



UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO

fad
FACULTAD DE
ARTES Y DISEÑO

Tesina:

***La Biodanza como herramienta de
autoconocimiento en la formación del
actor***

Tesista: María Juliana Castro

Directora: Prof. Paula Sinay

Licenciatura en Arte Dramático

-Mendoza, 2018 -

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero agradecer a todos los profesores de la carrera Licenciatura en Arte Dramático de la Facultad de Artes y Diseño de la Universidad Nacional de Cuyo, quienes me acompañaron y aportaron en mi proceso de formación durante la carrera e implantaron en mí la pasión y el amor por el teatro.

Agradezco también a mi directora de tesis, la profesora Paula Sinay, quien estando jubilada aceptó acompañarme en este tramo final de mi carrera, leyendo mi tesis, aportando material bibliográfico y guiando el camino que debía seguir en esta investigación.

A mí querido elenco Contramano Teatro, quienes hicieron que hoy sea la profesional que soy. Mi inmensa gratitud a esta familia teatral que llena mi vida en cada ensayo y en cada escenario.

A mi familia, especialmente a mi madre por acercarme al teatro desde pequeña y a la biodanza desde grande y por ser un gran ejemplo, una excelente facilitadora de biodanza, y sobre todo una inmensa mamá.

A mi padre, por su apoyo, confianza y compañía en todos mis proyectos y sueños.

A mis amigos de la vida, quienes me acompañaron y alentaron en todo momento, aún en la distancia, en este difícil y largo camino de investigación.

A mis compañeros de Biodanza, con quienes danced la vida desde lo profundo de mí, enfrentando vivencias intensas y compartiendo reencuentros de corazón. A los que se fueron y los que se quedaron, durante estos tres años biodanzando juntos. La manada vibra en mí.

Gracias al teatro por ser esa terca luz que brilla para la humanidad y a los hacedores teatrales por ser los custodios de esa luz, y que pese a todas las dificultades seguimos contagiando humanidad a través de este arte.

*Somos la memoria del mundo.
Sólo debemos recordar
lo que está en nuestras células.*

R. Toro-

INTRODUCCIÓN

Para llevar a cabo un trabajo escénico, el conocimiento del propio cuerpo por parte del actor es una instancia necesaria e irrefutable en su formación. La conciencia del cuerpo, entendiendo esto como hacer consiente estados del cuerpo, sensaciones, sensibilidades, modos corporales y percepciones, es un elemento fundamental en el acto comunicacional del actor, ya que de ello dependerá el desempeño escénico del mismo.

Frente a la necesidad de explorar para profundizar en la autoconciencia del propio cuerpo como ente móvil, sensible y comunicante, los actores y teatristas, han recurrido a diversos lenguajes y disciplinas, como el yoga, el tai-chi y la danza, que posibilitaron obtener una mayor conciencia corporal y alcanzar una comunicación escénica más efectiva, además de superar las barreras impuestas por la comodidad y el miedo.

Autores como Stanislavsky, Grotowsky, Meyerhold y Barba, entre otros, aportaron e influyeron en visualizar el valor del trabajo corporal sistemático en el actor, como un importante soporte para su desempeño profesional. Estos autores *“proponen un trabajo corporal para el actor, basado en la extracción de ejercicios físicos provenientes de la danza, la pantomima, la acrobacia, la esgrima, etc., como una forma de cultivar el principal instrumento expresivo del actor: su cuerpo”* (Pacheco Blanco, 1999: 71)

Así Meyerhold, precursor de la biomecánica¹, realiza un trabajo corporal esquemático, haciendo un paralelo entre el bailarín y el actor. Plantea que la práctica y ejercitación corporal *“le servirá (al actor) para su enriquecimiento físico gestual, haciéndolo más consciente de todos sus recursos corporales”* (Pacheco Blanco, 1999: 71)

Por otro lado, Jerzy Grotowsky propone:

“el trabajo corporal sistemático, donde la agilidad representa la habilidad y capacidad física o corporal de un individuo para realizar un o una secuencia de gestos que tengan un significado (signos), con un grado de calidad y precisión de acuerdo a la intensidad o velocidad que el desafío creativo lo amerite, dejando de lado aquellos factores de duda, falta de flexibilidad, potencia o

¹ **Biomecánica:** metodología basada en la experiencia con el trabajo de actores sobre el principio de que “el cuerpo entero participa en cada uno de sus propios movimientos”.

resistencia física que impida la realización del referido gesto”.
(Pacheco Blanco, 1999:71)

Eugenio Barba encaminó su búsqueda del trabajo corporal del actor, utilizando el concepto *training*, basado en ejercicios tomados de la pantomima, el ballet, la gimnasia, el deporte, la rítmica, la plástica y diversas técnicas orientales como el Hata Yoga, el Kabuki y el Katakali.

A lo largo de la investigación del trabajo corporal del actor se han buscado diversas disciplinas que abran nuevos accesos a la expresión y comunicación corporal. Es decir, *“conocer, practicar y aplicar, según corresponda, una gama diversa de técnicas corporales con el fin de que, a partir de un abanico de herramientas físicas, el actor pueda ir construyendo su propia rutina de ejercicios corporales o training.”* (Pacheco Blanco, 1999: 71)

Una actividad que permite fomentar la conciencia del propio organismo es la Biodanza. Esta disciplina es un *“sistema de integración humana a partir de vivencias integradoras por medio de la música, la danza, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo”* (Toro, 2012, *Definición y modelo teórico de Biodanza*: 7). Este sistema trabaja una trama de cinco funciones universales, comunes a todas las personas, que se resumen en cinco grandes grupos llamados Líneas de Vivencia: Vitalidad (aumento de la alegría de vivir, energía disponible para la acción, integración motora), Sexualidad (despertar la fuente del deseo, aumento del placer, conexión con la identidad sexual, disminución de la represión sexual), Creatividad (capacidad de expresar, innovar y construir), Afectividad (capacidad de hacer vínculo con las otras personas) y Trascendencia (conexión con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo).

El actor utiliza recursos corporales y emocionales, con el fin de transmitir al espectador un conjunto de ideas y acciones dramáticas. Gustavo Geirola² en su ensayo *Los*

²**Gustavo Geirola.** Director e investigador teatral. Obtuvo su Licenciatura en la Universidad de Buenos Aires y su doctorado en Arizona State University.

Fue docente de la Universidad de Salta, Sede Regional Orán, y en la Escuela de Teatro de la Facultad de Artes de la Universidad de Tucumán. Además, fue Profesor Visitante en The Catholic University of América, en Washington D.C. y Asistente de investigación y de Enseñanza en Arizona State University.

cuatro discursos lacanianos y la dramaturgia, dice que “Como convergencia de lenguajes y tendencias estéticas diversas, la consistencia del teatro requiere de la materialidad del significante, no necesariamente verbal” (2011: 1), volviéndose así imprescindible un mejor desarrollo de toda la información sensorial que contribuya al uso del cuerpo de manera consciente y por lo tanto, de un autoconocimiento de las propias capacidades y potencialidades artísticas del actor. Rolando Toro, creador de la biodanza, expresa que el primer conocimiento del mundo, anterior a la palabra, es el conocimiento por el movimiento. Desde la biodanza se logra una mayor profundización del conocimiento sensorial consiente e inconsciente del cuerpo y, por lo tanto, puede ser un gran aporte disciplinar al actor que se encuentra en formación.

Además, como esta actividad fomenta el desarrollo de potenciales afectivos y de comunicación entre la persona misma, los otros y la naturaleza, puede brindar un mayor enriquecimiento al trabajo interpretativo colaborando en la construcción de las relaciones grupales y en la superación de frustraciones.

Considerando que es posible tomar el aprendizaje de una técnica o de un lenguaje expresivo corporal como un fin en sí mismo o bien como un medio para apropiarse de uno mismo, el presente trabajo de carácter investigativo pretende establecer un nexo entre la Biodanza y las artes escénicas. Se enfocará esta actividad como una herramienta que favorece el autoconocimiento del actor, tomando como referencia lo expresado por Daniel Goleman³ acerca del autoconocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional.

Ha publicado *Teatralidad y experiencia política en América Latina* (Gestos: Irvine, California, 2000), *Arte y oficio del director teatral en América Latina: México y Perú* (Buenos Aires: Atuel, 2004), y múltiples ensayos en revistas académicas de Argentina, Estados Unidos, España, México, Colombia y Chile.

³ **Daniel Goleman** es un psicólogo estadounidense, nacido en Stockton, California, el 7 de marzo de 1947. Adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro *Emotional Intelligence* en 1995.

Escribió posteriormente *Inteligencia social*, la segunda parte.

