se adjudica un título a una danza abstracta de este tipo, pero ésto no implica que indica un contenido, sino solamente un estado de ánimo. Nunca puede haber una sinopsis de una danza abstracta, porque su contenido no puede expresarse con palabras. Nadie puede describir el contenido de una «chacona» o una «gavota». Todo lo que puede describirse es la secuencia y el ritmo de los pasos, y los gestos que el bailarín debe ajecutar. El bailarín moderno reivindica el derecho a crear invenciones de bailes personales, a partir de secuencias de evoluciones no convencionales del cuerpo. Con ello tiene la esperanza de representar una especie de invicación mágica o conjuro de los poderes vitales. Estos poderes, o fuerzas, no tienen nombre en nuestro vocabulario moderno, pero todos los conocemos en la forma de impulsos interiores, actitudes, emociones, y creencias inexplicables. El hombre moderno tiende a esconder la experiencia de tales poderes. Probablemente se avergüence de ellos, o les tema, porque no pueden ser intelectualmente explicados.

Algunos bailarines modernos tratan de adoptar la terminología y el pensamiento del análisis psicológico moderno para describir el contenido de sus creaciones. Se enfrentan

así al dilema de emplear esos términos en su significado científico aceptado, o usarlo en un sentido casi poético o simbólico. En el primer caso, se intelectualiza el contenido de la danza de la misma manera que cuando se usan otras palabras con significados convencionales. En el segundo caso, se hace necesario que el artista explique en detalles el significado de los términos que emplea, lo que también resulta imposible. Parece que los intentos de hablar acerca de la lucha de las fuerzas naturales que se libra en la profundidad de cada uno sólo será posible en una comunidad con una terminología religiosa o filosófica de aceptación general. Algunas veces, estas consideraciones han estimulado a los bailarines modernos a bailar en silencio, sin acompañamiento musical, y así dejar que el lenguaje del movimiento hable por sí mismo.

El actor-mimo prácticamente no encontrará texto escrito en el cual pueda basar su trabajo. Comparada con el gran número de obras acumuladas en siglos de literatura dramática, y el igualmente elevado número de partituras escritas para la música de baile, se puede decir que prácticamente no existe una literatura del teatro de mimo. Es muy difícil rescatar las pocas sinopsis de antiguas obras de mimo en los tratados históricos sobre el teatro, o en otros libros. No existe una tradición acerca de la composición de las obras de mimo, o pantomimas. El artista que quiere crear una pantomima queda librado enteramente a su propia intuición e invención. Precisamente, la invención de tales pantomimas cortas no es demasiado difícil, y se espera que los ejemplos de sketches ofrecidos en capítulos anteriores hayan podido servir de incentivo al lector, para crear tales escenas. Sin embargo, una pantomima larga, que consista de varias escenas o actos, puede contribuir a nuevos puntos de vista sobre el estudio del arte del movimiento en el teatro. Por esa razón se incluyen algunos sketches de pantomimas, y que pueden ofrecer al lector la oportunidad de seguir desarrollos de esfuerzos, y luchas en pos de ciertos valores que cubren un campo bastante amplio, en forma coherente. Tales sketches de pantomimas no son obras de arte. No pertenecen a la poesía en el terreno de la literatura dramática, ni tampoco su ritmo inherente las capacita como para que puedan ser clasificadas

dentro de ese valor artístico que posee una pieza musical. Un buen sketch de pantomima tiene la particularidad negativa de omitir toda situación o idea que no pueda representarse por movimientos. La forma artística de la pantomima escrita podría nacer si la gente se preocupara de escribir y leer esta especie de partituras de mimo, registradas en términos exactos de movimiento.

Los lectores que hayan estudiado y asimilado el contenido de los capítulos anteriores de este libro, tendrían que poder dar cuenta exacta de los movimientos que emplean al interpretar una pantomima. Las tres descripciones verbales de pantomimas que se ofrecen aquí se encuentran en forma esquemática, y corresponde al intérprete del mimo poder rellenarlas de los ritmos de esfuerzo vivos que se expresen en movimientos definidos. La interpretación, no importa que sea rica e imaginativa o pobre y desvaída, es el verdadero acto de creación. Dar una descripción detallada de las posibles interpretaciones de sinopsis, junto con las secuencias apropiadas de movimientos, va mucho más allá del alcance de esta publicación. Es conveniente que el lector mantenga su libertad para crear su propia versión, al encontrar los ritmos de esfuerzo y las acciones corporales que caracterícen su personalidad interpretativa, y su comportamiento en situaciones dadas.

El primer sketch de pantomima trata del antiguo tema de «La Flauta Mágica», cuya forma más conocida es la de la ópera de Mozart. Se ha escrito mucho acerca del significado simbólico de la historia. Se considera que es la transcripción artística de una antigua iniciación ritual. Tales rituales tienen una idea básica común aunque su forma exterior varíe de acuerdo con las diferentes razas, y los distintos períodos de la historia. La idea básica consiste en la introducción de los adolescentes en la conciencia de los poderes avasalladores de las fuerzas vitales que los guían hacia el amor, la ambición, y la satisfacción de la curiosidad. El sketch de pantomima que presentamos aquí sólo cuenta el comienzo de la historia: Cómo el joven Tamino consigue la flauta, y para qué la usa al principio. La lucha posterior de Tamino con los elementos de la naturaleza, y la adquisición final de su

mentalidad madura, corresponderá a otros actos de la obra que no se ofrecen aquí.

La Búsqueda de Tamino.

Tamino y sus compañeros, que le reconocen como su líder a pesar de su juventud, llegan a una tierra árida, rocosa y desolada. Al entrar en este terreno desconocido los invade un estado temeroso y de aprehensión.

En la penumbra de una noche brumosa, un solitario arbusto al borde de un rocoso despeñadero adquiere la forma de un gigante agachado. Estalla la tormenta; su ruido unido al del mar cercano parece convertirse en una voz sobrehumana que entona un misterioso hechizo. Es la voz del gigante Monostatus, el sirviente de la reina de la noche. Monostatus ha sido enviado para acechar al más valiente de los jóvenes, a quien la reina de la noche quiere usar para su propósito secreto.

Tamino no tiene conocimiento de ésto, pero como él es el único que permanece impasible de frente al poder desconocido, es elegido por Monostatus para ser presentado a la reina de la noche.

Después que sus compañeros han sido apartados por la tormenta, cesa el encantamiento, y ante Tamino se abre el firmamento profundamente azul poblado de estrellas. Es el manto de la reina de la noche que con su gesto convoca a Monostatus, y le ordena que haga llegar la flauta mágica a Tamino. Este no puede ver a la reina, que esconde su propio plan de cómo ponerse en contacto con él.

Tamino está extenuado y se acuesta en las raíces retorcidas del solitario arbusto; una profunda obscuridad lo envuelve. Al amanecer se despierta, y la niebla oculta el arbusto; el gigante Monostatus ha desaparecido. Tamino encuentra a su lado la flauta mágica. Se siente confuso y asombrado pero trata de tocar la flauta; las notas encantadas de este nuevo tesoro le reviven. Se siente transportado por la belleza de sus melodías, y baila lleno de placer y alegría hasta desaparecer.

La reina de la noche hace su aparición nuevamente, pero

su majestuoso manto se disuelve en la niebla de la mañana. Con sus hábiles artificios adquiere la apariencia de una anciana vestida con un género gris que sus propias servidoras tejen con la niebla. La reina de la noche disfrazada de vieja desciende y aguarda por Tamino.

El joven reaparece tocando la flauta alegremente. Descubre a la anciana y avanza lentamente, con pena por su situación.

La reina pretende asustarse por su súbita aparición, y finge sorpresa al encontrarse con tal apuesto joven deambulando solo por las tierras desérticas. Parece preguntarse qué es lo que busca tan alejado de los lugares frecuentados por el hombre.

Tamino sólo sabe que busca algo, pero no conoce qué es lo que busca. La vieja se muestra severa. Clava su mirada miserablemente al frente, sabiendo que él busca algo que ella ha perdido. Tamino le ofrece su ayuda para encontrar su tesoro perdido, y acto segido la anciana saca de entre sus ropas un brillante cristal. Tamino levanta el cristal hasta sus ojos, admirando su brillo con los colores del arco iris. Al girarlo hacia el horizonte se llena de un fulgor color rosa por el sol que sale, y Tamino puede ver en él la más hermosa visión que jamás haya imaginado, la visión de una joven. Las nubes por encima de los rayos solares entre la tierra y el cielo toman la forma de Pamina, la hija de la reina de la noche.

Inmediatamente, Tamino se siente invadido por una fogosa pasión y dominado por la ansiedad de poder alcanzarla. Se olvida del cristal, se sube a las rocas e intenta tocar a ésa encantadora aparición. El cristal se cae y se quiebra en mil pedazos. La visión desaparece.

En su desesperación, Tamino implora a la vieja que le explique la naturaleza de la visión, y que le diga dónde puede encontrar a esa hermosa criatura que ha alcanzado su corazón.

La anciana se eleva entonces en toda su altura, y arroja el manto que le ha servido de disfraz. Tamino, hechizado, se enfrenta a la majestad de la reina de la noche. Comprende que la joven que vio es Pamina, su hija. Le ruega entonces

que lo conduzca hasta ella, pero la reina le ordena que se calme, se siente y aguarde.

Ella se retira a una esquina de la planicie rocosa, mientras en la otra esquina aparece en el fondo la monarquica figura de Sarastro, su esposo, el amo de la luz. Pamina se arrodilla a los pies de su madre, en tanto que la reina de la noche trata de cubrir los ojos de su hija para que no pueda ver a su padre Sarastro. Hay un enfrentamiento entre la reina y Sarastro porque cada uno desea conducir a Pamina de acuerdo con sus propios principios. La reina de la noche, confiada de que su hija está de parte de ella, convoca a Pamina para que adopte su propia decisión en cuanto a quien desea seguir, a su padre Sarastro o a su madre la reina.

Pamina, separándose de su madre, se debate incierta en medio de la duda y la desesperación, pero la voluntad de su padre es más fuerte, y decide buscar su protección bajo su brazo. Sarastro, llevándose a su hija, desaparece.

La reina muestra a Tamino cuan amarga es su desilusión, y el joven se da cuenta que el tesoro que la anciana había perdido era su hija. También se da cuenta que Pamina es el objetivo de su propia búsqueda.

A la vista de la frustrada y vengativa reina, siente el impulso de precipitarse en el lugar donde Sarastro y Pamina han desaparecido. Pero, la reina lo retiene, e hipnotizándole con sus ojos de estrellas hace que el joven caiga a su pies como si estuviera sin vida.

La reina llama a Papageno, mitad pájaro, mitad hombre, que viene saltando, de piedra en piedra, bailando, de detrás de una gran roca mientras toca alegremente su flauta. La reina deja a Tamino al cuidado de Papageno, que inmediatamente procede a despertar al joven durmiente. Tamino se friega los ojos cuando ve al extraordinario hombre-pájaro, y piensa que debe estar soñando. Papageno le hace una reverencia jovialamente, y Tamino le replica cortésmente. Tamino quiere convencerse que Papageno es de veras un ser vivo, pero el hombre-pájaro es demasiado rápido para Tamino. Se le escabulle una y otra vez que Tamino trata de tocarlo, saltando hacia otro lado. Eventualmente, llegan a bailar juntos los dos, con sus pasos aumentando cada vez más la

velocidad. Finalmente, Papageno señala hacia el rayo de luz que se ve en el horizonte, y Pamino se da cuenta que el hombre-pájaro podrá conducirlo hacia donde se encuentra Pamina. Sin embargo, no es capaz de mantener el paso de Papageno, que termina desapareciendo. Tamino se queda incapaz de moverse, como si una barrera invisible le impidiera avanzar.

Solemnemente se acerca un extraño hombre con barba, que parece un sacerdote de un culto desconocido. Tamino duda de las intenciones del hombre, pero siente que esta imponente aparición trata de ayudarle. El sacerdote señala hacia una pesada puerta. Es la entrada a una tierra misteriosa en la que Tamino está seguro que se encuentra escondida Pamina. En la interpretación de una danza solemne y poderosa, el alto sacerdote demuestra las dificultades y peligros que aguardan a cualquier joven que se aventure en la búsqueda.

Todos los elementos están aliados contra aquél que ose intentar su entrada en el lugar encantado. Hay que atravesar un cinturón de fuego, y un cinturón de agua, y la tierra es tan cambiante y traicionera como las mismas nubes del cielo. Pero Tamino se mantiene en su decisión y así se lo hace saber al extraño. Está ansioso por continuar su viaje. El hombre de la barba, al ver la fortaleza de su propósito, se va dando vuelta lentamente y con un vasto gesto le indica el camino que debe tomar al pasar por la puerta ahora abierta.

Lleno de entusiamo, Tamino avanza, pero encuentra que los terrenos que están en su entorno van cambiando continuamente, como en remolinos de niebla. Hacia donde quiera que mire no puede encontrar ún sendero, y no puede discernir qué camino debe tomar. Se mueve frenéticamente hacia la derecha, la izquierda, y dando vueltas dentro de este paisaje cambiante. Justo en el momento en que cree que todo está perdido, Papageno aparece delante de él como si emergiera del aire turbulento. El hombre pájaro le guía a lo largo de un ondulante sendero, apenas distinguible, primero para un lado, después para el otro, cada vez más rápido, dando vuelta tras vuelta hasta que se detiene abruptamente, y allí está Pamina sentada, perdida en su mundo de sueños.

Tamino se queda mirando a la visión que reconoce como

la misma que pudo ver en el cristal. Está totalmente embelesado con su belleza. Ella le resulta aún mucho más adorable de lo que él había imaginado. Tamino, que apenas se atreve a respirar, se va acercando a ella muy delicadamente, pero Pamina no responde. El se acerca un poco más, pero ella, con la cabeza inclinada hacia abajo, hace un solo gesto simple y lento de rechazo.

Tamino se siente profundamente decepcionado porque el momento por el cual tanto luchó y esperó tanto, haya probado ser tan diferente de sus anhelosas esperanzas. Se arrodilla ante Pamina, le ruega, le suplica, le implora que lo mire, que lo siga, que le acompañe de regreso hasta su mundo. Ha olvidado ya su propósito de devolver la hija a su madre; lo único que quiere ahora es mantenerla para él, y para siempre.

Pamina en honda angustia causada por la pelea de sus padres, aparta la vista del impetuoso joven, y sacude con tristeza la cabeza.

Tamino pierde la paciencia, y se enfada porque Pamina no corresponde a su sentimientos. Sin saber realmente lo que hace invoca a su primer ayudante sobrehumano, el gigante Monostatus, quien aparece encabezando una banda de mal encarados guerreros. Marchan en una formación estricta, enérgica y poderosamente, y se lanzan para capturar a Pamina y llavársela. Justo en el momento en que van a cogerla, Pamina levanta la cabeza y mira hacia el otro lado con una enigmática sonrisa. Inmediatamente, aparece Papageno en la misma dirección de la mirada de Pamina. Tocando su flauta alegremente, baila alrededor de los soldados que se quedan quietos con la boca abierta. El enfado y la amargura se desvanecen tanto en Tamino, como en la propia banda. Todo el grupo se ve invadido de contagiosa jovialidad del hombre-pájaro y su música, y todos bailan, excepto el gigante Monostatus que permanece petrificado en su sombría actitud contraída. Alrededor de esta desolada roca, todo el mundo, Papageno, los guerreros y hasta Pamina, bailan con el vibrante ritmo.

Tamino, si bien divertido, siente que se ha frustrado su intento de raptar a Pamina, y por tanto se resiste al impulso de unirse en la alegre ronda de bailarines que encabeza

Papageno. Se pone la flauta mágica en sus labios como si le preguntara a ella que es lo que tiene que hacer ahora. La tonada de la flauta mágica se funde con la que sale de la flauta de Papageno en una melodía de alegre exuberancia, y Tamino, casi contra su voluntad, comienza a bailar acercándose a Pamina con pasos impacientes.

Sin embargo, no puede alcanzar a la doncella, porque los guerreros y Papageno siempre se interponen en su camino.

Monostatus ha desaparecido. Pamina, Papageno, y los soldados también se desvanecen.

Una vez más Tamino se ha quedado solo. Sigue bailando sin poder parar hasta que cae al suelo exhausto, y pierde el sentido en un profundo sueño.

Esta descripción no debe emplearse como sinopsis destinada al espectador, sino como un estímulo para el bailarín, mimo, o director que es el que tiene que encontrar la expresión apropiada de la historia con movimientos.

Con este propósito se podría agregar un plano preciso de trazados en el suelo y secuencias de esfuerzo, aún una notación exacta en kinetografía y de todas las acciones corporales. La música que indica el ritmo y el ánimo vigente en cada una de las secciones de la trama, puede agregar un nuevo estímulo a la actuación. También puede ser posible el análisis del significado simbólico de este «mito», «leyenda», o «ritual», como se quiera llamarlo.

Se deja librada al lector la reflexión sobre el significado simbólico y su representación en movimientos.

La danza de los siete velos.

La descripción verbal de una pantomima o un baile-mimo puede adoptar formas diferentes. Aquí presentamos las notas de un joven bailarín con respecto a su propia danza de los siete velos de Salomé. La historia es conocida de todos. Herodes, el rey de Judea, le pide a Salomé que baile para él. Ella exige la cabeza del profeta Jacanán, como precio por su baile. El profeta es decapitado, y su cabeza se presenta a Salomé en una bandeja. Las notas de la bailarina describen los sentimientos de los cuales se originan sus movimientos, como respuesta al susurro que le

parece a ella que emana de los labios inertes. Ella oye que la cabeza de Jocanán le dice:

«¡Salomé!. Cuando vi tus ojos por primera vez, qué me miraban a mí, y al resto de mi cuerpo, me ruboricé. No por timidez o vergüenza, sino porque me hacías recordar el animal que soy. La atención sobre mí mismo qué hacía mucho había perdido se despertó nuevamente.»

«Salomé, veo que tú has cobrado conciencia de tu cuerpo, tus piernas, tus senos, tus labios, y tú giras en vano. Yo te veo en todo tu entorno, de todos lados, y desde dentro de tu sangre.»

«La vergüenza es la sombra de tu atención en tí misma. Tú quisieras esconder tu cuerpo, ¿pero, dónde te esconderás? No puedes soportar encontrarte con mi mirada, y tampoco podía yo cuando te vi por primera vez».

«Baja la mirada de tus ojos, o mira de soslayo cuanto quieras, o mírame con toda la afrenta de una reina. Tus ojos pronto se volverán inquietos, como ocurrió con los míos cuanfo te vi por primera vez».

«Esconde tu rostro en tus ropas. Arroja todo tu cuerpo en la tierra, y oculta tu cabeza.»

Yo no lo hice. Yo permanecí firme, pero mi corazón latía ansiosamente. «Estaba lleno de confusión, balbuceaba y realizaba extraños gestos y movimientos raros, lo sé. ¡Ahora te toca a tí! Tus ojos brillantes, y tu comportamiento excitado me demuestra que la quietud de tu espíritu ha desaparecido».

«Tus observaciones desaprobatorias y el ridículo al que me expusiste cuando te vi por primera vez, así como los elogios y la admiración cuando te volvías lisonjera, no fueron tan conmovedores como tu intención de mirarme.»

«¿Sientes tú la mirada de mis ojos quebrados dentro de tu sangre? Te estremeces, quisiera sacudirte, sacudir mi mirada, en vano.»

«Como estaba en mi sangre tu mirada cuando te vi por primera vez, así mi mirada está ahora en tus entrañas.»

«Quita el primer velo de mi cabeza. Era mi sonrojo.»

«Al escuchar tus palabras alagüeñas y sentir tu acercamiento, cuando tocabas mi brazo, mi timidez se cambió en

sorpresa, ésta en asombro, y éste en aturdimiento. Mi mente estaba cerca del terror»

«Pero, no eran tus dedos los que me aterraban, sino mi propia piel».

«Eleva tus brazos más y más, como yo levantaba mis cejas. Abre la curvatura acariciante de tu cuerpo, como yo abría mis ojos y mi boca asombrado y temeroso. Aguanta la nueva de mis revelaciones en tus labios, como yo aguanté el horrible perfume de tu pecho. Yo estaba atontado y aterrorizado. Tu estarás atontada y aterrorizada por tu propio miedo».

«Balancea la cabeza de un lado para el otro y sacude tu pecho como hice cuando te vi por primera vez. Quédate inmóvil, incapaz de mover tus miembros, como yo me quedé preso de un terror crecuente frente a la vida. Arroja el velo de mi sonrojo y salta, salta alto, pero no puedes escapar.»

«Yo no salté. Estaba engrillado con cadenas de hierro. Sólo mi corazón saltaba alto y más alto. Yo abría mis ojos con terror creciente. Entonces podía ver, ver lo que me daba miedo.»

«Mi frente estaba arrugada. Me preguntaste porqué. No pude contestar. Mis ojos se escapaban. Las ventanas de la nariz se abrían con mi boca. Necesitaba más aire para respirar y escapar del terror que me llegaba del calor de tu cuerpo. La frialdad de mis miembros se desliza ahora por tu carne, ¿La sientes?.»

«Mis músculos se relajaban cada vez más. Tenía miedo de desmayarme, de caer a tus pies. Mi mandíbula se abría, y el alarido de alarma, inaudible, quedaba sofocado en mi garganta.»

«¿Sientes mis dedos fríos alrededor de tu cuello? Grita, lamentate, aúlla, yo no pude hacerlo, cuando te vi por primera vez.»

«Yo levanté mis manos abiertas por encima de la cabeza, y tocaba mi propia cara para cubrirla de vergüenza ante mí mismo. Temblando caí sobre mis rodillas, ante tí, como jamás había hecho antes, excepto cuando rezaba. Y recé a mí mismo para que dejara de sentir, de oir, y de ver.»

«Vuela, huye, si puedes, que estoy en todas partes. Estás torturada, y doblegada una y otra vez, deslízate hasta más

cerca, cerca de mi cabeza, y arroja el segundo velo, el velo de mi horror.»

«El auto desprecio crecía en mí. El asco me invadía como si hubiera comido carne putrefacta, olido el peor de los hedores, tocado una nauseabunda masa de serpientes podridas, o visto la horrible cara de la nada. La náusea y el vómito sacudieron mis entrañas, y levanté mi cabeza, echándola hacia atrás y cerrando mis ojos.»

«Enseña tu desdén más fuerte, tu soberbia de reina, pequeña Salomé, y baja tu mirada, hasta mi solitaria cabeza, aquí en el suelo, a tus pies.»

«Pero tú no puedes sentir tanto desprecio por mi calavera como yo sentía de mí mismo, de mi relación con tu calor, cuando te vi por primera vez. Quita, empuja, presiona, aparta el nudo entrelazado de mis brazos invisibles en torno de tu cuerpo. Siente entonces lo mismo, ¿recuerdas, Salomé?, que cuando tú tratabas de quebrantar mi altivez, colgando tus brazos alrededor de mi cuello. Pero no era desprecio por ti, Salomé, lo que yo sentía, sino por mí.»

«Mi escarnio y mi desprecio que servían para apartarte eran del asco por mi propia carne. ¿Sientes, puedes sentir las náuseas ante tu propio cuerpo centelleante?» «Tú parecías culpable con tu mirada furtiva; pero yo era el culpable. Mi vanidad y mi orgullo eran monstruosos. Y ésta vanidad y este orgullo han descendido sobre tí. Dejando mi cabeza colgada sobre mi secreto, me encogí de hombros. Mis ojos moviéndose inquietos no podían soportar tu mirada ofendida.»

«Y te refugiabas en el disimulo; girabas la cabeza hacia la derecha, y tus ojos a la izquierda, hacia mí, haciendo uso de medios para quebrar mi orgullo. Sospechabas de mi firmeza. Tú interpretabas el gesto de mis hombros como un asentimiento, Salomé, y era sumisión.»

«Pero alzándote engreída como un pavo real tu trataste de despreciarme, y yo estaba por encima de tí, si no con más altivez.»

«Mi cuello se contrajo y me quedé indefenso. Doblé mi espalda como un perro, que esperaba paciente los golpes de su amo.»

«Tú te fuiste dejándome con mi desprecio y el asco por mí mismo.»

«Salomé, levanta el tercero de los velos, el velo de mi orgullo roto.»

«Mi odio y mi ira se volvieron contra tí. La herida que sufrió mi orgullo hizo que mi pulso palpitara. De nuevo me sonrojé. Mi pecho subía y bajaba, y las ventanas de mi nariz se hinchaban.»

«¿No sientes rabia contra tí misma por no haber entendido mi sumisión? ¿Odias tu propia estúpida soberbia y tu falta de paciencia.?»

«Veo tus dientes apretados. Siento la venganza de tu insulto hacia mí en la tensión de tus músculos. La rigidez que precede al ataque. Atácate a ti misma, levanta tus brazos, cierra tus puños, castígate, mátate tú misma. Arrójate al suelo y golpea la tierra. Amenaza al cielo, y con tus gestos sin sentido y frenéticos haz añicos todo lo que encuentres a tu alcance.»

«Así lo hice yo en mi violenta ira cuando tú me dejaste, Salomé. Rodé por el suelo, gritando, pateando, arañando y mordiendo mis propios brazos, en lugar de los tuyos que se habían ido.»

«Pero, no era pasión por ti, Salomé. Era la pasión de mi orgullo herido.»

«Entonces temblé, y mis labios paralizados rehusaron proferir las maldiciones que quería hacerte llegar.»

«Mi mueca burlona se transformó en una violenta carcajada de odio. La mente se me obscureció con el deseo de matarte y matarme. La naturaleza de bruto que había despertado en mí con tu toque me sacudió convulsivamente. No eres tú la que te balanceas de atrás para adelante, Salomé. Es mi voluntad que obra sobre tu cuerpo frágil, mi odio feroz contra ti y contra mí.»

«Mis ojos sobresalidos clavaron su mirada en la lejanía con la esperanza de alcanzarte, de absorberte, de darte muerte con esa mirada de mis dilatadas pupilas.»

«Pero, nada, más que el vacío y el creciente crepúsculo de la noche podía verse en la soledad de mi guarida.» «Quita el cuarto velo, el velo de mi rabia y mi odio, Salomé.»

«Recobré mi conciencia para encontrarme sentado, con

las cejas bajas. Siéntate, Salomé, y piensa, piensa, en la última absorción que hemos hecho el uno del otro. Piensa en el eterno obstáculo que nos separa, piensa en nuestro amor-odio.»

«Estás perpleja, con miedo, obsesionada por los pensamientos que bailan en tu cabeza. Son los mismos pensamientos que bailaron en la mía, cuando iba recobrando la razón, y empecé a meditar sobre lo que había ocurrido.»

«¿Qué había ocurrido, exactamente? Nada. Un niño jugando ha prendido fuego, pero el daño puede repararse. El fuego puede ser extinguido.»

«Eres tú la que arrugas la frente, Salomé. ¿No crees que podemos apagar el fuego? Te acobardas, todo tu cuerpo se arruga. Te encoges, desapareces, Salomé, Salomé, quédate, que no ha terminado aún, ¿y terminará alguna vez? Piensa, Salomé, piensa.»

«Pareces estar luchando todo lo posible para poder distinguir algunas cosas distantes. ¿Qué son esas cosas? ¿Son mis pensamientos que habrán de encontrarse con los tuyos?» «Busca, Salomé, busca.»