Trabajó como redactor de la sección de "ciencias de la conducta y del cerebro" del periódico *The New York Times*. Ha sido editor de la revista *Psychology Today* y profesor de psicología en la Universidad de Harvard, en la que obtuvo su doctorado.

Goleman fue cofundador de la Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (Sociedad para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional) en el Centro de Estudios Infantiles de la Universidad de Yale (posteriormente en la Universidad de Illinois, en Chicago), cuya misión es ayudar a las escuelas a introducir cursos de educación emocional.

El objetivo central de este estudio es desarrollar los aspectos, principios, técnicas y prácticas de la biodanza como disciplina de formación corporal en el proceso de autoconocimiento del actor. Tomando como base la exploración sobre información sensorio-perceptiva que brinda la realización de esta actividad y que contribuye a la conciencia corporal, se buscará analizar y reflexionar los parámetros teóricos- conceptuales de dicha actividad que significan un aporte disciplinar al entrenamiento del cuerpo del actor. Para esto, se conceptualizará información teórica respecto a la biodanza, el autoconocimiento y la expresión corporal.

Se buscará responder las siguientes preguntas: ¿Cómo incide la biodanza en el actor en formación? ¿Qué aportes realiza esta disciplina a la formación del actor y a su trabajo interpretativo? ¿Por qué es importante que el actor logre autoconocimiento?

Estas y otras preguntas buscan brindar una posible respuesta a la problemática acerca del conocimiento sensorial consciente del cuerpo por parte del intérprete. Así mismo procura ser un estudio descriptivo de la actividad y su incidencia en la conciencia corporal de actores en proceso de indagación del arte interpretativo. Esto con el fin de brindar un documento de análisis que profundiza el conocimiento consciente o inconsciente de la expresión corporal y contribuya al trabajo práctico del artista escénico.

Se busca que este trabajo investigativo brinde una nueva herramienta al estudiante de teatro al momento de enfrentarse con la exploración y conocimiento del propio cuerpo. Brindando un material teórico que reflexiona sobre la importancia que esto tiene en el entrenamiento, el uso del cuerpo y el acto comunicativo del actor.

Además, aporta una nueva disciplina en lo que refiere al training físico actoral. Entendiendo que el teatro es un arte sumamente complejo, debido a que reúne diversas disciplinas artísticas como la danza, la acrobacia, la música, etc., la profundización de diversas prácticas con bases fundamentadas en el conocimiento y comprensión del propio cuerpo en el ámbito teatral es de suma importancia.

Esta investigación busca beneficiar, principalmente, al artista escénico en formación y que día a día se ve enfrentado a los múltiples interrogatorios en la búsqueda para comprender su trabajo.

Consideradas las características de este trabajo investigativo, la recolección de datos se realizará desde una perspectiva fenomenológica, entendiendo a esta como una perspectiva subjetiva que intenta comprender los fenómenos desde una visión personal utilizando una metodología cualitativa, lo cual permitirá un levantamiento de información brindada por entrevistas a docentes de la carrera de Arte Dramático de la Universidad Nacional de Cuyo, estudiantes de teatro que ejercen esta actividad y relaciones con la propia experiencia. Información respaldada y complementada por material bibliográfico referido a la biodanza y al trabajo de teóricos teatrales en relación a la importancia de la consciencia del cuerpo del actor en etapa de formación.

La presente tesina se divide en cuatro capítulos, siendo el primero una exposición del trabajo corporal del actor a través de la historia y como se considera el entrenamiento actoral hoy en día.

El segundo capítulo presenta una síntesis de lo que Goleman desarrolla acerca de la inteligencia emocional, el autoconocimiento y porque es importante que el artista dramático desarrolle estas capacidades para su desempeño profesional.

En el tercer capítulo se desarrolla el concepto de la biodanza, su origen, las líneas de vivencia, la metodología que emplea, el principio biocentrico, el inconsciente vital, el procedimiento, sus objetivos y sus beneficios. Brinda una visión amplia y clara acerca de la misma para luego comprender y analizar que herramientas puede aportar al artista escénico.

El último capítulo, desarrolla el análisis y reflexión de la investigación acerca de los aportes que brinda la biodanza al autoconocimiento del actor en formación. Dicho análisis se hará a partir de la propia experiencia como biodanzante (tres años realizando esta actividad) y de la información proporcionada por entrevistas realizadas a personas que realicen esta actividad y se encuentran relacionadas con el teatro y docentes de las cátedras de Técnicas Corporales de la carrera de Arte Dramático de la Universidad Nacional de Cuyo.

Debido a que la biodanza trabaja con acciones orientadas en resonancia con un fenómeno profundo y conmovedor de la vida, se excluye del análisis todos aquellos aspectos personales y terapéuticos que trabaja la misma.

Capítulo 1:

EL ACTOR Y SU FORMACIÓN CORPORAL

1. Ser instrumento e instrumentista, el desafío del actor

El arte de la actuación demanda generar imágenes externas sobre los procesos internos que vive un determinado personaje, en otras palabras, crear símbolos objetivos de acontecimientos subjetivos y combinar diversos elementos de tal modo que pueda conmover al espectador. Por esto, la formación de un actor requiere de un proceso de conocimiento de su propio instrumento, es decir de su cuerpo y su voz, tanto como una preparación física que disminuya todos los factores de riesgo de salud del mismo.

El cuerpo es la expresión de nuestro ser en el mundo, integra todas las sensaciones, vivencias y percepciones tanto internas como externas. En todo momento el cuerpo habla y comunica mensajes. Eliminando los condicionantes externos e internos, es decir unificando cuerpo, voz y pensamiento, se puede acceder a una expresividad consiente del cuerpo, convirtiéndose así en instrumento de expresión artística.

El arte dramático exige una revisión y desarrollo de todas las capacidades de expresión que puede llevar el actor al escenario. Formas de desplazamiento, la utilización del espacio, modos de comunicarse con otro actor en escena, el uso adecuado de su voz y una actitud corporal eficaz para captar la atención del espectador, es lo primordial en el arte de la actuación.

Es necesario afinar el instrumento. En este sentido, un eje que debe atravesar la formación del actor tiene que ver con el manejo del cuerpo. El actor para entrar en un estado óptimo de representación tiene que tener un dominio total de su cuerpo. El objetivo es entrar en comunión, recorrer un estado de verdad, de desnudez, de saber exactamente cómo se siente el artista aquí/ahora y fortalecer sus cualidades para poder dar el máximo de energía a la hora de representar.

Ser, instrumento e instrumentista (...), participar conscientemente en el reconocimiento y despliegue del propio lenguaje corporal. (...). Lograr el mayor despliegue, complejidad, organización y eficiencia de los movimientos con el mínimo esfuerzo. Y sobre todo, cuidar lo que llama la “ética del cuerpo”, actitud de escucha, comprensión y cuidado hacia sí y hacia los demás. (Cardona Linares y Kalmar, s/f: 44)

El actor, sin tener en cuenta el grado de legitimación como artista, tiene que pasar por una instancia de formación. Esto resulta útil para que el artista adquiera toda la contención necesaria para luego sentirse cómodo y seguro sobre el escenario. Además, forma parte de un ensamble de elementos escénicos que se conjugan sinérgicamente para lograr un espectáculo, un todo. Por lo tanto, un actor con un cuerpo disponible, ágil y vivo que responda a las necesidades y demandas técnicas que el director instruye a la hora de montar un espectáculo hace más eficaz su tarea.

La clave del trabajo del intérprete está en redescubrir las posibilidades de movimiento que tiene: hacer un entrenamiento que le devuelva la frescura motriz, la armonía en sus pasos, un contacto fluido consigo mismo. Al ejercer un entrenamiento disciplinado el actor sienta las bases para el desarrollo de su creatividad. No solamente el cuerpo se torna disponible sino que el mundo interior del artista se despierta.

A lo largo de la historia del arte de la actuación, se puede apreciar que siempre hubo otros métodos que retroalimentaron en mayor o menor medida la interpretación: la danza, el canto, la esgrima, la acrobacia, la expresión corporal, el mimo, entre otros. Esto se debe al aporte de grandes maestros y referentes teatrales que supieron visualizar y desarrollar la importancia del trabajo corporal del actor y sugirieron completar el aprendizaje abarcando disciplinas que despierten nuevas posibilidades físicas y vocales.

2. El trabajo corporal del actor según Stanislavski, Meyerhold, Grotowski y Barba

Ejercer el oficio del teatro, ya sea como actor, director o formador fue abriéndose camino a nivel mundial a mediados del siglo XX. Stanislavski, Grotowski, Meyerhold y Barba, entre otros, visualizaron de manera objetiva, el valor del trabajo corporal sistemático en el actor, como un importante soporte para su desempeño profesional.