«Cierra los ojos. No deseas ver la luz. Pero, dentro, muy adentro, Salomé, donde yo habito, Jocanán, como un dragón en una cueva, estoy en tu cabeza, Salomé, y cógela, sosténla con tus manos, apriétala, que habrá de reventar. Jocanán, el dragón, quedará libre entonces, y se precipitará en el cielo y te dejará sola, sola en la tierra, sola con tu tristeza, con tu desesperación, con tu... asesinato.» «En mi odio yo deseaba asesinarte, Salomé. Mis ojos se vaciaron, quedaron vacíos. El dolor interior te hace levantar las pestañas de abajo. Levantas tu mano hasta tu frente, tu boca, tu garganta. Repliegas los brazos en tu pecho. ¿Tienes frío, Salomé? Es la brisa helada de mi susurro que te hace temblar. Fea, fea es la vida, es la muerte. Feo es el nacer y el amar. Encongiéndote de hombros, apártate. Apártate de los pensamientos amargos, de los pensamientos que torturan, aparta el enjambre de moscas.» «El quinto velo es el velo de mi alma meditabunda.»

«Cuando desperté esta mañana, Salomé, supe que te amaba. El pequeño rayo de sol que furtivamente tocaba el

borde de mi celda, me hizo levantar y estirar los brazos hacia la luz. La gloria me llenó el corazón.»

«¡Levanta tus brazos, Salomé, y baila! ¡Baila sin ningun propósito y sin pensar porqué! Esto es alegría, alegría de vida, alegría de ternura.

«Palmea tus manos, golpea el suelo con tus pies, y ríe. ¡Los niños siempre ríen cuando juegan! La risa sin sentido es la mejor de ais risas, y ¡así me reí yo cuando supe que te amaba!»

«Ahogándome de risa únicamente de la felicidad de poder sentir la suprema caricia de la vida, este es el verdadero sentido de la existencia.»

«Nunca lo había conocido, porque desde mi niñez que no reía, ¡qué tonto he sido! Y cuando niño siempre me mantuve apartado del juego de los demás, sin ver. No podía comprender por qué se reían. Pero, ahora lo sé. Tu me has enseñado a reír. Has liberado mis rígidas articulaciones. Deseaba que mis grillos se desprendieran de mis muñecas y tobillos. No porque quería estar libre, sino porque quería bailar.» «Pero, no te duele sacudir el cuerpo.? ¿No es doloroso como las convulsiones de la muerte? La vida y la muerte están siempre cerca, juntas, Salomé, como dos inseparables hermanas gemelas, y tú me enviaste la otra.»

«Todo ésto de nada sirve, Salomé, y que las plantas de tus pies recibirán la cosquilla de ese suelo donde yace mi cabeza, inmóvil, firme. ¡No toques este aterrorizante suelo que se bebe mi sangre! ¡No lo toques! Tus tiernos pies pueden mancharse de sangre. Sacude ahora los dedos de tus pies, y ondéalos, y podrá cesar ese espasmódico palpitar de tu pecho. No es miedo, Salomé. No es terror por mi cabeza muerta que acalambra tus dedos. ¡Es risa! ¡Es amor!»

«Las ilusiones de riqueza, de tu posición, de tu grandeza, se desprenden de tí como yo deseaba que se desprendieran mis grillos. Tus caderas tiemblan al anticipar los saltos y elevaciones que deberán dar a luz.»

«Tus ojos brillantes, centelleantes, resplandecen con tensión en tu cara erecta. ¡no te preocupes por mis ojos cerrados! Pero, cierra los tuyos también, Salomé, en el último éxtasis.»

«Tienes deseos de tocar mi espantosa cabeza. Acércate, Salomé. Acércate, tiernamente, suavemente. Al ponerte de

rodillas, con tus manos hacia arriba, y juntando las palmas, me demuestras tu devoción. Ven más cerca, Salomé, acércate a mí, mucho más cerca, y quita el sexto velo, el velo de mi amor.»

«Después de mi paroxismo de alegría pude ver a los dos soldados que bajaban a mi celda. ¿Qué podían traerme? La libertad que me prometiste si te besaba —yo no lo hice— pero, anhelo hacerlo ¿has leído en mi corazón?»

«Nunca me defendí. Era demasiado orgulloso, y la vida me parecía sin valor. Pero, ahora, cuando uno de los soldados desenvainó su espada, comprendí, y luché, violenta, frenéticamente, por mi vida.»

«Pero, mis ojos se apagaron al pensar en tí, en tu horrible, insensible juventud, y mi cuerpo se alargó por última vez, deseando estirarme hasta alcanzar la luz, fuera de mi celda, para verte, Salomé, en una última mirada.»

«Cuando vengas a levantar el último velo, podrás ver el arco de mis cejas formando un interrogante. Te preguntas ¿«por qué»? Se quedaron helados en esa posición acompasando la última visión del arco de tus senos. Las ondas de arrugas que se extienden a todo lo ancho de mi frente son como olas heladas de un océano de amor.»

«Golpea tus manos a medio cerrar, bátelas juntas, rítmicamente, sin interrupción, sin fin, como si fuera eternamente. Es el ritmo del tiempo que ha dejado de viajar a traves de mi corazón.»

«Trabaja, trabaja con tus músculos tensos a lo largo de tu vida. También mis músculos están tensos, pero no puedo trabajar. No me muevo más.»

«Las esquinas de tu boca están caídas como en disgusto, ansiedad, y aflicción. Dobla tu cuello. Mi orgullosa princesa. ¿Por qué ésas sacudidas incontrolables son tan diferentes de tu baile de alegría, flotando sobre la tierra como las hojas en las tormentas de otoño?»

«¿Sientes mi desesperación? No la desesperación por morir, sino la desesperación por no verte, nunca más.»

«Llora, Salomé, y mezcla tus lágrimas con mi sangre. Y tal vez crezca en tu corazón la más rara de las flores de la tierra, la verdadera compasión. Salpica la semilla de esa flor

con nuestro flujo de vida mezclado; tus lágrimas con mi sangre.»

«Y ahora, Salomé, levanta el último velo, el séptimo, cautelosamente, con lentitud, el velo de mi desesperación, y sepulta mis labios muertos entre tus pechos como pimpollos.»

El bailarín que desee traducir esta descripción poética del contenido emocional, en acciones corporales, tiene que tomar en consideración el ritmo que pueda corresponder al ritmo verbal. Además tiene que considerar los indicios que se han dado en lo que respecta ciertas configuraciones de esfuerzos. El texto también contiene indicaciones de formas en el espacio. Sin embargo, lo principal será tratar de captar el estado anímico de cada pasaje, y encontrar las secuencias de movimientos apropiados, de acuerdo con el gusto personal.

La próxima pantomima está desarrollada en un acontecimiento bastante realista.

En el cuaderno de notas del director los agrupamientos y movimientos principales en la escena, se describen al lado de la acción, o contenido mímico de cada escena. El lector podrá observar que la descripción de agrupamientos y movimientos deja libertad para la imaginación individual del director, o actor, que intente representar la pantomima. Por supuesto que es imposible fijar y describir con exactitud cada movimiento individual.

EL CHAL DORADO.
ESCENA I.

Agrupamientos y movimientos.	*Acción.*
1. La pantomima comienza con un grupo inmóvil de tres personas. Le dan la espalda al público. La formación del grupo, y la tensión individual, sugieren atención y expectación.	1. Cuando se levanta el telón, tres muchachas miran a lo lejos, inmóviles, hacia el mar. Una de ellas es jovencilla, y muy tímida.
2. Permanece inmóvil mientras entran unos hombres, y realizan acciones de trabajo.	2. Entran dos pescadores, y uno de ellos llama a un tercero que lleva una red de pescar

Los pasos y acciones relativamente tranquilos de los trabajadores van desarrollando un movimiento in crescendo, que atrae la mirada del espectador, apartándola de la inmovilidad del grupo central, para dirigirla, a través de esos pasos y acciones de trabajo, a la rapidez de la alerta actitud de algunas mujeres curiosas que entran en escena un momento después.

La tensión directa del grupo de muchachas inmóviles, es seguida por los gestos flexibles, pero pesados, de los caminantes.

3. Esta flexibilidad se realza por la agilidad alerta de la curiosidad inquisitiva demostrada por las mujeres que han hecho su entrada.

El patrón de movimientos, o plano, en el suelo, para la escena se desarrolla del lugar fijo donde están paradas las tres muchachas, a las trayectorias directas y simples de los obreros, y posteriormente a los pasos ligeros y entrelazados de las curiosas.

4. Con la entrada de una extraña figura el patrón se concentra en un grupo semicircular que se forma a su alrededor.

El grupo inmóvil de las tres muchachas se ha disuelto tranquilamente. La muchacha cargada sobre el hombro. Este hombre mira a las muchachas, pero decide no acercarse a ellas, y avanza hacia los otros dos pescadores. Se saludan jovialmente, y salen con sus aparejos.

3 Una de las muchachas que aguardan ha visto algo en el mar. Las otras dos muchachas se concentran en su mirada al frente para descubrir lo que la otra ha visto. Se les unen varias otras mujeres, esposas e hijas de pescadores.

Todas muestran su excitación porque una embarcación que no es conocida se acerca al puerto. Varias chicas corren para tratar de ver de más cerca quien viene en la barca.

Las otras aguardan con expectación.

Dos chicas entran muy excitadas. Han visto a un buhonero, que viene de tierras extrañas.

4. El buhonero extranjero entra seguido por varias muchachas. Es una persona amigable y de buen humor, que ha despertado gran curiosidad.

Enseña algunas de sus mercancías, gesticulando con vivacidad, y las muchachas se

tímida se dirige sola hacia el foro.

El nuevo esfuerzo de expectación del grupo grande alrededor del buhonero es animado, en marcado contraste con la quietud en la expectación de las tres muchachas.

muestran llenas de admiración por lo que muestra el vendedor.

Notas para la primera escena. Los aspectos que se mencionan en esta escena son todos sucesos de movimientos. Los patrones de esfuerzo cambian y siguen uno tras otro, creando varias formas en gestos individuales, lo mismo que en formaciones de grupos. Se realizan unos pocos movimientos de trabajo, pero hasta ahora no se han usado otros movimientos convencionales de mimo.

ESCENA II.

Agrupamientos y movimientos.

1. El primer movimiento de ésta consiste de varios bailes cortos realizados individualmente por las muchachas, que se apartan del grupo que rodea al buhonero y finalmente regresan a sus puestos. Cada una de estas danzas muestra un carácter especial de movimientos expresado en las correspondientes acciones corporales, formas y ritmos. Sigue un baile general de las muchachas en tres grupos, cada uno en torno de las tres solistas del primer movimiento.

2. En el siguiente movimiento el vendedor se acerca a la chica tímida en el foro, y mantiene un largo dúo con ella.

El contenido de acción de estas escenas es importante para la composición y la expresión cambiante del dúo.

El carácter está indicado por

Acción.

1. Primero, una muchacha avanza para comprar un cinturón al buhonero, luego otra, que esta vez compra otro objeto de adorno. Una tercera se acerca para elegir el peine que le gusta, y seguidamente varias chicas se reúnen alrededor del vendedor para examinar sus mercancías. Todas bailan, sosteniendo los objetos que compraron.

2. Súbitamente, el buhonero descubre a la más joven tímidamente replegada al fondo. «¿Quién es ella?», pregunta, pero las otras chichas no contestan. Es demasiado insignificante para que se fijen en ella.

El vendedor avanza, ya que se ha despertado su interés por la muchacha. La joven tímida

la reticencia de la muchacha tímida a desplazarse hacia adelante, y el apoyo mitad despreciativo, mitad alentador, que el grupo de jóvenes ofrece en las evoluciones acompañantes.

3. El próximo movimiento es una acción solista del extranjero que llama la atención de todo el grupo de muchachas, (excepto la tímida) hacia él. Las jóvenes le rodean una junta a la otra.

El contenido de acción es importante para la articulación del movimiento, al igual que para la expresión.

4. Luego, sigue un segundo dúo del buhonero con la joven tímida; esta vez la joven cobra confianza, y acepta la prenda que le ofrece el vendedor.

da algunos pasos vacilantes hacia el extranjero, pero termina volviendo al grupo de las otras muchachas, que ahora la rodean alentándola para que se adelante.

3. El buhonero causa un alboroto llamando la atención al buscar misteriosamente algo especial entre sus mercancías, para finalmente presentar un maravilloso chal dorado.

Todas las muchachas admiran la prenda que hace sentir muy orgulloso al vendedor. La muchacha tímida retrocede, pero las otras se agolpan alrededor del hombre.

4. El buhonero presiona a la niña tímida para que coja el chal en sus manos. Ella está emocionada, pero se pregunta que dirán las demás si lo hace. Las demás la incitan, y el vendedor siente que va ganando terreno. Pero, ella vacila, realmente dividida por su timidez natural, y las ganas de tocar la hermosa tela.

Entonces, el vendedor, sintiéndose un poco ofendido, se la ofrece como regalo.

La joven de repente se da cuenta de lo que ocurre, y se aparta, avergonzada.

El buhonero está molesto, y se acerca nuevamente a la muchacha, la coge de la mano, y le conduce hacia adelante con mucha delicadeza. Entonces, le coloca el chal sobre sus hombros.

Notas de la segunda escena. Es indispensable un acompañamiento musical adecuado para esta escena. La primera escena puede interpretarse sin música, o con acompañamiento de sonidos de fondo, que tengan que ver con el mar. Esta escena requiere una música de baile rítmica y alegre.

Los diferentes caracteres de las tres muchachas que compran serán expresados en sus movimientos. Cualquier carácter que elijan o se les asigne debe mantenerse en marcado contraste con la timidez de la joven que más tarde recibe el chal. Cuando todo el grupo se precipita hacia el vendedor en el momento en que presenta el chal dorado, la sorpresa y la admiración fijará los movimientos de grupo en una tensión grupalmente expresiva. El primer dúo se interrumpe con este movimiento de grupo, y cuando el vendedor se acerca a la joven tímida con su regalo, todo el mundo observa con atención, y el grupo que rodea al buhonero se abre para permitir el paso libre de la muchacha.