Konstantin Stanislavski (1863- 1938) fue un actor y director teatral ruso que revolucionó la manera de pensar el teatro, tanto en función del grupo de trabajo como la relación con el público, pasando por la formación del actor. Raúl Serrano⁴ describe a Stanislavski como el: “*fundador de la moderna formación del actor orientada, sobre todo a erradicar de la escena el amateurismo y el vedetismo escénico, modo al que hoy llamaríamos de manera más apropiada manierismo comercial.*” (Serrano, 2004: 92)

Este pionero en la formación actoral, descubre que la apropiación y desarrollo de una técnica corporal y vocal es fundamental para que el actor logre la capacidad de ser sujeto de acción, generando así la proyección, circulación y manejo necesario de la energía adecuada para estar en escena. Así, desarrolló como un punto inicial importante de la formación actoral el trabajo del actor sobre sí mismo. En el cual, el intérprete debía adquirir la capacidad de relajación, concentración y experimentación de su voz y su cuerpo.

El maestro ruso descubre que la relajación y la concentración colaboran a que todo el cuerpo se entregue a la situación presente. Esto se transformó en un punto de gran importancia para que el actor entre en acción, ya que lo ubica en el aquí/ahora de la representación.

Otro aporte fue la exploración interna, personal, introspectiva y única previa al momento previo de la representación ante el público. Esto generó un contacto profundo del artista con su capacidad de expresión.

Con Stanislavski inicia un proceso de apropiación de principios fundamentales para el desarrollo profesional de la actuación que luego irán ampliando y desarrollando otros autores. Sabrina Zuliani, en su ensayo de graduación sobre el training del actor, dice “*Las técnicas (de Stanislavski) fueron cambiando a partir de la prueba-error, al observar las*

⁴ **Raúl Serrano:** (San Miguel de Tucumán, 1934) director y pedagogo más importante del teatro argentino. Egresó del Ion Luca Caragiale de Teatro y Cinematografía de Bucarest en 1961. Realizó numerosos viajes de estudios e investigación en los que visitó y analizó instituciones de educación teatral de Europa y América. Ha realizado numerosas publicaciones teóricas y pedagógicas, entre las que se destacan: *Dialectica del trabajo creador del actor*, *Tesis sobre Stanislavski* y *Métodos de las acciones físicas, Stanislavski*. Dirigió las revistas *Teoría y Práctica Teatral* y *Artefacto*. Como director ha realizado más de cincuenta puestas en escena en Argentina y Europa. Actualmente dirige el Teatro- Escuela Artefacto y es asesor artístico del Centro Cultural de la Cooperación.

limitaciones y entender la necesidad de usar más herramientas para buscar una interpretación verídica”. (Zuliani, 2014: 16)

Vsévolod Meyerhold (1874-1940), fue un actor y director ruso discípulo de Stanislavski. Se reveló ante su maestro y abrió un nuevo camino en la actuación ligado al entrenamiento físico del actor como punto de partida de su visión del teatro. Sostiene que el nuevo actor debía tener la capacidad de reflexionar junto a una elevada preparación física, es decir estudiar la mecánica del cuerpo porque es el instrumento con el que trabaja. Con este criterio dio origen al concepto de Biomecánica: metodología basada sobre el principio de que el cuerpo entero participa en cada uno de los movimientos.

Realiza un trabajo corporal esquemático, haciendo un paralelo entre el bailarín y el actor. Para él, el trabajo del actor es la creación de formas plásticas en el espacio, debe estudiar y ser un perfecto conocedor de la mecánica de su propio cuerpo, pues cualquier manifestación de fuerza está sujeta a las mismas leyes del movimiento y la interpretación del actor no es otra cosa que una manifestación de fuerza del cuerpo humano. Creó un método de ejercicios de entrenamiento de actores, que es un medio tanto para el entrenamiento físico como para el conocimiento de sí mismo. La naturaleza del actor debe ser especialmente apta para responder a los reflejos, reproducir los movimientos, el sentimiento y la palabra.

El paso importante de este maestro fue reeducar al actor, llevándolo nuevamente a la autoexploración de su cuerpo, para así generar posibilidades físicas. Cabe destacar que la biomecánica consiste en la verdad del cuerpo del actor. Una de las premisas de la técnica es que el artista pueda gozar de una excelente condición física para derramarla en escena pero de forma orgánica y no puramente técnica. La dramaturgia corporal debe nacer del juego de la improvisación de cada ensayo. *“La búsqueda está en crear un cuerpo sensible y permeable para que así el libreto entre a la memoria del cuerpo creando un sentido orgánico de movimiento en cada interpretación”* (Zuliani, 2014: 35).

Por otro lado, Jerzy Grotowski (1933-1999), director polaco y creador del teatro pobre, define al teatro como lo que sucede entre el espectador y el actor. Teatro es el encuentro con otra persona, el sentimiento muto de comprensión. Establece que el cuerpo

siempre ha sido la herramienta principal del actor y que no es necesario escenografía, iluminación ni vestuario para que exista el teatro. El actor transforma al espectador mediante el uso controlado de sus gestos, el cuerpo del actor ilumina el escenario. Para esto, es necesario que el actor se forme, la técnica del actor no puede estar basada solamente en la inspiración o el talento, necesita del dominio de un método. Es un proceso de autoconocimiento.

El maestro polaco se formó en los métodos de Stanislavski, el entrenamiento biomecánico de Meyerhold, el Kathakali hindú y el Teatro No japonés. Enseñaba una colección de técnicas, no métodos prefabricados porque consideraba que conducían al estereotipo. Su propósito era que el actor destruya sus obstáculos, conozca sus limitaciones personales y logre eliminarlas. El cuerpo debe liberarse de toda resistencia. Para él el teatro era un sustituto de vida; aconsejaba a sus actores no aprender a actuar, sino aprender a vivir. *“Para Grotowski la actuación es un vehículo. ¿Cómo decirlo? El teatro no es un escape, es un refugio. Una forma de vida es un camino para descubrir la vida. ¿Suena a slogan religioso? Está bien. Y con eso lo hemos dicho todo.”* (Brook, 2008: 6)

Eugenio Barba (1936-), autor, director e investigador teatral italiano, es el creador de la antropología teatral⁵ y fue discípulo de Grotowski. Toma de este maestro las herramientas corporales para desarrollarlas en su trabajo actoral junto a su grupo Odín Teatret.

Barba confirma que el actor necesita apropiarse de una técnica corporal para desarrollar su presencia en el escenario, para potenciar su energía. Con esta apropiación el actor encuentra la posible transición entre su presencia cotidiana a extra-cotidiana, siendo este concepto uno de los puntos de partida de la Antropología Teatral. Encaminó su búsqueda del trabajo corporal del actor, utilizando el concepto *training*, basado en ejercicios tomados de la pantomima, el ballet, la gimnasia, el deporte, la rítmica, la plástica y diversas técnicas orientales como el Hata Yoga, el Kabuki y el Kathakali.

⁵ **Antropología teatral:** estudio de comportamiento pre-expresivo del ser humano en situación de representación organizada.

La importancia de su labor radica en que el trabajo no es la simple disciplina corporal, si no la capacidad del actor de transformar su cuerpo y poder desnudarse de sí mismo para poder transformarse en escena. Para la antropología teatral, el actor es pensado como actor- bailarín, y el teatro es teatro-danza, ampliando así, las posibilidades de expresión. El entrenamiento obliga a la unificación del cuerpo con la mente, esta conexión profunda permite que el actor desarrolle vida en escena. Si bien el actor trabaja desde el pensamiento como el paso previo a la acción, al movimiento interno y externo, el mismo pensamiento puede estar delimitado o atrapado, es decir que no hay un pensamiento libre y creativo. El pensamiento del actor cambia una vez que inicia un training disciplinado y comprometido; ya que su pensamiento se reestructura por lo tanto, se ve afectada su vida cotidiana su quehacer diario, los cambios internos se exteriorizan en su forma de vida, de pensar, y por lo tanto de actuar.

Barba sostiene que el artista debe estar conectado de manera interna consigo mismo y externa con su entorno para así llegar al instante de la verdad. Una verdad que en más de un caso ha sido impactante dado que el proceso interno de autodescubrimiento es fuerte y revelador, pone al desnudo al ser humano, se descubren las sombras del artista. Éste debe poseer una fuerte convicción y disciplina sobre su training para seguir adelante. (Zuliani, 2014: 45).

3. La formación corporal del actor en la actualidad: el entrenamiento

“Cuando el actor empieza a trabajar algo, debe, primero, instalarse corporalmente, y no tanto buscar estados o devenires o subjetividades (...) cada vez que subo al escenario es porque estoy verdaderamente entusiasmado, apasionado, porque es mi cuerpo hoy el que habla”

Eduardo Pavlovsky

Como se expuso anteriormente, el cuerpo es el instrumento fundamental del trabajo del actor. Hoy en día, al artista dramático no solo se le exige un bagaje de conocimientos dentro de los cánones actorales sino que también debe manejar técnicas de danza, canto, alguna destreza física, entre otras. Los directores necesitan actores entrenados y sensibles

para que el trabajo final resulte más rico en relación del actor con sus colegas y con el director. El actor tiene que abrir el espectro y mirar más allá de lo que nace en la caja a la italiana. Todo suma al desarrollo de la imaginación y al desplazamiento escénico del nuevo personaje que se está interpretando, es decir que amplía sus posibilidades creativas. *“Para poder dar todo la energía necesaria dentro de un carácter es menester “tallar” el cuerpo con un entrenamiento específico que permita al artista reconocer su potencial poético.”* (Zuliani, 2014: 8)

En conclusión, las exigencias mismas del oficio vienen aparejadas con la necesidad de abrir el panorama de las técnicas y géneros artísticos. En este aspecto se coincide con Zuliani en que *“al poder experimentar determinados ejercicios el actor sale de su esquema mental y obtiene un nuevo entendimiento acerca de su cuerpo, uniendo el plano físico con los planos más sutiles.”* (Zuliani, 2014: 7)

Ampliando el espectro de herramientas el artista se encontrará con otro soporte que lo nutra a la hora de interpretar. El entrenamiento y la apropiación de diversas técnicas es un aporte en la formación y crecimiento del perfil del artista dramático, que obtendrá una nueva perspectiva acerca de su instrumento corporal. Además, el trabajo del actor tiene que ser diario. Un entrenamiento basado en técnicas variadas sirve de lugar de inspiración.

En este sentido, a lo largo del desarrollo profesional cada actor debe sumergirse en la búsqueda y adquisición de diversas herramientas que desarrollen la conciencia corporal, la expresión de la subjetividad, la construcción de la propia identidad, la disponibilidad para la escena y el trabajo, la capacidad expresiva y la creatividad. *“La técnica nos dará las defensas para estar en disponibilidad (este es el gran fin de nuestro trabajo) para que el personaje sea el vulnerable y no el actor”.* (Rubinstein, 2016: 13)

Entonces, el proceso de aprendizaje a partir del cuerpo desde diversas técnicas, en la actualidad, es indiscutible en el desempeño artístico de la actuación. La formación corporal del actor, hoy, en un inicio significa la adquisición de disciplina, de búsqueda, de descubrimiento y construcción de una imagen entera propia, de comunicación, de compromiso con el trabajo y desarrollo de sentido estético. Posteriormente, entrenar significa independencia, autonomía, una identidad propia, una competencia expresivo-

estética, un complejo de herramientas, una técnica propia y un sentido espiritual que se utilizara cada vez que se encuentre en proceso creativo. En simples palabras, Guillermo Angelelli⁶ expresa: “*El entrenamiento es como una columna vertebral que te organiza, es lo que te permite conocer con profundidad tus limitaciones y tus recursos.*” (Hopkins, 2004: 13)

El entrenamiento corporal implica no sólo el manejo técnico del cuerpo y la buena predisposición física del mismo, sino que también requiere de un fluir libremente, sin miedo al caos, en la seguridad del orden interno de la creación. Es una posición frente al teatro y frente a la vida.

La especificidad de lo que “el actor debe saber o conocer” no se resume en conceptos o ideas. Los conocimientos que adquiere el actor – si es que así pueden ser llamados – son de índole práctica. Es su “cuerpo” el que aprende, es su memoria corporal la que recuerda. (Serrano, 2004: 43)

4. Algunos conceptos básicos

A continuación, se desarrollarán algunos conceptos básicos⁷ importantes a tener en cuenta:

- **Cuerpo:** el cuerpo físico, la conciencia y el mundo forman una unidad indivisible. Es la expresión del ser en el mundo, integra acciones, sentimientos y pensamientos, no sólo en sus aspectos manifiestos, sino en sus contradicciones, fantasías e impresiones. Influyen en él la cultura a la que pertenece y las circunstancias que lo

⁶ **Guillermo Angelelli:** Egresado de la Escuela Nacional de Arte Dramático en el año 1982, continuó su formación con maestros como Carlos Gandolfo y Cristina Moreira. A partir del año 1986 comienza a desarrollar un trabajo de entrenamiento e investigación junto a Iben N. Rasmussen (Odin Teatret), integrando a partir del año 1990 el grupo “Vindenes Bro” (El puente del viento) dirigido por esta última. Ejerce la docencia desde el año 1986, impartiendo seminarios de clown y de entrenamiento corporal y vocal para actores, bailarines y cantantes en la Ciudad de Buenos Aires, el interior del país y en diversas ciudades de Europa y América Latina.

Ha sido ganador de numerosos premios entre los que se destaca Premio Mejor Actor GETEA 2004 y María Guerrero 2004 por su labor en “La Ópera de Tres Centavos” y “Hamlet, de William Shakespeare”. Es director del grupo “El Primogénito” y fundador de El Clú del Claun.

⁷ Los conceptos, a diferencia de aquellos extraídos del *Diccionario del Teatro* de Patrice Pavis debidamente especificados, se encuentran extraídos del material *Vocabulario básico. Técnicas Corporales* correspondiente a la cátedra Técnicas Corporales I 2012, Facultad de Artes y Diseño, Universidad Nacional de Cuyo.

rodean. Es la única prueba tangible de la existencia y es quien expresa la identidad en relación con los demás. El cuerpo comprende al mundo a través del movimiento, es por lo tanto un espacio expresivo. *“El cuerpo es un instrumento de percepción que a su vez cumple las funciones de transmisor, o sea, es el instrumento y el instrumentista”*. (Cardona Linares y Kalmar, s/f: 113)

- **Esquema corporal:** es la imagen interiorizada del propio cuerpo, en relación con otros, el mundo, un espacio, un tiempo y uno mismo. Es una manera de experimentar que mi cuerpo está en el mundo. Es una construcción en permanente cambio como reflejo de las modificaciones que operan en el sujeto a lo largo de toda su vida. Está directamente relacionado con la identidad.
- **Lenguaje corporal:** es la expresión del yo “físico” (gestos, mímica, ademanes, miradas, respiraciones, tonos vocales, etc.) y “espiritual” (lo subjetivo, emociones, pensamientos)
- **Conciencia:** capacidad de estar alerta, percibiendo la realidad de una forma dinámica, interactuando con los estímulos recibidos. Permite tomar contacto con la realidad, de un modo profundo ya que implica observar el alrededor y uno mismo.
- **El cuerpo en el teatro:** Patrice Pavis⁸, en su libro *Diccionario del teatro*, expresa que el cuerpo del actor se encuentra entre la espontaneidad y el control absoluto. Este autor expone que en la actualidad la utilización del cuerpo en el teatro es bajo la concepción del “cuerpo- material”, aquel que remite a sí mismo y no ilustra. Por esto, las nuevas vanguardias buscan definir un lenguaje corporal del actor. Además, el cuerpo no significa como bloque, sino que está dividido y jerarquizado estrictamente, y cada estructuración corresponde a un estilo de actuación o a una estética.

Pavis aclara también que *“toda utilización escénica del cuerpo del actor implica una toma de conciencia progresiva de la imagen corporal”*. (1984: 110) Así, el actor es capaz de utilizar la representación imaginativa de los gestos para describir

⁸ **Patrice Pavis** (1947) investigador, crítico, teórico y profesor de teatro de origen francés. Ha sido profesor de las universidades París III y París VIII, así como de la Universidad de Kent. Es autor de obras como *Problemas de la semiología teatro* (1976), *Diccionario del teatro* (1980); *El análisis de los espectáculos* (1996) o *La puesta en escena contemporánea* (2008); entre otras.

la situación y la acción escénica del personaje y anticiparse así, en el movimiento escénico, a la lectura que hará de ellas el público. La imagen corporal repercute tanto en la práctica como en el estilo de representación.