Cuando se reanuda el dúo, los movimientos de la joven tímida se han hecho más decididos, correspondiendo con sus ganas de tocar el chal. Hay un aumento en su vivacidad hasta el momento en que el hombre con un movimiento rápido, casi brusco, le ofrece el chal de regalo. Entonces ella se va encogiendo hacia atrás, y está a punto de desmayarse cuando el vendedor la lleva de la mano hacia adelante. Al sentir el hermoso chal en sus hombros, queda embelesada, y expresa sus sentimientos con breve baile, muy ligero y feliz, que interpreta sola, para terminar enfrentándose al vendedor, con una expresión de agradecimiento y modestia en el rostro.

ESCENA III.

Agrupamientos y movimientos.

1. Dos nuevas figuras aparecen. Son mujeres maduras, cuyos movimientos tienden a seguir trayectorias rectas. El dúo final de la segunda escena, se rompe. El grupo principal acompaña la entrada de las nuevas figuras, con movimientos ahora más angulados de los que han realizado hasta ahora.

2. El nuevo movimiento consiste de varias danzas solistas, breves, que se acercan in-

Acción.

1. Dos mujeres maduras, esposas de los pescadores, una de ellas, la madre de la joven tímida, hacen su entrada muy enfadadas por el comportamiento tan alborotado. La muchacha con el chal se apresura a esconderse, detrás de las demás chicas. Las madres ordenan que se devuelvan las mercancías al vendedor, y todas las muchachas se ríen.

Un trío cómico se forma con las dos mujeres, y el buhonero.

Las madres declaran que ellas no tienen dinero, y no pueden comprar nada por más que mucho les gustaría dar gusto a sus hijas.

2. Una detrás de otra, las muchachas devuelven sus adquisiciones, una sin darle ma-

dividualmente al buhonero, una después de otra, para luego regresar a su posición inicial.

La joven tímida es entonces enviada hasta el vendedor por las mujeres. Durante su regreso, hay un momento emotivo de carácter triste.

3. El buhonero realiza ahora un baile corto, solo, en el cual porta y hace oscilar la prenda que la joven tímida le ha devuelto. Le arroja el chal y ella lo recibe. El grupo de muchachas, dividido en dos, rodea por un lado al vendedor, y por el otro a la joven tímida.

Sigue una danza solista de la muchacha tímida, que se transforma en dúo cuando se le une el buhonero. Todo el grupo, y los solistas, se detienen para mirar con expectación la entrada de los nuevos personajes, en la próxima escena.

yor importancia, otra apenada, y otra arrojándola rudamente al vendedor.

La madre descubre a su hija con el chal. La joven se aferra al regalo, pero la madre insiste en que lo entregue. De mala gana, la joven se quita el chal de los hombros, y se lo devuelve al buhonero. Su desilusión es grande, y corre llorando a refugiarse en su madre. En la cara de todos se puede ver la congoja.

3. Entonces, el vendedor explica que su intención era regalarle el chal, con lo cual el ánimo de la joven se recobra, y comienza a mirar a su alrededor asombrada, ya que no puede creer que el chal no sea suyo.

Los ojos de la muchacha están clavados en el buhonero, cuando éste arroja el chal de nuevo a la joven. Ella lo coge con deleite, y extasiada se pone a dar vueltas y vueltas con la prenda. Mientras la joven recorre todo el escenario, las madres y el resto de las muchachas comparten su entusiasmo con ella.

Cuando el primer impulso de su emoción se calma, la joven mira al buhonero más de cerca. Entonces, comienza a preguntarse si ella merece tal regalo. Danza tímidamente alrededor del vendedor, mirándolo intensamente durante todo el tiempo. Cuando ella se retira, es él quien avanza lentamente hacia ella, y cuando está a punto de hablarle a la joven y a su madre, llegan los pescadores de su expedición.

Notas de la Tercera Escena. El carácter coreográfico de la tercera escena es nuevamente de baile-mimo. La música elegida debe ser otra vez vivida y alegre, pero debe considerarse debidamente la casi grotesca entrada de las madres, y sus acciones. Los movimientos de las madres, y los del grupo, en esta escena, se diferencian fundamentalmente de la suave expresión emocional del final de la segunda escena. Esta puede haber tenido un carácter ondulante y sostenido pero los movimientos de la tercera escena agudos, angulares, y acentuados con energía. La devolución de las mercancías de las tres muchachas constituyen otra vez danzas cortas, para solistas, en las que el carácter personal de cada una debe expresarse con claridad. El vendedor permanece aún inmóvil cuando la joven tímida devuelve el chal. A partir de este momento se inicia un nuevo dúo entre la joven y el buhonero. Se le unen las demás muchachas. La mitad forma un grupo alrededor de él, y la otra mitad rodea a ella, bailando con cada uno de los solistas.

Cuando el buhonero y la joven están unidos, y se acercan a la madre, que ha permanecido apartada con cierto recelo de la alegría general, algunas de las muchachas ven y anuncian el regreso de los pescadores, que no llegan a entrar en el escenario, cuando termina la tercera escena.

En ésta, como en todas las otras escenas, resulta útil observar, y considerar, cómo sube y baja la expresión emocional. En esta escena se puede describir de la siguiente manera:

Entrada de las madres: Excitación con burlas.

Devolución de las mercancías al vendedor: Más contenida, y con resentimiento

Devolución del chal: De peso y angustiosa.

El vendedor presenta el chal como regalo, y dúo: Creciente regocijo y alegría.

Consentimiento de la madre: Solemne, emotivo.

Anuncio del regreso de los pescadores. Súbito temor.

Escena IV.

Agrupamientos y movimientos.

1. Llegan varios hombres con paso lento y pesado. La joven tímida baila con ligereza en torno de los hombres.

A partir de aquí, los movimientos pasan a ser menos bailados, pero los grupos siguen siempre un ritmo definido en espacio y tiempo.

Acción.

1. Los pescadores más viejos llegan. Se muestran disgustados y de mal humor tanto por la actitud de las mujeres, como por la presencia del buhonero. La joven sigue bailando entre los hombres, luciendo su chal, pero intranquilizándose a medida que va observando como sus ánimos se van caldeando.

2. Dos hombres maduros avanzan hasta el frente sin prestar mayor atención a las mujeres emocionadas, y asustadas. Varios hombres más jóvenes les siguen transportando complementos de trabajo.

2. Entran los padres, y en ése momento la madre se lleva rápidamente a la joven tímida, y la esconde detrás de las demás muchachas.

A los padres, les siguen los pescadores más jóvenes que traen una red y otros complementos de pesca. Están desilusionados y con desazón tiran la red, dejando indicar con la acción que no han pescado nada.

Las madres, acostumbradas a ver una red vacía, miran simplemente, y ayudadas por las jóvenes, se llevan la red.

3. Un trío entre la joven tímida, una mujer madura, y su marido (el padre de la muchacha) debe ponerse en escena, en el cual el padre arranca la prenda de los hombros de su hija.

3. El padre ve a su hija con el chal. Se pone furioso. La madre trata de calmarlo señalando cuan atractiva es la joven, ataviada como está con una hermosa prenda. Pero, el padre se lo arranca, y lo arroja a la cara del buhonero. El vendedor se siente desolado, y trata de explicar que su intención era la de regalar el chal.

Las mujeres avanzan con enfado hacia los hombres. Exigen que se les permita algún placer en la vida que cambie en algo la penosa tarea de todos los días. Los hombres responden maldiciendo a las mujeres por sus egoístas deseos, cuando ellos deben arriesgar sus vidas en el mar. El buhonero trata de calmar la situación, y comienza de nuevo a desplegar sus mercancías por todos lados, llegando hasta algunas muchachas, y también a dos de los pescadores jóvenes que parecen más interesados que sus compañeros de los artículos que ofrece el vendedor forastero.

4. Un dúo sigue, entre el padre y el vendedor, al final del cual se eleva la excitación general, terminando con el buhonero y el padre luchando con todo el grupo de hombres.

Sigue un dúo, una danza de pelea entre el padre y el vendedor. La creciente intensidad de movimiento, durante la cual los dos adversarios parecen tornarse en triunfadores alternativamente, se rompe súbitamente con el golpe final que el padre arroja al buhonero.

4. Uno de los padres ataca al buhonero, lo sujeta, y amenaza con pegarle. Lo evitan otros dos hombres, que le agarran el brazo levantado, y tratan de arrastrarlo para separarle del vendedor.

Eventualmente, es el buhonero que logra librarse y ataca a los padres, uno detrás de otro, logrando arrojar al suelo a los trabajadores.

Finalmente, el buhonero y el padre de la joven se enfrentan. Se inicia una pelea mortal entre los dos hombres, y todos los demás observan con horror. Súbitamente el padre descarga un golpe tan efectivo que el forastero cae al suelo, y todo el mundo cree que ha muerto.

5. Después de la caída del buhonero la gente de la aldea de pescadores permanece por un momento inmóvil. Seguirá una lenta y pesada procesión en la cual se transporta el cuerpo sin vida del forastero.

Todo el mundo hace mutis, excepto los dos hombres maduros.

5. Inmediatamente, reinan la quietud y el silencio. La joven que nuevamente luce el chal se precipita de rodillas, a llorar junto al buhonero muerto. Después de unos momentos, cuatro hombres levantan el cuerpo, y lentamente se lo llevan seguidos en procesión por todas las personas que han presenciado la catástrofe.

No hay nadie que se preocupe por el padre que queda atrás. Tan sólo uno de los pescadores viejos se queda con él. La madre trata de convencer a su marido que regrese al hogar con ella, pero en vano. Se marcha finalmente desconsolada, y quedan los dos hombres solos.

Notas de la Escena Cuarta. Hasta esta escena, música de fondo similar a la usada en la primera escena se hace necesaria.

Después de la súbita quietud que sigue a la muerte del buhonero, la escena debe proseguir sin acompañamiento musical.

Agrupamientos y Movimientos.	*Acción.*
1. Dúo de los dos hombres maduros que se han quedado en el escenario. Trabajan agitadamente con los mismos complementos que se han traído en la escena anterior.	1. Se quedan indecisos y el padre comienza a temer que lo arresten. Mira en la dirección por la cual se llevaron el cuerpo sin vida del buhonero, pero no hay señal de que venga alguien. Los dos hombres se vuelven para mirar en la dirección del mar que les ofrece libertad temporal. Se deciden a salir de pesca esa noche. Comienzan a recoger sus aparejos y a encender las linternas, ya que avanza la oscuridad.
2. Varios hombres que forman la casi totalidad del grupo, excepto algunos muchachos, entran marchando con pasos pesados y lentos hacia los dos hombres de mediana edad. Hay movimientos de mimo entre los dos solistas y el grupo. El próximo movimiento es un mutis general de todos los hombres por la misma salida por la que entraron en la escena anterior.	2. Los otros hombres entran y miran con desconfianza lo que hacen los dos pescadores. El padre se dirige a ellos, y les dice que deben acompañarle al mar. Los demás se muestran hoscos y contrariados por el problema que ha causado el padre. Señalan al cielo que presagia una violenta tormenta. Protestan que sería una una locura salir al mar. El padre les dice que todos están en peligro con la muerte del buhonero. Después de deliberar entre ellos, los hombres acceden a embarcar, y salen de escena con pasos firmes y pesados.
3. Las muchachas van entrando rápidamente, primero de una en una, y luego en pequeños grupos. Sigue una danza-mimo con movimientos de balanceo, como si estuvieran mecidas por la tormenta. Entran las dos mujeres maduras, y se produce un estado de ánimo general de desesperación. En el medio del grupo principal que se balancea, y con movimientos claramente distintos del fondo general, se lleva a cabo un corto dúo entre una de las mujeres maduras, y una de las solistas (su hija). Varias muchachas corren en la dirección que han salido los hombres. La otra mujer madura sale precipitadamente por el lado contrario del escenario.	3. Una de las muchachas ve salir a los hombres. Le ruega al último del grupo que no cometan tal desatino, pero en vano. La muchacha da la alarma, y trae otra joven en escena. La madre entra y grita al padre que regrese, pero los hombres ya están embarcados. Una por una, pero con rapidez, van entrando las otras muchachas, que llaman a sus novios, pero ya no reciben respuesta. La madre no puede ocultar el llanto, y llora apoyada en los hombros de la hija. Hay truenos y relámpagos, y se descarga una fuerte lluvia De repente, una de las muchachas ve que una de las embarcaciones zozobra. La desesperación se apodera de todas las mujeres. Una de las madres sale corriendo en busca de ayuda, a ver si encuentra voluntarios para el rescate. Hay un suspense lleno de ansiedad.
4. La mujer vuelve acompañada por dos muchachos que los pescadores han dejado atrás. Hay un cuarteto de apresurada despedida de los muchachos con dos de las solistas, y luego los muchachos hacen mutis. Entra el buhonero. El grupo principal queda petrificado de terror. Hay un breve pero intenso dúo del buhonero con la joven tímida. Mutis del buhonero. Corto baile solo de la joven tímida. El grupo principal continúa su danza de balanceo.	4. La madre regresa con dos hombres jóvenes que salen rápidamente hacia el mar. Les sigue el buhonero que entra con la cabeza vendada, llevando el chal en sus manos. La joven tímida va apresuradamente hacia él, y trata de disuadirle de que participe en las difíciles tareas de rescate, pero él le entrega el chal y sigue a los dos muchachos. La muchacha tímida abatida, cae al suelo, y queda llorando.

Notas para la quinta escena. Es necesario sonido de fondo que vaya indicando la creciente vehemencia de la tormenta.

La danza de balanceo del grupo principal de muchachas no debe ser demasiado corta, y debe tener su propio desarrollo. Algunas indicaciones de los contenidos mímicos de los posibles agrupamientos, durante la danza principal de balanceo, pueden producirse con los dúos, y el cuarteto insertados. Sin embargo, el grupo principal solo presta atención en parte a estos estallidos pasionales individuales.

Escena VI.

Agrupamientos y movimientos.

1. La danza de balanceo del grupo principal se descompone súbitamente.

Varios de los pescadores mayores son trataidos pesadamente al escenario.