- **Estado de presencia:** principio basado en el funcionamiento esencial del bailarín, músico y actor, consiste en la percepción de unidad del ser en el presente. Es la capacidad de *estar en* como acción, como toma de decisión y como vivencia. Para lograr este estado se requiere el desarrollo de:
 - Alineación y ajuste postural: asegurar que el cuerpo se encuentre en un estado cómodo, concentrado y en equilibrio.
 - Regulación tónica: postura armónica, relajación de músculos y tendones y adecuación de consciente de órganos internos.
 - Regulación de la energía: experimentar la energía, reconocerla y utilizar sus variables de esfuerzo.
 - Desarrollo de la conciencia como fenómeno, como proceso y como capacidad: capacidad de percibir la realidad de una manera sistemática y de interactuar según los estímulos recibidos. La conciencia es conocimiento, en diferentes niveles de profundidad.
 - Autoconocimiento: cada vivencia, registro, información y respuesta involucra a uno mismo. No existe modo de conocer sin estar en contacto con uno mismo.
- **Actitud en la actuación:** posición en relación al escenario y los demás actores. Forma voluntaria e involuntaria de estar en el sentido físico.
- **Movimiento:** conducta que expresa la totalidad de un organismo en situación y no como una expresión mecánica del cuerpo. La expresión y emoción de un organismo están vinculadas al movimiento. Todo movimiento expresivo siempre está ligado a un significado. En el proceso de construcción del lenguaje es fundamental la percepción de movimientos interiores y sensaciones orgánicas, puesto que las emociones también se traducen en movimientos expresivos.
- **Sensopercepción:** técnica base de la Expresión Corporal, corriente de la danza creada por Patricia Stokoe⁹. Para esta técnica, el cuerpo es considerado como una

⁹ **Patricia Stokoe** (1919-1996). Bailarina, coreógrafa y pedagoga, creadora de la disciplina artístico-educativa Expresión Corporal en la Argentina.

unidad de comunicación, que incluye aspectos anatómicos, fisiológicos, psicológicos y expresivos. En él, se integran aspectos racionales (observables, medibles), inconscientes (lo imaginario) y espirituales, como parte de un todo. La sensopercepción es el origen del conocimiento, puesto que es el vínculo entre el mundo interno y externo del sujeto. La sensación antecede a la percepción, es la primera manifestación de respuesta orgánica frente a un estímulo ya sea interno o externo. La imagen integra el conocimiento con los sentimientos, así la estructuración de las sensaciones en imágenes permite percibirse a uno mismo y al mundo. La percepción de uno mismo es necesario para el desarrollo del esquema corporal. *“la Sensopercepción nos lleva de la conciencia corporal, a la conciencia del espacio, del tiempo, del uso de la energía; en un tránsito que nos permite ir abriendo el camino para lo que yo llamo “despliegue poético” del cuerpo: un cuerpo vivido, experimentado, saboreado y en estado de danza.* (Cardona Linares y Kalmar, s/f: 83)

Egresada del Royal Academy of Dance de Londres, integró la Anglo-Polish Company durante la Segunda Guerra Mundial. En su formación transitó por las enseñanzas de Sigurd Leeder, Agnes de Mille, Moshé Feldenkrais, Oscar Fessler, se inspiró en técnicas como la rítmica de Dalcroze o la eutonía de Gerda Alexander.

Su estilo didáctico se basaba en la concientización del cuerpo, la exploración del movimiento, la expresión con significado personal y la improvisación. Su objetivo era generar en cada alumno la creación de su propia danza que le permitiera representarse a sí mismo y expresar a través del lenguaje corporal sus propias vivencias, ideas y emociones.

Fundó el primer profesorado de Expresión Corporal en el Collegium Musicum de Buenos Aires. Denominó su quehacer con el nombre de Expresión Corporal con la finalidad de acercar y democratizar la danza. Años más tarde adoptó el término Expresión Corporal-Danza para diferenciarlo de otras ramas de la Expresión Corporal que se fueron desarrollando.

Junto con Gladys Sterpone de Müller, introdujo el primer profesorado de Expresión Corporal en la Escuela Nacional de Danzas.

La Expresión Corporal y su enfoque sistémico tuvo vasta repercusión en ámbitos artísticos, terapéuticos y educativos no sólo en Argentina, sino también en Latinoamérica, España, Israel, Estados Unidos y Japón. (Información extraída de <http://www.noveduc.com/autores/fichaAutor?authorId=3860>)

Capítulo 2:

AUTOCONOCIMIENTO

1. Inteligencia emocional

Daniel Goleman en su libro *La Inteligencia Emocional* afirma que para desenvolverse en la sociedad se necesita tanto de la Inteligencia Racional como de la Inteligencia Emocional, entendiendo que esta última “*constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales*” (Goleman, 1996: 5).

Ambas inteligencias determinan el funcionamiento de nuestra vida, es decir que operan en colaboración: la emoción alimenta y da forma a lo racional y la mente racional ajusta y censura las entradas impulsivas de la emoción.

Hay que tener en cuenta que el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción. Podríamos decir que quienes se hallan a merced de sus impulsos —quienes carecen de autocontrol— adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento mismo de la voluntad y del carácter. (Goleman, 1996: 5).

En este sentido, descubrir el modo de armonizar ambas funciones es de gran importancia puesto que desarrollar una competencia emocional constituye una meta-habilidad que determina el grado de destreza que alcanzaremos en el dominio de todas nuestras facultades.

Las emociones pueden proporcionar información valiosa sobre uno mismo, sobre otras personas y sobre determinadas situaciones. Así, si se logra identificar esta información, se pueden modificar conductas y pensamientos propios con el fin de transformar las situaciones. La inteligencia emocional no es una cualidad que se tiene o no, sino que se puede alimentar, desarrollar y aumentar.

Goleman define esta aptitud personal de la siguiente forma: “*conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones*” (Goleman, 1996: 25). La inteligencia emocional es decididamente personal e incluye las siguientes competencias:

- **Conciencia emocional.** Reconocer las propias emociones y sus efectos. Es importante para la toma de decisiones. Se encuentra asociado a la autorreflexión (investigación de la experiencia misma).
- **Autorregulación.** Conocer fortalezas y debilidades propias, dominio de uno mismo. Ligado a la templanza y el equilibrio.
- **Motivación.** Capacidad de adiestramiento necesario para alcanzar un objetivo. Ligado a la concentración, el compromiso y el optimismo.
- **Empatía.** Capacidad de sintonizar emocionalmente con el otro, es decir, considerar los sentimientos ajenos, saber expresarse, como actuar y entender otros puntos de vista.
- **Control de las relaciones.** Habilidad de conocer los sentimientos de los demás y de hacer algo para transformarlos. Destaca la capacidad de organización, negociación, conexiones personales, entre otras.

2. El Autoconocimiento

*“De todos los conocimientos posibles,
el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”*
William Shakespeare

El autoconocimiento es el resultado de un proceso reflexivo y de autoevaluación, mediante el cual la persona adquiere noción de sus propias fortalezas, debilidades, necesidades y motivaciones. Es la primera aptitud de la Inteligencia Emocional, puesto que permite el desarrollo de la inteligencia interpersonal¹⁰.

¹⁰ «La inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás: cuáles son las cosas que más les motivan, cómo trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos. Los vendedores, los políticos, los maestros, los médicos y los dirigentes religiosos de éxito tienden a ser individuos con un alto grado de inteligencia interpersonal. La inteligencia intrapersonal por su parte, constituye una habilidad correlativa —

Al ser un proceso, posee diversas fases:

- **Autopercepción.** Percepción de la realidad a través de los sentidos. Poder identificar las situaciones en su contexto, y las conductas y actitudes mediante las cuales una persona sabe cómo reacciona en la relación con otros y con él mismo en determinadas circunstancias.
- **Autoobservación.** Conocer las propias variables internas brindando datos sobre el propio accionar.
- **Memoria autobiográfica.** Permite la recopilación de los recuerdos del pasado y al mismo tiempo permite la explicación del presente a partir del mismo.
- **Autoestima.** Conjunto de pensamientos, sentimientos, percepciones y tendencias que tiene un sujeto respecto hacia él mismo, hacia los rasgos de su carácter, manera de ser, de comportarse e incluso de su propio cuerpo.
- **Autoaceptación.** Capacidad del ser humano de reconocerse valioso y digno de ser querido y respetado.¹¹

El autoconocimiento es el conocimiento propio; supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarse en los primeros e intentar mejorar los segundos. Descubrir que es lo que se hace, lo que se piensa o lo que se siente es la tarea más importante a realizar antes de emprender cualquier profesión y antes de intentar conocer a las demás personas.

Avanzar en el proceso del propio conocimiento permite lograr mayor respeto, control y estima. El autorespeto se basa en el conocimiento y aceptación de las propias limitaciones y posibilidades. Conocer y comprender los motivos que llevan a actuar de una manera

vuelta hacia el interior— que nos permite configurar una imagen exacta y verdadera de nosotros mismos y que nos hace capaces de utilizar esa imagen para actuar en la vida de un modo más eficaz.»

En otra publicación. Gardner señala que la esencia de la **inteligencia interpersonal** supone «la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas».

Gardner menciona «la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra **conducta**». (1996, p 29)

¹¹ Extraído del artículo de la especialista en psicología Lic. Marta Vázquez Piatti, publicado en el Diario ABC Color de Paraguay: El autoconocimiento, la base de la autoestima. Disponible en: <http://www.abc.com.py/articulos/el-autoconocimiento-la-base-de-la-autoestima-1059212.html>

determinada es respetarse y lograr el respeto de los demás. El conocimiento y el autorespeto conducen al autocontrol. Es decir, controlar los impulsos, postergar ciertas acciones para mejores ocasiones y ser capaz de adaptarse a diferentes situaciones. Al conseguir el conocimiento, el respeto y control de uno mismo, se obtiene una sana autoestima o autoestima positiva.

El autoconocimiento es el paso previo y fundamental para lograr la autoestima¹², el autorespeto y el autocontrol. No puede haber autoestima, sin autoconocimiento.

2.1 Importancia de su desarrollo

Goleman plantea que las personas que logran desarrollar esta aptitud:

- Saben qué emociones experimentan y por qué.
- Perciben los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.
- Reconocen qué efecto tienen esas sensaciones sobre su desempeño.
- Conocen sus valores y metas.
- Reconocen sus puntos fuertes y debilidades.
- Son reflexivas y aprenden de la experiencia.
- Están abiertas a la crítica sincera y bien intencionada, a las nuevas perspectivas, al aprendizaje constante y al desarrollo de sí mismas.

El autoconocimiento, y por lo tanto el desarrollo de la inteligencia emocional, es una guía para afinar todo tipo de desempeño laboral, puesto que ayuda a manejar sentimientos negativos, mantener la motivación, captar debidamente los sentimientos de los otros y desarrollar habilidades sociales relacionadas con el trabajo en equipo.

2.2 El autoconocimiento en el actor

Como vimos, el autoconocimiento es el resultado de un proceso reflexivo y de autoevaluación, mediante el cual la persona adquiere noción de sus propias fortalezas, debilidades, necesidades y motivaciones.

¹² **Autoestima.** Percepción del propio valor, habilidades y logros, la visión positiva o negativa que se tiene de uno mismo. La propia estima, que puede ser positiva o negativa, real o irreal, comienza a formarse a través de los demás, de lo que las otras personas piensan, sienten y expresan de uno. Lograr una autoestima positiva produce seguridad en uno mismo y esto influye en el comportamiento.

El trabajo del artista, y principalmente el del actor, supone el trascenderse a sí mismo, superar la propia emotividad y su presente existencial para descubrir una propuesta expresiva. Indudablemente la formación del actor requiere el conocimiento de sí mismo y la conciencia profunda de su yo, es decir un proceso de autoconocimiento. La profesora de expresión corporal Paula Sinay aclara que *“Un proceso de autoconocimiento alimenta al artista para que pueda contar con más intuición y sensibilidad, precisión e inteligencia poética”* (Sinay, 2012: 2).

El autoconocimiento es una forma de conciencia y un contenido esencial para el desarrollo de la identidad. Cada vivencia, cada registro, cada información y respuesta invoca a uno mismo. No existe modo de conocer sin estar en contacto con el propio ser. Entonces, para un actor que se encuentra en formación es importante transitar por un camino de exploración sobre sí mismo, a partir de diversas técnicas y prácticas, para descubrir, reconocer y utilizar las modificaciones que se producen en el propio cuerpo, y por lo tanto en sí mismo, para incorporarlas en el proceso creador.

Desarrollar esta aptitud por parte del actor ayuda a que pueda identificar qué emociones experimenta y volcarlos en un proceso creativo, reconocer fortalezas y debilidades, reflexionar y aprender de la experiencia, estar receptivo a la crítica sincera y constructiva, a las nuevas perspectivas, al aprendizaje constante y al desarrollo de sí mismo, mantener la motivación por su trabajo, captar debidamente los sentimientos de sus compañeros y desarrollar habilidades para lograr un trabajo en equipo óptimo.

El primer paso es un camino de permanente retorno, para seguir conociendo. Y conociéndose. Sólo desde allí, el actor puede profundizar su trabajo, de integración, discriminación perceptiva y con capacidad de atravesar procesos creativos, aceptando sin temor los momentos de caos y vacío. (Sinay, s/f: 3)

El aprendizaje es justamente soltar todo lo que tiene que ver con el ego o las trabas internas del intérprete para lograr una soltura y apertura a la representación. Parte del entrenamiento actoral, en este sentido, debe procurar la conexión con las raíces propias del intérprete procurando un reencuentro con la propia unidad sensorial, intelectual y espiritual, es decir con el propio ser. En este aspecto Barba en su libro *La canoa de papel* (2005)

sostiene que el artista debe estar conectado de manera interna consigo mismo y externa con su entorno para así llegar al instante de la verdad. Una verdad que en más de un caso ha sido impactante dado que el proceso interno de autodescubrimiento es fuerte y revelador, pone al desnudo al ser humano, se descubren las sombras del artista. Éste debe poseer una fuerte convicción y disciplina sobre su training para seguir adelante.

En conclusión, es fundamental que en su formación, el intérprete busque técnicas y herramientas que por sus características asuman un enfoque integracionista basado en principios y metodologías que estimulen la investigación, la autoobservación, el autoconocimiento y el desarrollo de la conciencia del propio cuerpo en relación. Es decir, que contribuyan a la construcción de una personalidad armoniosa, sensible y creativa.

Capítulo 3:

LA BIODANZA

1. ¿Qué es la Biodanza?

Rolando Toro, creador de la Biodanza, la define como un “*sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo*” (Toro, 2012, *Definición y modelo teórico de Biodanza*: 7). Para su mejor comprensión, se expondrá a continuación el significado de los términos utilizados, en forma más explícita:

- *Integración afectiva*: Biodanza busca el abordaje, a través del trabajo de la afectividad, de los instintos, vivencias y emociones que conecta a la especie humana y a la naturaleza.
- *Renovación orgánica*: se ha demostrado científicamente que diversos ejercicios que se realizan en esta actividad inducen estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación de las funciones biológicas, disminuyendo factores de estrés y desorganización.
- *Reaprendizaje de funciones originarias de vida*: se intenta que el estilo de vida del biodanzante tenga coherencia con los impulsos primordiales de vida.
- *Vivencias*: Toro define

“...vivencia es una experiencia vivida, con gran intensidad, por un individuo, en un lapso de tiempo aquí y ahora y que produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales; es la sensación intensa de estar vivo aquí y ahora. Las vivencias son una puerta, a través de la cual penetramos en el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y donde somos nosotros aquí y ahora (...)” (Toro, 2012, *La vivencia*: 5).

Entonces, este sistema propone, utilizando la música, la realización de diversas danzas y situaciones de encuentros grupales que activen potenciales afectivos y de comunicación, ayudando así, a conectar con uno mismo, con el otro y con la naturaleza.

La base conceptual de esta disciplina proviene de una meditación sobre la vida, de una reconexión con la danza en su acepción más antigua¹³, de una ruptura de las estructuras de represión y del encuentro con el otro como seres sociales y colectivos. Se busca “*despertar muestra dormida sensibilidad (...) y celebrar la presencia del otro, exaltarla en el encanto esencial del encuentro*” (Toro, 2012, *Definición y modelo teórico de Biodanza*: 5).

El término Biodanza fue creado por Rolando frente a la inexistencia de un término apropiado que definiera esta disciplina de características inéditas. Así, **Bio**, del latín *bios* que significa ‘vida’ y **Danza**, en la acepción francesa, que significa *movimiento integrado pleno de sentido*, engloba de manera metafórica el sentido de esta actividad: danzar la vida.

2. Origen

Este sistema, creado por el pedagogo y psicólogo chileno Rolando Mario Toro Araneda¹⁴, surge entre los años 1968 y 1973. Llamada en ese entonces Psicodanza, tuvo como antecedente directo las experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos de Toro en el

¹³ A lo largo de la historia se ha desarrollado una visión formal y técnica acerca de la danza. Rolando Toro toma a la danza en su sentido originario, es decir como movimiento vivencial. “*La danza es un movimiento profundo que surge de los más entrañable del ser humano. Es movimiento de vida, ritmo biológico, impulso de vinculación a la especie, movimiento de intimidad*”

¹⁴ **Rolando Mario Toro Araneda** (Chile, 1924- 2010). Se formó como profesor de enseñanza básica en la Escuela Normal "José Abelardo Núñez ", Santiago de Chile en el año 1943. Desempeñó su docencia en las ciudades de Valparaíso, Talcahuano, Pocuro y Santiago, entre los años 1944 a 1957. En 1964 egresó de la Escuela de Psicología del Instituto Pedagógico de la Universidad de Chile. Estuvo a cargo la Cátedra de Psicología del Arte y de la Expresión, en el Instituto de Estética de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Como docente del Centro de Antropología Médica, en la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, realizó investigaciones sobre la Expresión del Inconsciente y sobre los Estados de Expansión de la Conciencia.