2. El buhonero deposita el cuerpo de uno de los hombres en el centro del escenario, apoyado en una de las mujeres maduras, formando un grupo reminescente de la piedad representada en las pinturas medievales, en la que el cuerpo de Cristo yace en las rodillas de su madre.

Pequeño dúo entre la joven tímida y su madre, que está sentada en el suelo con el cuerpo del padre sobre sus rodillas.

3. Las muchachas forman dos grupos, uno a la derecha y otro a la izquierda del grupo que forma la Piedad.

Los hombres entran caminando solemnemente y forman una fila detrás del grupo de La Piedad.

4 Breve solo del buhonero. Dúo entre el padre y el buhonero.

El padre con un brazo estirado se vuelve hacia el buhonero. Este avanza lentamente hasta encontrarse con el padre, y los demás se estrechan alrededor de los dos hombres.

Acción.

1. Hay una tensa ansiedad, y luego dos hombres jóvenes traen al primero de los rescatados. Su mujer, y algunas muchachas lo rodean.

Otro hombre es ayudado, mientras su mujer lo regaña por haber cometido la estupidez de embarcarse con esa tormenta.

2. La madre de la joven tímida aún aguarda a su marido. Ya está a punto de resignarse, cuando el buhonero entra llevando en sus hombros al padre con quien peleó, y que supuestamente le había matado. Todos miran con cierta aprensión.

La madre casi se desmaya. La sostienen dos de los pescadores. El buhonero deposita el cuerpo inconsciente del padre en las rodillas de la madre que se ha sentado en el suelo.

3. Todos creen que el padre ha muerto.

La hija entrega el chal a la madre, que cubre con la prenda a su marido. Las mujeres se arrodillan para rezar, mientras los hombres se reunen, y caminan muy lentamente por detrás de la madre y el padre.

4. Cuando la madre está por cubrir la cara de su marido, el buhonero realiza un súbito movimiento y quita el chal. El padre abre los ojos, y mira a su alrededor. Hay un asombro general, y profundo.

El padre se pone de pie lentamente, y levanta sus brazos en señal de agradecimiento.

5. El padre mantiene su brazo derecho extendido, y uno por uno, los hombres forman un grupo en semicírculo, en el cual todos tienen extendido un brazo hacia el centro, y agarrándose firmemente las manos entre si

6. Dúo del padre y el buhonero. El grupo de los hombres se disuelve. Dúo de la joven tímida con su padre que de pie en el centro del escenario, coloca el chal en los hombros de la hija.

Dos grupos de hombres y mujeres se acercan al grupo central de padre e hija, con los brazos levantados como formando arcos de bóveda por encima de las dos figuras centrales. El buhonero da un paso hacia la hija con los brazos extendidos. La madre de la muchacha toca el hombro del vendedor.

Telón final

Los hombres y mujeres retroceden maravillados, como si hubiera presenciado un milagro.

5. El padre señala a los otros pescadores. Les pregunta si ellos también aceptarán al buhonero como su amigo. La respuesta no ofrece dudas. Todos colocan su mano con el brazo extendido, de uno en uno. A una señal del padre el buhonero avanza y es admitido como un miembro de la comunidad.

Las mujeres, aliviadas y agradecidas, se reúnen en torno del grupo de hombres.

6. El buhonero le entrega el chal al padre que lo recibe con cierto recelo, y se queda mirándolo en frente suyo. El buhonero en tanto mira a la joven, que avanza lentamente con su madre, mientras los demás les abren paso.

Cuando la joven llega frente a su padre, todos levantan sus brazos hacia ellos. El padre eleva sus manos, y con un gesto de bendición, termina colocando las en los hombros de su hija.

Notas para la Escena Sexta. Los sonidos de la tormenta se van calmando, y después de un corto espacio de tiempo en que hay silencio total, cuando se forma el grupo de La Piedad, se va introduciendo una música armoniosa, de caracter religioso. Esta música va subiendo de tono en la escena final, cuando el padre coloca, a manera de investidura, el chal dorado sobre los hombros de la hija.

Apéndice

Algunos Aspectos Fundamentales de la Estructura del esfuerzo.

Esfuerzo en General.

El significado de la palabra esfuerzo (*) no comprende sólo las formas inusuales y exageradas de gastar esfuerzos, sino también el medio de emplear la energía. Hasta el más pequeño conato de acción exige alguna forma de esfuerzo. No importa que ese conato sea físico o mental, en su origen hay siempre un proceso que puede compararse con la conexión de una corriente eléctrica. Esta función primaria es privilegio exclusivo de los seres vivos. No hay objeto inanimado que pueda realizar un esfuerzo. Del depósito o almacén de energía vital, que se va reponiendo constantemente desde el momento de nacer hasta la muerte, se desprende una chispa, que actúa como si encendiera el flujo del mecanismo, del cual resulta el acto físico-mental. La capacidad inherente del individuo para conectar y encender el mecanismo de las operaciones del interior al exterior se apaga definitivamente cuando termina la vida.

La expresión «hacer un esfuerzo» por lo general significa gastar una considerable cantidad de energía mental o física, con el propósito de lograr un fin determinado. Sin embargo, no hay nadie que sea capaz de ejercitar su poder muscular, o su poder de pensamiento, en una forma claramente separada.

El hecho que pensar con intensidad pueda causar fatiga corporal, y que a menudo la tensión emocional dé como resultado agotamiento físico, demuestra que hay también

empleo físico en un esfuerzo realizado por la mente. En forma similar, la energía neuro-muscular no puede emplearse en acciones del cuerpo sin que exista alguna participación del esfuerzo mental-emocional. Por todo ésto, hacer un esfuerzo implica a la totalidad de la persona.

Por medio de la observación, y de ganar sensibilidad en los movimientos, se hace posible captar la complejidad rítmica que caracteriza a las acciones.

Se ha descubierto que el esfuerzo inicial deja su huella en todas las expresiones humanas. Porque una expresión es movimiento, sea visible o invisible, se puede ver u oir su carácter diferente. Las distintas manifestaciones del esfuerzo iniciador que pueden captarse en los movimientos humanos, pueden ser consideradas generalmente como «esfuerzos», pero con el fin de poder apreciar el papel que le corresponde a cada una en la totalidad del comportamiento del movimiento, es necesario distinguir sus estructuras individuales. La mejor forma de hacerlo consiste, primero en sentir el movimiento en el cuerpo, luego interpretarlo en términos de esfuerzo, y finalmente registrarlo en forma escrita con la anotación o grafía del esfuerzo.

Mutaciones.

Las acciones de esfuerzo básico (*) son ejemplos de *mutaciones*. Una mutación consiste en el cambio de un esfuerzo básico en otro. Los nombres de los esfuerzos básicos se excluyen entre sí. Es evidente que no tiene sentido presionar-hendir el aire, o dar latigazos leves-retorcer.

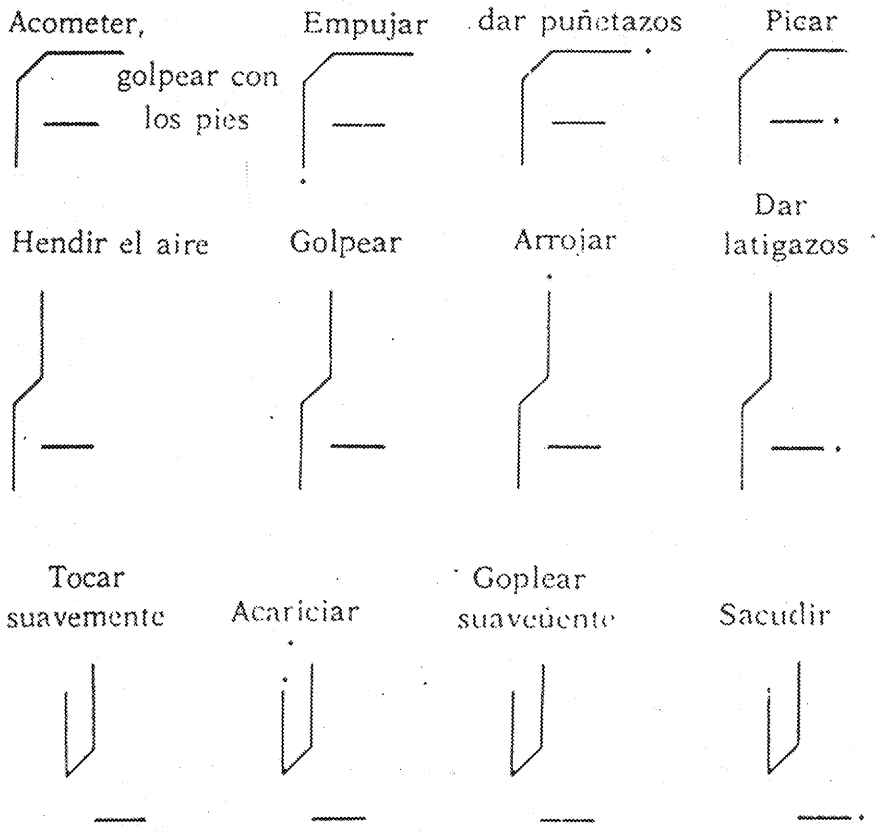
Los esfuerzos de la mutación pueden tener dos, uno o ningún elemento de esfuerzo en común, lo que significa que en las mutaciones, se cambia uno o más de los elementos de esfuerzo.

Los esfuerzos básicos también pueden ser alterados sin necesidad de que se efectúe la mutación en otros esfuerzos básicos. Esto representa una variación que concede un rango diferente a los elementos de esfuerzo, dentro del mismo esfuerzo básico. Es decir, que toda la acción pertenece, antes y después de la variación, a la misma categoría de esfuerzos básicos.

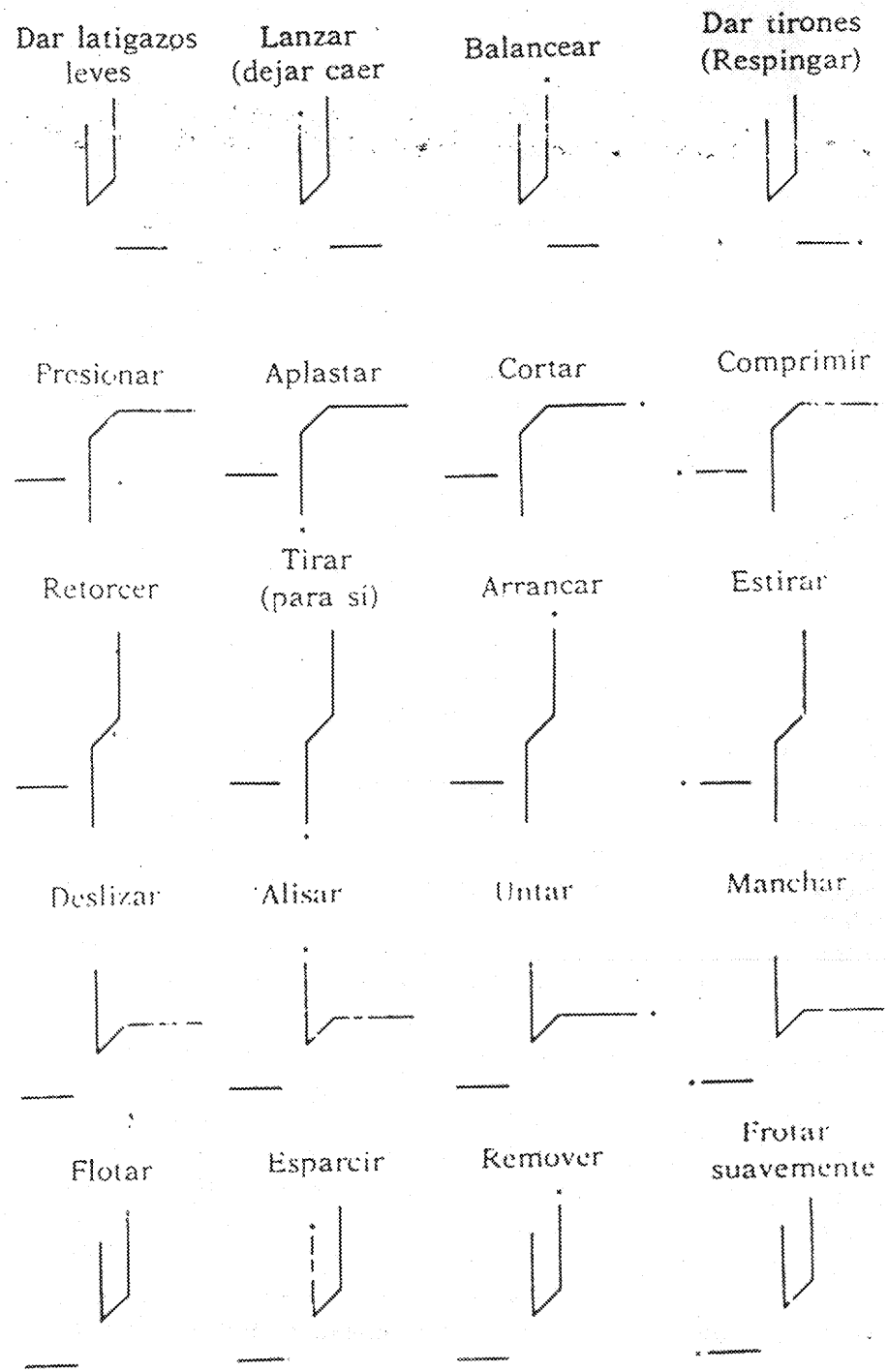
(*) Vea también página 136 (69 original).

Rangos.

En los siguientes diagramas se puede ver que no hay cambio de elemento, sino que en cada variación, el acento se deposita en un elemento de esfuerzo diferente. Por medio de la concentración de la persona que se mueve en sólo uno de los elementos de esfuerzo, se le concede un rango especial a ese elemento, de manera que pasa a ser el principal, mientras que los otros pasan a ser secundarios en orden de importancia. Esto se representa por un punto (.) junto al elemento principal. Hay tres variaciones o derivados de cada acción básica. (**)



(**) Vea también página 136 y *Effort* de R. Laban y F.C. Lawrence (Macdonald & Evans, segunda edición, 1974). Note que el punto ha reemplazado la coma anterior.