Entre los años 1968 y 1973 inició sus experiencias con Biodanza (llamada en este período Psicodanza). Aplicó este sistema en el Hospital Psiquiátrico de Santiago y en el Instituto de Estética de la Universidad Católica de Chile. Expandiéndola a países como Argentina, Brasil e Italia.

Fue nombrado Profesor Emérito de la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires. En el año 2001 fue nominado para postular al Premio Nobel de la Paz por sus trabajos en Biodanza y Educación Biocéntrica en la Casa de América (Madrid, España). En 2006, fue nombrado Doctor Honoris Causa como Educador Biocéntrico, en la Universidad Federal de Paraíba (Brasil), la que además formalizó dentro de sus programas la primera Escuela de Formación Biocéntrica en el mundo. Por otra parte, en el año 2008 fue nombrado Profesor Emérito por la Universidad Metropolitana del Perú.

Fue poeta y pintor, realizando exposiciones en Brasil, Italia y Francia. Publicó libros de poesía y psicoterapia, los que han sido traducidos a diversos idiomas.

El 16 de febrero de 2010, Rolando muere a los 85 años de edad en Santiago de Chile.

(Biografía extraída de la página web oficial de la Fundación Internacional de Biodanza)

Hospital Psiquiátrico de Santiago. Con el objetivo de ensayar diversas técnicas de psicoterapia que humanizaran la medicina, tales como arte-terapia (pintura, teatro), psicodrama, terapia gestáltica, musicoterapia, etc., Rolando comienza a realizar investigaciones con música y danza. *“Mi abordaje consistía en incluir la actividad corporal y estimular las emociones a través de la danza y el encuentro humano”* (Toro, 2012: 22).

En base a estas investigaciones, Toro creó un primer modelo teórico operativo que contenía ejercicios y músicas de regresión (disolución del límite corporal y estado de regresión) y otros de reforzamiento de identidad (aumento de la conciencia corporal).

Así, en 1971 se presenta la Psicodanza en el 1º Congreso de Musicoterapia en Buenos Aires, Argentina. En el año 1974, como consecuencia del golpe militar en Chile, Rolando Toro se instaló en Buenos Aires, donde aplicó el Sistema Biodanza en diversas instituciones relacionadas con la salud. En 1979 se trasladó a Brasil, donde estableció un Instituto Privado de Biodanza, logrando la expansión de este sistema en toda América Latina. Además, en 1989 y por ocho años vivió en Milán, donde trabajó y creó Escuelas de Biodanza en toda Italia.

En este tiempo, el modelo teórico inicial de este sistema se fue expandiendo y perfeccionado con nuevas experiencias y se aplicó en diversos grupos sociales (niños, adolescentes, ancianos, grupos familiares, etc).

En 1998 Rolando regresó a Santiago de Chile, desde donde dirigió el movimiento de Biodanza constituido por centros y escuelas de formación de este sistema distribuidas en Europa, América Latina, Estados Unidos, Canadá, África del Sur, Japón y Nueva Zelanda. En estos países este sistema se expandió, aplicándose en diversos campos como educación, medicina psicosomática, rehabilitación, psicoterapia y sociología.

3. Conceptos estructurales

a) Inconsciente vital:

Considerando el concepto de inconsciente personal descrito por Sigmund Freud y el de inconsciente colectivo desarrollado por Carl Jung¹⁵, Toro propone el concepto de inconsciente vital que expresa el psiquismo de las células y órganos. Según este concepto, los estados de ánimo están relacionados con la condición de equilibrio, vitalidad y salud del organismo. Toro dice que *“las células y los órganos tienen memoria, sistemas de defensa, afinidad y rechazo, solidaridad entre ellas y una riquísima forma de comunicación. Es un verdadero funcionamiento integrado y es quien da origen a los estados de humor.”* (Toro, 2012, *Definición y modelo teórico de Biodanza*: 8). Este psiquismo sólo responde a estímulos internos y externos. Se expresa a través del humor endógeno (aquel que se genera dentro nuestro), bienestar cenestésico (aquellas sensaciones internas difusas y vagas que proceden de los órganos internos) y estado global de salud.

b) Principio Biocéntrico

Este consiste en una propuesta de reformulación de los valores culturales¹⁶ a partir del respeto por la vida. Todas las acciones de Biodanza se orientan a las leyes universales de conservar y permitir la evolución de la vida.

“Biodanza propone una metodología vivencial, dando énfasis a la experiencia vivida (más que a la información verbal), permitiendo comenzar la transformación interna sin la intervención de los procesos mentales de represión” (TORO, *Definición y modelo teórico de Biodanza*, 2012: 22)

¹⁵ **Inconsciente personal:** Opera como el almacén de todo lo que le ha sucedido al individuo, especialmente durante la infancia. Contiene las vivencias y experiencias individuales, los pensamientos (incluso los olvidados), las sensaciones, los deseos y las proyecciones a acciones futuras. Todo el material consciente previo, que no se encuentra disponible en la mente actualmente porque ha sido olvidado, reprimido.

Inconsciente Colectivo: Carl Jung expresa que el hombre nace con predisposición de su pasado para actuar de ciertas maneras. A medida que el hombre ha evolucionado a lo largo de los siglos, ha acumulado conocimientos y sentimientos. Se construye a partir de los símbolos y conceptos universales, comunes a todos los seres humanos. Es decir que, se nutre de la memoria de la especie: instintos, los mitos, la cultura, las religiones, la historia, etc. Jung llamó “arquetipos” a este conjunto de imágenes y representaciones universales.

(Conceptos extraídos de: Toro, 2012, *Inconsciente vital y principio biocéntrico*, p.2)

¹⁶ Rolando Toro expresa que nuestras formas culturales son anti-vida, ya que promueven la individualidad, el egocentrismo, la disociación cuerpo-alma, la competencia y la violencia.

c) La vivencia

Experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí-ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas” (TORO, 2012, *La vivencia*: 3). La inducción de vivencias es la base del método de Biodanza, por lo cual la vivencia es el elemento por el cual opera este sistema.

Las vivencias tienen un efecto armonizador en sí mismas, no es necesario elaborarlas al nivel de la conciencia. Es decir, que no se elaboran a partir de la racionalización, sino que se elaboran en el interior del cuerpo. La conciencia solo se encarga de registrar y conservar lo vivenciado. *“Las conmovedoras sensaciones que surgen de las vivencias, tienen que asumirse, no interpretarse”* (TORO, 2012, *La vivencia*: 3) En este sentido, las vivencias evocan la percepción de ser uno mismo.

Las mismas, presentan las siguientes características:

- Son subjetivas (se expresan desde la identidad de cada individuo).
- Intensidad variable (según la sensibilidad de cada persona).
- Anteriores a la conciencia (pueden concientizarse inmediatamente o tardíamente).
- Presentan temporalidad aquí- ahora.
- Poseen dimensión cenestésica (acompañadas de sensaciones y comprometen todo el organismo).
- Tienen valor ontológico (comprometen la totalidad del ser).
- Expresan la identidad (nivel orgánico, emocional y existencial).
- Repercuten a nivel neuroendocrino e inmunológico (proceso de transmutación de lo psíquico a lo orgánico).
- Emocionalidad (alto nivel de provocación de emociones).
- Influyen en el inconsciente vital.
- Gran nivel de espontaneidad (no están bajo el control de la conciencia, son evocadas pero no dirigidas por la voluntad. Comprometen todo el cuerpo).
- Son la originaria expresión del individuo mismo (son el dato primario de identidad).

El niño durante su desarrollo inicial entra en un doble proceso: cognitivo (aprendizaje conceptual) y vivencial. Rolando, comenzó un estudio genético de las vivencias en el que

describe las **protovivencias**, que son las experiencias cenestésicas que tiene el niño en los primeros seis meses de vida:

- protovivencia de vitalidad: relacionada con el movimiento. El niño desarrolla movimientos espontáneos, juegos y autonomía.
- Protovivencia de sexualidad: el contacto. Necesidad del contacto y la caricia
- Protovivencia de creatividad: búsqueda de expresión a partir de sonidos, gritos y onomatopeyas. Desarrollo de la curiosidad.
- Protovivencia de afectividad: relacionadas con la nutrición. El acto de nutrición (amamantar) en el niño brinda sensaciones de continente afectivo y seguridad.
- Protovivencia de trascendencia: el niño en armonía con el ambiente y el contacto con la naturaleza.