Resulta útil observarse a uno mismo realizando las acciones de esfuerzo básico, una por una, y seguidas inmediatamente de sus variaciones. Así se podrá aprender lo que se siente con cada acción, y el nombre que se le ha dado. En lo que respecta a la terminología, debe expresarse sin embargo, que nuestro idioma común no logra determinar con exactitud lo que encierra cada acción de esfuerzo. Los nombres tienen significados vagos en la descripción de las acciones, y a menudo se emplean con una leve variación de sentido (*). Las designaciones anteriores han sido cuidadosamente elegidas en un intento de hacer que los cambios de acción contenidos en las variaciones de esfuerzos básicos, puedan ser comprensibles mentalmente, sin embargo, es indispensable que su verdadera estructura se experimente con claridad y para decirlo de alguna manera, quede memorizada por el cuerpo

Mezcla de flujo.

Las ocho acciones de esfuerzo básico también pueden variar por una mezcla de flujo. Es obvio que resulta arriesgado usar flujo libre en acciones que exijan extrema precisión o cautela, o que sean expresivas de un carácter inhibido, que actúa contenido. Por otro lado, resulta fácil de imaginar que acciones como la de desplumar (*arrancar plumas*), golpear una alfombra, o sacudir un plumero, necesitan menos cuidado y control y que los movimientos de un carácter extravertido y móvil, tanto en cuerpo como en espíritu, pueden llegar a ser aún más expresivos si se evita cualquier vestigio de flujo restringido.

Estamos tan poco acostumbrados a hablar en términos de flujo, que puede resultar de utilidad decir algo más sobre este factor de movimiento. (*)

El flujo del movimiento se viene observando desde tiempos muy antiguos. La palabra «ritmo», tantas veces usada inapropiadamente, en traducción literal del griego, significa «flujo».

No obstante, existe una diferencia entre el ritmo de tiempo del cual estamos acostumbrados a hablar en música,

y el flujo al que nos referimos aquí. Un movimiento fluido de un solo esfuerzo no tiene ritmo en absoluto, ya que consiste de una liberación aislada de un impulso interno que fluye sin interrupción, en tanto que un ritmo musical consiste, al menos de dos compases, con una interrupción entre ellos. Se puede decir que un ritmo tiene buen flujo, o poco flujo, que significa que las interrupciones entre compases están reducidas, o controladas en mayor o menor grado.

Un poco más adelante cuando analicemos la intensidad variable de los elementos peso, espacio, y tiempo, podremos saber que los elementos del factor de movimento flujo también pueden ser alterados en intensidad

No puede imaginarse al flujo sin movimiento desarrollado en el tiempo. Es en este sentido en el que se puede decir que los dos elementos de movimiento, flujo y tiempo, marchan juntos, a pesar de que son dos caracteres diferentes de movimiento. Darse cuenta de esta diferencia es muy importante para quien estudia el movimento.

El flujo y el tiempo deben ser observados en forma separada porque un movimiento lento, al igual que uno rápido, pueden tener alternativamente flujo libre o restringido.

Antes de dejar este punto, deberíamos mencionar que el peso y el espacio también tienen rasgos comunes. En contraste con el flujo y la velocidad de una acción, estos dos factores de movimiento pueden concebirse sin ningún movimiento perceptible en el tiempo. Sin embargo, a pesar de sus rasgos comunes también deben ser observados como caracteres separados de movimiento.

Grados de Intensidad.

Una nueva alteración de esfuerzo puede producirse por las diferencias de intensidad de cualquier elemento individual, y que podemos llamar *grados* de los elementos de esfuerzo.

Los grados son a veces adaptaciones a las necesidades de una acción cuando tiene que ver con una tarea práctica, y otras veces surgen de un estado anímico o disposición interior. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que los grados son algo diferente a los rangos. Los que llamamos rangos tienen

que ver con la importancia, los grados demuestran la intensidad.

Por ejemplo, en una presión para cortar resulta muy importante mantener la dirección recta del movimento si se quiere lograr un corte preciso y definido. Por ello, el elemento de espacio «directo» se mantiene como elemento principal en todas las presiones para cortar de este tipo, en tanto que la velocidad y la fuerza de esta acción pueden variar, haciendo que los factores tiempo y peso se vuelvan secundarios (vea lista de derivados anterior).

Estos elementos secundarios pueden cambiar si la acción de cortar se realiza con mayor o menor fuerza, o con mayor o menor velocidad, pero el elemento directo predominante debe permanecer inalterado para que la acción sea eficaz. En cambio, si el movimiento de cortar es un gesto simbólico cualquiera de los elementos puede variar en intensidad, y hasta un elemento flujo con mayor o menor intensidad, puede contribuir a la cualidad de la expresión.

Ahora hemos visto que cualquier elemento puede cambiar, si bien no siempre en beneficio de la eficacia de la acción. Descubrir los grados apropiados de intensidad de movimiento es de suma importancia en las acciones prácticas, como también en el baile, la actuación dramática, y el mimo.

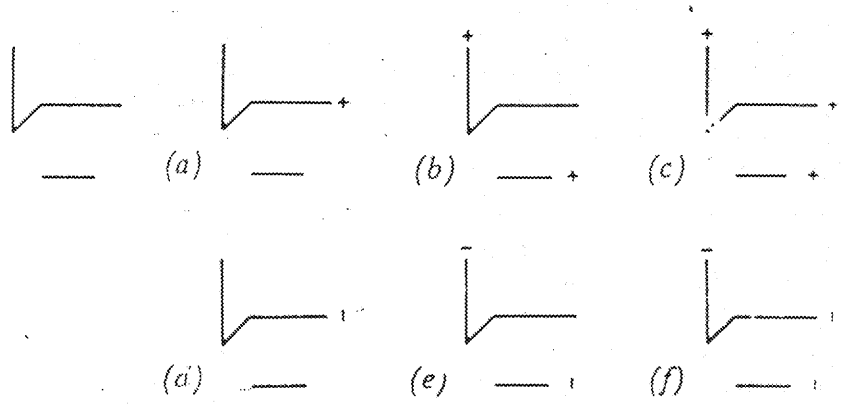
Estos grados de cada uno de los elementos que componen un esfuerzo pueden cambiar desde una reducción caso completa a una exageración extremada de la intensidad de su cualidad. La diferencia más evidente es la que ocurre entre una intensidad normal, y una exagerada, si bien también pueden observarse grados moderados o reducidos. La extremada exageración de cualquier elemento de esfuerzo hace casi imposible el movimiento. Esto se experimenta con facilidad en la rigidez del calambre producido por el uso extremadamente exagerado de fuerte tensión muscular, o contrariamente, en el desaliño de una acción cuando la relajación de ésa tensión extremadamente exagerada.

Los cuatro grados de Intensidad.

Hay cuatro grados de cada elemento de esfuerzo, si bien pueden bastar tres por razones prácticas. Se indican de la

siguiente forma: más de lo normal «+», menos de lo normal «–»; tomemos por ejemplo:

Toque suave. Cualquiera, dos, o los tres elementos pueden tener intensidad diferente, que puede abarcar de un grado reducido, normal, o exagerado, al otro extremo.



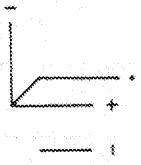
Las exageraciones en ejemplos (a) - (c) pueden resultar en detrimento de una acción práctica, aunque pueden destacar una expresión mordaz en movimientos simbólicos de baile o en caracterizaciones.

La moderación en los ejemplos (d) - (f) es indicativa de una reducida capacidad para la intensidad normal del esfuerzo, pero añade nuevos matices a la presentación del comportamiento de movimiento en el hombre. Por ejemplo, nuestros movimientos cotidianos tienden con frecuencia a implicar esfuerzos que contienen al menos uno o dos elementos de intensidad reducida.

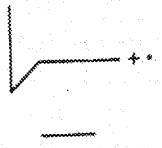
Si se usa tensión, velocidad, rectitud, o control, en forma exagerada, o sus opuestos, relajación, lentitud, flexibilidad, o libertad, en extremo, que exigen concentración de elevada intensidad en uno o más factores de movimiento, en lugar de en el objetivo a lograr, entonces el movimiento con un propósito definido se torna prácticamente imposible. Los elementos en cuestión están representados por el agregado de «++».

Las graduaciones también pueden ocurrir en combinaciones con rangos. Por ejemplo, un movimiento de golpeteo puede mostrar velocidad reducida, y relajación reducida:

Esto significa que la característica predominante de dirección recta de la acción se mantiene, pero ha pasado a ser un poco más lenta, y más fuerte. Si una misma persona muestra, digamos, al mismo tiempo, un deseo fuertemente suprimido de alcanzar o tocar algo, aparecerá también un flujo restringido exagerado:



Igualmente, un elemento de esfuerzo cuyo rango es el de mayor importancia, puede presentarse en grados reducidos o exagerados. Por ejemplo, la rectitud importante en una acción de golpear suavemente, puede transformarse en exagerada en una persona que es demasiado exigente:



El estudio del esfuerzo humano ha conducido al descubrimiento que sólamente tres alteraciones son posibles en un esfuerzo. Este descubrimiento es la clave para la codificación de la enorme cantidad de diferentes matices que pueden mostrarse en el movimiento.

Las tres alteraciones de un esfuerzo.

Las tres alteraciones son producidas, como hemos visto, por las graduaciones, variaciones, y mutaciones, de los elementos de esfuerzo contenidos en el movimiento.

El valor práctico del descubrimiento de las reglas de alteraciones de esfuerzo, consiste, en primer lugar, en la posibilidad de codificar esfuerzos, y segundo, en la distin-

ción entre los diferentes caracteres de movimiento, según se observan en la naturaleza en general, y en el comportamiento móvil del hombre, en particular.

Como un ejemplo se puede mencionar que los movimientos de los mamíferos tienen menores posibilidades de mutación de esfuerzos, que los movimientos humanos. Otros animales inferiores en la escala zoológica encuentran aún más restringidas las posibilidades de variaciones en sus movimientos. La capacidad de acciones más diferenciadas que poseen los mamíferos, en especial los seres humanos, se debe a la mayor variedad de alteraciones que pueden producir.

No hay duda que las personas que no han desarrollado correctamente la capacidad de graduar, variar, y realizar mutaciones de esfuerzo, se encuentran en desventaja en lo que concierne a la lucha por la vida. El desempeño de la más simple de las ocupaciones se puede ver impedido, y el desarrollo de relaciones y cualidades internas puede tender a ser poco imaginativo y descolorido. El entrenamiento en el esfuerzo general, o la educación en el conocimiento y dominio de la multiplicidad de posibilidades de manifestaciones de esfuerzo en el cuerpo terminan por lograr un objetivo claro, que es esencialmente el desarrollo de la capacidad individual de alterar sus esfuerzos. El conocimiento de que las alteraciones siguen reglas definidas a través de una escala ascendente de complicaciones, demuestra una forma en que esto puede hacerse de manera gradual y armónica.

Al estudiar los esfuerzos de una persona, se tiende a prestar poca atención a la manera en que se mezclan las diferenciaciones e peso, tiempo, espacio, y otros factores de movimientos y para el observador que no conoce el tema a menudo permanecen totalmente ocultas.

Es un hecho curioso que en líneas generales, el hombre tenga más conciencia del factor peso, mientras que los factores espacio-tiempo tiendan a retroceder mucho en el terreno de las impresiones semi-inconscientes. Tales impresiones pueden profundizarse a través, y en beneficio de la observación y la contemplación. El factor flujo rara vez atrae la atención consciente, y se necesita una extensa con-

centración mental si se quiere observar, y comprender el papel que desempeña en el movimiento.

Así es como las graduaciones y variaciones de los elementos que tienen que ver con el peso, nos resultan las más familiares. Las alteraciones de posiciones corporales, trayectorias en el espacio, y diferencias de velocidad, son las más fáciles de observar, si bien su naturaleza no llega a comprenderse tanto como las de peso. Esta disminución gradual del interés consciente por los factores de movilidad, debe tomarse en consideración a la hora de realizar cualquier intento de comprender los esfuerzos que muestran los movimientos de una persona, o al tratar de leer las grafías de esfuerzo escritas. Entender ésto es aún más importante porque la diferencia de interés se basa en el curioso hábito, o capacidad, del hombre de usar con más frecuencia los esfuerzos que son combinaciones, o compuestos, de los elementos de peso y espacio, exclusivamente. Parecen más raros los compuestos en los que falten estos factores. Se puede decir que el factor tiempo tiene un papel más específico, que es principalmente, el de conectar o diferenciar en la construcción y disolución de los esfuerzos básicos. Tales fluctuaciones deben tenerse en cuenta al leer los gráficos de esfuerzo.

Limitaciones en el uso de Factores de Movimiento.

El primer paso para entender estas fluctuaciones será analizar las actitudes generales observables en el movimiento, que nosotros hemos denominado de «ceder a», y de «luchar contra» factores de movimiento individuales dentro de un esfuerzo. Se pueden entender estas actitudes como una tendencia hacia uno o los dos grados extremos de cada factor de movimiento que es capaz de realizar el cuerpo humano. Las funciones de dirección de los nervios, así como las funciones de polea de los músculos, y las funciones de palanca de los huesos del esqueleto, tiene límites de capacidad en ambas direcciones, entre la mayor afinidad y la más poderosa resistencia a los factores de movimiento. Esto se puede comprender con toda facilidad en relación con el peso. No podemos levantar normalmente un peso que exceda nuestra capacidad, y si el peso es demasiado grande

puede aplastar nuestro cuerpo. La delicadeza o fineza del toque está también limitada, ya que el hombre no puede manipular cosas de pequeñez infinitesimal en volumen y peso. Asimismo, es evidente que la velocidad de un movimiento humano es extremadamente limitada si se la compara, por ejemplo, con la velocidad del sonido o de la luz. De forma similar, no podemos sostener un movimiento durante toda la duración de tiempo, que digamos, consume nuestro cuerpo en crecer.

Ya es más difícil comprender la limitación de movimiento en lo que concierne a las cualidades que llenan el espacio. Con la máxima flexibilidad sólo podemos llenar una parte muy restringida del espacio esférico, y lo que llamamos un movimiento directo no es nunca tan recto, como una cuerda estirada, o un rayo de luz.

En lo que respecta al flujo, debe destacarse que el flujo más libre que podemos producir está, en realidad, levemente restringido aún, ya que puede ser eventualmente detenido. Un flujo realmente restringido se encuentra cerca al reposo absoluto, pero este descanso absoluto no existe en un cuerpo vivo, ya que el corazón sigue latiendo, y los pulmones respirando.

No obstante, las limitaciones en el uso de los factores de movimiento no impide que luchemos por la mayor velocidad posible, la mayor fuerza, el mayor control, y lo más directo posible, de nuestros movimientos, o implícitamente para todos sus contrastes. Este empeño o lucha caracteriza la actitud que llamamos «de afinidad o resistencia» para con un factor de movimiento.

Otro punto sobre el cual debe llamarse la atención es el predominio de las combinaciones espacio-peso en la mayoría de nuestro movimientos cotidianos. El tiempo usado por estas combinaciones no puede ser verdaderamente considerado rápido, es decir como con una tendencia hacia la mayor velocidad posible, ni tampoco podemos decir que se usen con la intención de lograr la más deliberada lentitud, en la cual el movimiento se torna casi invisible. La velocidad neutral, una especie de punto cero entre ambos límites de extrema rapidez, y extrema lentitud, es la velocidad utilizada con más frecuencia en nuestra acciones cotidianas.

Las mutaciones que se producen por medio de la adición de elementos de tiempo en los compuestos de espacio-peso, nos ofrecen nuestros movimientos más familiares cuando realizamos acciones de trabajo, principalmente, las ocho acciones de esfuerzo básico y sus variaciones.

En el registro de esfuerzos omitimos la notación del factor Tiempo cuando tiene una velocidad neutral.

El Flujo es también generalmente neutral en nuestros movimientos, y si se manifiesta con claridad resulta de suma importancia.

El punto interesante es que las cuatro posibles combinaciones de los elementos de Peso y Espacio por medio de un elemento adicional de Tiempo se cambian en acciones básicas.

Entre esfuerzos que sufren mutaciones pueden ocurrir transiciones. Cuando son armónicas, estas transiciones siguen reglas definidas de desarrollo de acuerdo con la actividad para la que se emplea el movimiento. (*) La limitación para definir formas de transición es una de las peculiaridades más características de un movimiento, o secuencia de esfuerzo.

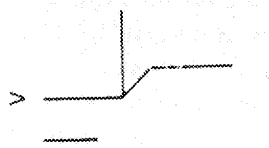
Podemos decir que un movimiento es armónico si todas estas alteraciones y secuencias se llevan a cabo de una manera que está en armonía con la estructura del cuerpo, y las posibilidades de movimiento humanas. Sin embargo, los movimientos que son por sí mismos armoniosos no siempre garantizan la eficacia en el trabajo. Algunos trabajos requieren movimientos faltos de armonía que producen tensiones en el cuerpo, y que no concuerdan enteramente con la mejor y más fácil función. Estos movimientos, siempre que no puedan ser evitados, son los que causan la concentración especial que siempre debe ser cuidadosamente equilibrada a continuación por una relajación, con el fin de mantener la eficiencia en la vida cotidiana. También suelen ser indicativos de problemas en el equilibrio entre la salud mental y física de una persona, pero proporciona al artista medios importantes para la creación de un carácter, o de un baile de contenido simbólico.

Aumentos y reducciones del grado de los elementos de esfuerzo.

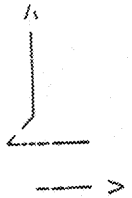
Hay ocasiones en las que se puede observar que la gente usa elementos de esfuerzo individuales o compuestos con un *aumento* de intensidad, lo que muestra una tendencia hacia sus grados exagerados o extremos.

En otros casos se puede observar una *reducción* de intensidad en un elemento, lo que muestra una tendencia hacia su grado reducido, o al cambio al elemento opuesto del mismo factor. Los aumentos y reducciones pertenecen a la graduación de los elementos de esfuerzo, y no cambian su carácter. Van marcados así crescendo < disminuendo, > como en el centro del gráfico.

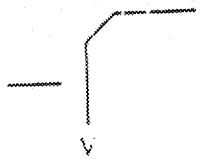
Por ejemplo: El flujo libre aumenta al deslizar por la superficie, y el gesto termina con una expresión de gran sentimiento.



La actitud determinada de una persona muestra un aumento de la fijación de propósito hacia el fin del movimiento.



La reducción de los elementos de tiempo y espacio sugiere que la captación al principio instantánea de cierto número de impresiones, se vuelve más reflexiva y pensada.



Una presión se reduce en fuerza hacia el final de la acción .

La interpretación de los esfuerzos que se reducen se verá facilitada al considerar que ocurre si un elemento de

esfuerzo se desvanece completamente, es decir, si llega al punto cero, donde no puede observarse grado o carácter definido. Tales elementos de esfuerzo tienden a cambiar al elemento contrario del mismo factor, que indica que se ha iniciado una nueva chispa, implicando la actitud opuesta.

Esto resulta fácil de comprender si se tiene en cuenta que cualquier movimiento inicialmente firme, pero con una fuerza en constante reducción debe llegar a un punto en donde no encuentre más resistencia. Si el movimiento continúa, hay una gran probabilidad de que su extremo opuesto, en este caso esencialmente relajación o debilidad, haga su aparición en la acción.

Bajo ciertas circunstancias, dependiendo de las características mentales de las personas, una debilidad exclusivamente negativa puede cambiarse en una cualidad de esfuerzo positiva de ligereza o toque delicado.

Hay que destacar que los elementos de esfuerzo que aumentan no tienen ningún riesgo de que puedan alcanzar un punto cero. El peligro en este caso está en una sobresaturación hasta alcanzar una intensidad extrema del mismo elemento.

Al considerar las reducciones de los ocho elementos, si el movimiento coantinúa, lo que significa que cada uno será combinado con otro, u otros elementos, se puede establecer:

Peso:

cada uno

un esfuerzo fuerte que va reduciendo su fuerza, si pasa por el punto cero se transforma en:

un esfuerzo liviano, relajado

o

un esfuerzo ligero pero débil (falta extrema de fuerza que conduce al colpaso).

cada uno

un esfuerzo de ligereza que va reduciendo tal ligereza, al pasar por el punto cero, se transforma en:

un esfuerzo firme y fuerte.

o

un esfuerzo rígidamente fuerte. (extrema falta de ligereza que conduce al agotamiento)

Espacio

cada uno

un esfuerzo directo que va reduciendo su rectitud al pasar por el punto cero se transforma en:

un esfuerzo flexible

o

un esfuerzo demasiado flexible (extrema falta de dirección recta que conduce a confusión)

cada uno

un esfuerzo flexible que va reduciendo su flexibilidad al pasar por el punto cero se transforma en:

un esfuerzo directo

o

un esfuerzo obstinadamente directo (extrema falta de flexibilidad que conduce a colisión)

Tiempo:

cada uno

un esfuerzo sostenido

un esfuerzo súbito, rápido, reduciéndose al pasar por el punto cero, se transforma en:

o

un esfuerzo perezosamente sostenido (falta extrema de rapidez que conduce a inercia)

cada uno

un esfuerzo súbito, rápido

un esfuerzo sostenido que va reduciéndose al pasar por el cero, se transforma en :

o

un esfuerzo precipitadamente rápido (falta extrema sostenimiento que conduce a la precipitación)

Flujo:

cada uno

un esfuerzo restringido

un esfuerzo libre que va reduciendo su libertad al pasar por el punto cero, se transforma en :

o

un esfuerzo pagagosamente restringido (estrema fluidez que conduce a demasiada cautela)

cada uno

un esfuerzo libre fluído

un esfuerzo restringido que va perdiendo su restricción, al pasar por el punto cero, se transforma en:

o

un esfuerzo volátilmente fluido (extrema falta de restricción que conduce a inestabilidad)

Si todos los elementos de esfuerzo que componen ya sea un esfuerzo incompleto (combinación de dos) o uno completo (combinación de cuatro) o un impulso de movimiento (combinación de tres) pueden cambiar sus grados en forma simultánea, quedan expresados asi:

un crescendo significa que

se ha transformado en

un disminuendo significa que

se ha transformado en

Construyendo un esfuerzo.

Además de los aumentos o reducciones en la intensidad de un esfuerzo, o sus elementos, también podemos observar la construcción de un esfuerzo durante el movimiento por la sucesiva aparición de un esfuerzo después de otro, y de manera similar los esfuerzos también pueden desaparecer. Tanto la aparición como la desaparición muestran principios claramente definibles de sucesión por orden.

Cada esfuerzo se inicia por medio de una disposición a actuar. Esto se produce con un proceso extremadamente breve de duración, de manera que el esfuerzo surge instantaneamente, o con una duración perceptible, de manera que una secuencia de esfuerzo se construye por la aparición sucesiva de elementos de esfuerzo.

Lo mismo ocurre en la terminación de un esfuerzo. El esfuerzo termina ya sea abruptamente, es decir sin duración perceptible de la desaparición, o los elementos de un esfuerzo van desapareciendo de uno en uno, de manera que cada una de las fases consecutivas de desaparición tiene una duración perceptible, por lo que forma una secuencia.

El esquema del crecimiento y la desintregración de una secuencia de esfuerzo queda expresado de la siguiente manera:

(a) Aparición del primer esfuerzo elemental. Este es, a menudo, el elemento de movilidad favorito (habitual) de la persona que se mueve.

(b) Adición del segundo elemento. Se puede establecer la tendencia a usar preferiblemente ciertos esfuerzos incompletos.

(c) Aparición del tercer elemento. Esto es significante sea para la construcción de un esfuerzo básico, o un impulso de movimiento.

(d) Cuando se combinan cuatro elementos se alcanza el esfuerzo completo. El flujo no aparece sumándose individualmente, sino que se va desarrollando con la secuncia de los otros elementos de esfuerzo, cuyo orden es el que influye sobre el crecimiento.

(e) La desintegración de un esfuerzo muestra posibilidades de disolución diferentes, que pueden ser igualmente características de los hábitos personales como en (a), y en (b).

(f) El último esfuerzo elemental al desaparecer tiende particularmente a mostrar preferencias personales.

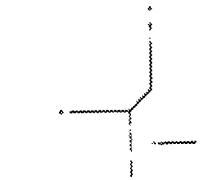
Claro está que la construcción y disolución de los esfuerzos rara vez ocurren de manera tan regular, paso a paso; se producen en patrones muy diversificados.

Transiciones.

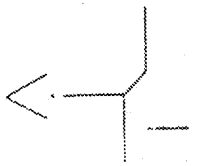
Si dos o más esfuerzos consecutivos son afines entre sí, es decir cuando construyen juntos una cualidad característica de la acción, podemos distinguir transiciones entre ellos.

No es siempre necesario registrar las transiciones en forma completa. Lo importante que hay que registrar es si un esfuerzo aparece o desaparece con transiciones perceptibles, o sin ellas, transformándose de uno anterior en uno nuevo.

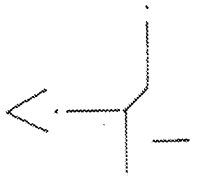
Son posibles cuatro casos:



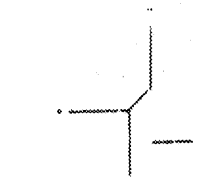
(a) El esfuerzo aparece y desaparece sin transición perceptible.



(b) El esfuerzo aparece con transición perceptible, y desaparece sin transición perceptible.

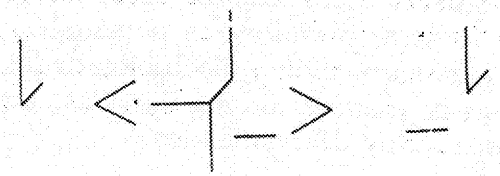


(c) El esfuerzo aparece y desaparece con transición perceptible.



(d) El esfuerzo aparece sin transición perceptible, y desaparece con transición perceptible.

Cada transición se produce entre esfuerzos de clase completamente diferentes, por ejemplo:



y constituirá una secuencia corta, en la que se destaca la forma del cambio.

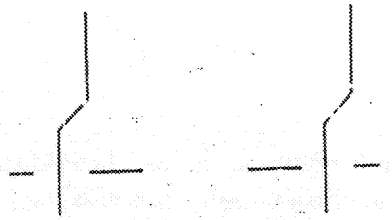
Recuperación y elasticidad.

A menudo, podemos observar que hacia el final de un movimiento, o entre acciones repetidas un elemento del esfuerzo cambia hacia su opuesto dentro del mismo factor de movimiento. Este proceso parece que tiene entonces una especie de recuperación, o efecto compensatorio. En el gráfico del esfuerzo, podemos indicar ésto con una corta raya del lado opuesto al que cambia el elemento, por ejemplo:

Tales cambios, cuando ocurren en acciones de esfuerzos básicos, son en realidad mutaciones con un esfuerzo incompleto transicional entre ellos, que no se muestra. Eso significa que en un símbolo está comprendida una secuencia de esfuerzos, lo que indica una elasticidad particularmente en acciones repetitivas.

(a)

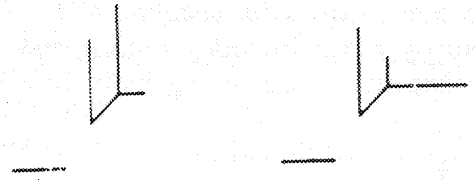
es decir, una acometida que se desarrolla o termina en una presión, y su opuesto.

(b) 

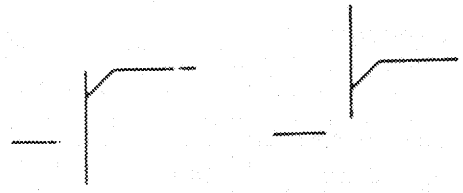
es decir, hendir el aire que se desarrolla o termina en retorcer, y su opuesto.

(c)

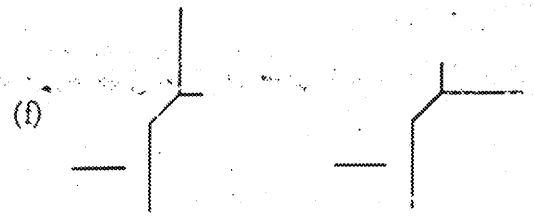
es decir, toque suave que se desarrolla o termina en dar latigazos leves, y su opuesto.

(d) 

es decir, flotar que se desarrolla o termina en deslizar, y su opuesto.

(e) 

es decir, presionar que se desarrolla o termina en deslizar, y su opuesto.



es decir, retorcer que se desarrolla o termina en presionar, y su opuesto.

Cualquier gráfico de esfuerzo individual muestra los esfuerzos sólamente en un momento definido, durante una ocupación definida, o disposición momentánea, o en un período de reposo definido entre acciones. Cada esfuerzo de tres o cuatro elementos crece perceptiblemente, o imperceptiblemente, a partir de un elemento hasta el compuesto completo, y cada cambio de esfuerzo tiene lugar en una secuencia.

En algunas de las apariciones y desapariciones de los nuevos esfuerzos, se pueden observar conexiones sensibles entre el esfuerzo precedente y el que le sigue. Eso significa que las alteraciones de los elementos que puedan haber ocurrido sirven un propósito conectado con el objetivo del movimiento, y su ejecución eficiente y armoniosa. La falta de tales conexiones sugiere sea una incongruencia no intencionada de dominio del movimiento de la persona que lo realiza, o una creación intencionada de enfrentamientos en las relaciones entre las partes individuales de una secuencia.

Ritmo de una secuencia de esfuerzo

El cambio en el cual desaparecen algunos componentes del esfuerzo, y aparecen otros nuevos, en una frase de movimiento constituye el ritmo de la secuencia de esfuerzos.

El dominio del ritmo es una relevante manifestación de inteligencia corporal. Por ejemplo, al observar personas que intervienen en juegos deportivos, se destaca rápidamente el hecho de los diferentes ritmos en los movimientos de cada jugador, lo que significa que las diversas partes de sus acciones, en la relación de unas con otras, son de duración

más corta o más larga, y que algunas de esas partes se acentúan como principales en la acción completa. Sin embargo, el observador del esfuerzo podría descubrir otras relaciones, además de las diferencias de esfuerzos conectados con los factores de tiempo y peso, esencialmente diferencias en el uso de los factores de espacio y flujo, dentro de una secuencia de esfuerzos.

No es exagerado destacar una y otra vez que interpretar el ritmo tan sólo como una relación entre duraciones de tiempo, cubre únicamente parte de la observación de movimiento.

El ritmo puede observarse en cada acción individual como el orden de sucesión y relaciones de los esfuerzos dentro de una secuencia, así como en las relaciones de varias secuencias entre sí.

Los ritmos de esfuerzos son casi infinitamente variables, pero se puede distinguir ciertas formas principales que ayudan a reconocer relaciones rítmicas.

Un esfuerzo puede:

(a) permanecer solo, es decir, entre dos movimientos detenidos, o períodos de inmovilidad

(b) aparecer y / o desaparecer, es decir crecer o disolverse paso a paso.

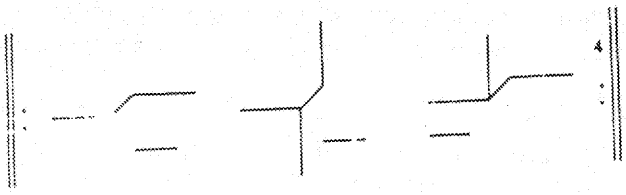
(c) ser objeto de transmutación a través de esfuerzos intermediarios de transición, en la cual se cambian uno, dos, tres, o cuatro elementos en forma progresiva.

Todas las secuencias de esfuerzos, o frases, tienen un ritmo que puede consistir en la repetición de cualquiera de los tipos de esfuerzo, o combinaciones de dos o más.

El principio y el fin de una secuencia se indican con dos rayas verticales que también señalan cuando tiene lugar una pausa. Esta pausa puede ser tan breve que la haga prácticamente imperceptible. Las pausas más largas pueden ser señaladas con un signo especial, y también pueden producirse pausas dentro de secuencias más largas, con lo cual la secuencia queda dividida en frases cortas. La pausa puede ser tan sólo un descanso, « ∅ », durante el cual no se detecta ninguna actividad en algún esfuerzo particular, o hay uno o más elementos que están encargados de mantener la cualidad de la tensión del cuerpo durante la misma pausa, es decir,

manteniéndolo flexible y ligero, como se indica gráficamente:

Cuando la misma frase rítmica se produce una y otra vez, se puede insertar un signo de repetición, y el número de veces que se efectúa el movimiento, con la siguiente notación:



Movimientos de sombra

Los movimentos de sombra que precedan, acompañen, o sigan tras los esfuerzos funcionales de una persona, o que puedan observarse en otras circunstancias del comportamiento de movimientos, tendrán la misma modalidad de actitudes hacia los factores de movimiento, que los movimientos que tienen un objeto material de operación.

Una de las formas importantes de movimientos de sombra es «el movimiento intencional». Muchos de esos movimientos intencionales son en realidad preparativos esfuerzos abortados que finalmente no llegan a ejecutarse.

Cualquier intención consiste de varias fases. (*) El paso precedente a la intención propiamente dicha, es la *atención* que se presta al objeto o acontecimiento sobre el cual se enfoca la intención.

La intención culmina en la *decisión* de ejecutar el movimiento a través del cual, la acción, o la expresión, van a perfeccionarse. Antes de que se efectúe el acto propiamente dicho, se produce una anticipación del proceso final, que podemos llamar «fase de precisión».

Cada fase está sujeta a un factor de movilidad y a sus

elementos de esfuerzo, aunque no aparezcan tan visibles como ocurre con los esfuerzos acabados operacionales. Se observará que a veces las intenciones están ocultas por una «máscara de hierro» rigidez, o por movimientos que expresan completamente lo contrario de la intención verdadera. Tal encubrimiento por lo general constituye un hábito de esfuerzo determinadamente preciso, y como tal puede ser señalado con facilidad después de una observación más prolongada.

El esconder esfuerzos con otros esfuerzos, en el proceso de sobreimponer un esfuerzo sobre otro, crea una falta de equilibrio en las cualidades de las interacciones de las distintas partes del cuerpo.

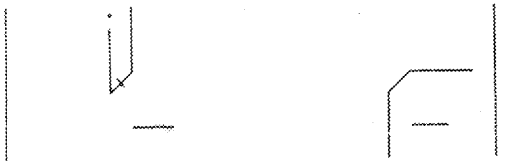
En forma similar, se puede observar una perturbación del equilibrio del esfuerzo, en el uso exagerado de movimientos que sean exclusivamente de sombra, que en términos de comportamiento personal, son descargas de tensiones internas. Por ejemplo podrá verse que un actor que interprete un personaje de carácter altamente emotivo, acompañará su actuación con una variedad de cualidades heterogéneas de movimiento, tanto en sus gestos, como en la voz. O puede verse que trata de esconder su temor al encontrarse con un enemigo, extendiendo su mano con una dulce sonrisa, mientras los labios parecen succionados por la tensión, y el cuerpo se contrae con rigidez.

Como los movimientos de sombra se originan de las mismas actitudes hacia los factores de movilidad, que los movimientos operacionales, se caracterizan también por los mismos elementos de tensión fuerte o más relajada, de ejecución súbita o sostenida, de movimiento directo o flexible, con flujo libre o restringido. También muestran grados y rangos de los elementos, exactamente igual que los movimientos operacionales. La única diferencia estriba en que los movimientos de sombra no son dirigidos intencionalmente para mover algún objeto exterior.

Con el fin de distinguir un gráfico de esfuerzo de sombra, de uno operacional, se cruza con una pequeña raya la línea diagonal en el centro del gráfico que indica la presencia del esfuerzo.

En la vida cotidiana, las secuencias de movimientos de sombra son raramente repetitivas, y no son memorizadas, y es igualmente raro que sean realizadas conscientemente. Pero, se puede detectar la imaginatividad de una persona si es rica en movimientos de sombra, lo mismo que la falta de ella en alguien que habitualmente tenga poca variedad de movimientos de sombra, ya que la causa de ellos se interna profundamente en la esfera de las operaciones mentales.

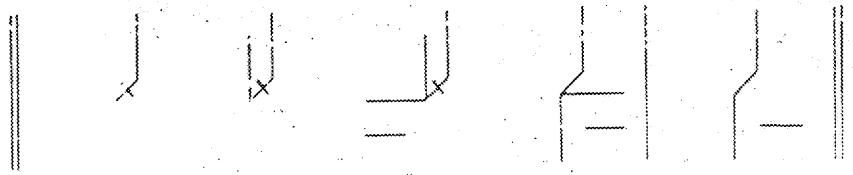
El ritmo de una preparación intencional, junto con las siguientes acciones, especialmente si son habituales, puede revelar ciertos rasgos de personalidad que resultan característicos de la manera de actuar de la persona que se mueve. Se pueden observar esfuerzos completamente constrastantes en la preparación interior, y en la acción exterior. Por ejemplo:



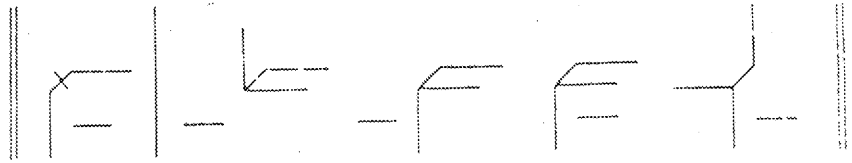
(a) puede ser interpretado como de intenciones un poco involuntarias, pero en sus operaciones demuestra una energía avasallante:

(b) puede ser interpretado como de intenciones vehementes y magnánimas, pero en su labor física es cauteloso y blando.

O también una preparación elaborada puede resultar en una acción simple, y viceversa. Por ejemplo:



(c) parece animarse gradualmente como saliendo de un sueño, y finalmente se da a sí mismo una fuerte sacudida antes de ejecutar un simple movimiento de hendir el aire.



(d) muestra una concentración simple, inmediata, antes de ejecutar una completa acción controlada, que termina con un hendir el aire.

Hemos visto previamente que las secuencias de esfuerzos están compuestas de esfuerzos principales, es decir, los compuestos por tres o cuatro elementos, de preparativos más o menos graduales que conducen hasta ellos, y de sus disoluciones, abruptas, o paso a paso.

Ahora también podemos incorporar en nuestra observación las secuencias de esfuerzos de movimientos de sombra. Los numerosos matices de las posibles preparaciones, acciones, y disoluciones que surgen de la acción recíproca de esfuerzos operacionales (tanto físicos como mentales) y esfuerzos intencionales, constituyen las frases rítmicas. Dichas frases dan la impresión de ser unidades individuales, que tienen un determinado significado que puede ser interpretable.

Los ritmos de movimientos pueden hablar su propio idioma, y en efecto así lo hacen. La mejor introducción a esa lengua es el estudio del movimiento en general, pero el del esfuerzo en particular. Las explicaciones verbales apenas si

pueden tocar la superficie de lo que es la vida del esfuerzo, si pueden sobrepasar las simples descripciones de lo que ocurre con el esfuerzo. Una interpretación basada en la explicación descriptiva de los esfuerzos, tiene a su disposición toda la abundancia de alteraciones de esfuerzo, así como también su armonía.

Todas las diferenciaciones y sus relaciones, y las proporciones recíprocas que caracterizan la movilidad del hecho de los esfuerzos, hablan un idioma comprensible, en el cual se pueden expresar los conflictos de esfuerzo y sus soluciones.

«El movimiento tiene una cualidad, y ésta no reside en su aspecto utilitario o visible, sino en su sensación. Los movimientos hay que HACERLOS al igual que hay que oír los sonidos para poder apreciar toda su potencia, y su significado completo.» (*).

(*) Effort, de Rudolf Laban y F.C. Lawrence (Macdonald$ Wvans, segunda edición, 1974). Este libro y «Personality Assesment through Movement», de Marion North (Macdonald$ Evans, 1972), ofrecen una mayor penetración en la observación del esfuerzo, y su aplicación práctica.

Factores de Movilidad	*Elemento de esfuerzo*		*Aspectos Mensurables (funciones objetivas)*	*Aspectos clasificables (sensación de movimiento)*
	(luchar)	*(ceder)*		
Peso	firme	suave	Resistencia fuerte (o grados menores de fuerte)	Levedad ligero (o grados menores de pesado)
Tiempo	súbito	sostenido	Velocidad rápida (o grados menores de lenta	Duración larga (o grados menores de corta)
Espacio	directo	flexible	Dirección recta (o grados menores de ondulada)	Expansión manejable (o grados menores de recta como un hilo)
Flujo	restringido	libre	Control detenido (o grados menores de liberado)	Fluidez fluida (o grados menores de hacer pausas)

Indice

PREFACIO A LA PRIMERA EDICION INGLESA . . . 5
PREFACIO A LA SEGUNDA EDICION INGLESA . . . 8
PREFACIO A LA TERCERA EDICION INGLESA . . . 10
PREFACIO A LA CUARTA EDICION INGLESA 10
CAP. I. INTRODUCCION 12
CAP. II. EL MOVIMIENTO Y EL CUERPO (Primera Parte) 38
CAP. III. EL MOVIMIENTO Y EL CUERPO (Segunda Parte) 95
CAP. IV. LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO . . . 149
CAP. V. LAS RAICES DEL MIMO 170
CAP. VI. EL ESTUDIO DE LA REPRESION DEL MOVIMIENTO 199
CAP. VII. TRES PANTOMIMAS 235
APENDICE. ALGUNOS ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA ESTRUCTURA DEL ESFUERZO 266