Así, los ejercicios que se proponen en Biodanza buscan estimular el inconsciente vital y la expresión de los potenciales humanos, a partir de la instigación de vivencias que tienen su origen en las protovivencias.

Según Rolando Toro, el potencial humano se expresa sobre la trama de cinco funciones comunes a todas las personas, a las que llamó **Líneas de vivencia**¹⁷:

- **Vivencias de vitalidad:** los ejercicios de esta línea movilizan los estados de ánimo y el humor endógeno. Se trabaja la alegría de vivir, el ímpetu vital (energía disponible para la acción), la integración motora y el equilibrio neurovegetativo.
- **Vivencias de sexualidad:** el desarrollo de los ejercicios que componen esta línea estimulan los movimientos y sensaciones relacionados con el erotismo y la identidad sexual. El principal objetivo es despertar la fuente del deseo, el aumento del placer, la conexión con la identidad sexual y la disminución de la represión sexual.
- **Vivencias de creatividad:** estos ejercicios estimulan los impulsos expresivos, de innovación, construcción y creación.

¹⁷ Los ejercicios de Biodanza están seleccionados para estimular la producción de vivencias específicas dentro de estos cinco grupos de potencial humano.

- **Vivencias de afectividad:** ejercicios orientados a ceremonias de encuentros y rituales de vínculos. Las danzas proponen desarrollar la capacidad de hacer vínculos con las otras personas a través del amor, amistad, altruismo y empatía.
- **Vivencias de trascendencia:** esta línea trabaja con danzas relacionadas con la conexión con la naturaleza y sentimiento de pertenencia al universo.

VIVENCIA	INSTINTOS	EMOCIONES	COMPORTAMIENTO	EXPERIENCIA VIVIDA
VITALIDAD	Hambre Sed Conservación	Alegría Entusiasmo Ímpetu vital Rabia Miedo	Actividad, juego y lucha.	Plenitud
SEXUALIDAD	Sexual	Deseo Placer	Caricias, búsqueda de placer.	Voluptuosidad, fusión orgásmica.
CREATIVIDAD	Exploratorio	Exaltación creativa y estética	Expresión de emociones, búsqueda de estímulos nuevos, innovación existencial.	Creación artística o científica.
AFECTIVIDAD	Nutrición Maternal	Ternura Maternidad Solidaridad Amor	Dar continente, acción altruista, acción social.	Amor, amistad
TRASCENDENCIA	Fusión	Plenitud éxtasis	Búsqueda de armonía	Goce supremo, éxtasis.

Las líneas de vivencia se relacionan entre si y se potencian recíprocamente, por lo que siempre se trabajan en forma combinada.

d) **Psicofísica**¹⁸

Todo proceso de cambio, es decir hacer conscientes procesos inconscientes, debe involucrar al cuerpo en todos sus niveles: neurológico, endocrino, inmunológico y emocional. La mente está en cada célula del cuerpo, por lo que uno de los objetivos de Biodanza es la superación de disociaciones integrando cerebro, mente y cuerpo.

¹⁸ **Psicofísica:** Rama de la psicología que estudia las relaciones entre los fenómenos físicos y los psicológicos. Analiza el vínculo existente entre la magnitud de los estímulos de tipo físico y la intensidad de la percepción para la persona

e) El grupo

El grupo es esencial porque induce nuevas formas de comunicación, expresión de la identidad y vínculo afectivo. Toro expresa “*El grupo es una matriz de renacimiento, en el que cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio*” (Toro, 2012, *Definición y modelo teórico de Biodanza*: 10)

El contacto con el grupo brinda la noción de ser diferente. Esto conduce a la conciencia de la propia singularidad y al acto de pensarse uno mismo frente al mundo, lo que configura la autoimagen.

f) La música y su poder deflagrador

En Biodanza, la música es el instrumento de mediación entre el movimiento corporal y la emoción. Es un lenguaje universal, la identidad es permeable a ella y por lo tanto, puede expresarse a través de ésta. Rolando dice “*el órgano para sentir la música no es el oído, sino el cuerpo*”. La música influye directamente en la emoción, sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento, por ende estimula la danza expresiva, la comunicación afectiva y la vivencia de uno mismo.

g) El contacto y la caricia

Estos son los instrumentos fundamentales de este sistema, puesto que inducen cambios funcionales en los ámbitos orgánico y existencial.

El contacto en Biodanza se refiere a “*la unión de dos o más sistemas para permitir el flujo de información*” (Toro, 2012, *Contacto y caricia*: 4). Existen diferentes formas de contacto (táctil, verbal o visual), pero todos transmiten mensajes emocionales semejantes. El contacto humano involucra emisión de estímulos, receptores y un circuito de feed-back¹⁹. El contacto, en el ser humano, es esencial para enriquecer las motivaciones existenciales.

El sistema de Biodanza, trabaja con el contacto corporal que va dirigido a despertar la sensibilidad táctil y la respuesta corporal de zonas sensibles (Sensitivity training), el

¹⁹ **Feedback:** Capacidad de un emisor para recoger reacciones de los receptores y modificar su mensaje, de acuerdo con lo recogido.

contacto afectivo (caricia), contacto grupal (acariciamiento en grupo) y el contacto de la totalidad del cuerpo en danzas grupales (contacto-danza)

La caricia es una “*expresión de afecto mediante el contacto corporal y cuya condición esencial es un balance entre el deseo de darla y el deseo de recibirla*”. (Toro, 2012, *Contacto y caricia*: 5). Tiene dimensiones orgánicas y existenciales, es un circuito de ida y vuelta entre los humanos, es decir un diálogo corporal. Se trabaja la caricia en tres niveles:

- Caricia sensible: roce grupal, anónimo, indiferenciado, sutil, lento.
- Caricia activa: localizada, puede comprometer todo el cuerpo, diferenciada, reciproca (los individuos informan la aceptación y acercamiento que son capaces de permitir) y eventual.
- Intercambio de besos.

El feedback es muy importante en las sesiones de Biodanza. Cada participante establece, a través de gestos y señales, el nivel de aproximación que desea aceptar. Nadie debe invadir al compañero. Cuando una persona se siente invadida, debe poner límites claros al otro.

h) La danza en su sentido primordial

Biodanza propone “*ser danza*”. Recuperando el concepto primordial de danza mística de las ceremonias arcaicas, se busca inducir un estado de trance en el que el individuo logre abrirse a los impulsos propioceptivos espontáneos y libre de propósito de teatralización. Se brinda la posibilidad de una danza orgánica, basada en la vivencia y no en la conciencia.

i) Unidad música-movimiento-vivencia

El sistema trabaja con estructuras coherentes de música-movimiento-vivencia para inducir procesos que integren.

Biodanza propone integrar al ser humano, trabajando todos los aspectos del movimiento unidos a la vivencia y la emoción. Se trabajan ejercicios que desarrollan las siguientes categorías del movimiento:

- Ritmo: sucesión regular, periódica y cadenciada del movimiento. ‘Danzar con ritmo’
- Mecimiento: oscilación respecto al eje vertical del cuerpo.
- Potencia: fuerza del movimiento muscular. También es energía disponible para la acción.
- Ímpetu vital: movimientos asociados a la disposición para la acción, al impulso a realizar y a vivir (salto, entusiasmo, avanzar, encontrarse).
- Control voluntario: movimientos con un propósito.
- Tensión dinámica: aumento progresivo del tono muscular a través de movimientos voluntarios.
- Resistencia.
- Coordinación.
- Equilibrio.
- Sinergismo: en el movimiento, representa la acción conjunta y coordinada de diferentes estructuras y sistemas que participan en la realización de una única acción.
- Elasticidad.
- Extensión
- Agilidad: soltura del movimiento.
- Levedad
- Flexibilidad
- Fluidez: movimiento continuo.
- Eutonia: equilibrio del tono muscular. En biodanza, tienen como objetivo la ecualización del tono muscular entre dos o más personas, para que el nivel de tensión y relajación entre ambas puedan igualarse.
- Expresión: originada por impulsos interiores cargados de emoción.
- Euritmia: sintonización motora con un grupo.

La música utilizada es rigurosamente seleccionada en relación con los ejercicios, que inducen determinados movimientos, y las vivencias que se pretenden alcanzar. Se trabaja a partir de formas musicales (semántica musical) que poseen potencia deflagradora de

respuestas emocionales específicas, por ejemplo para las danzas de alegría se utilizan músicas con acordes eufóricos.

4. Procedimiento

Las sesiones de Biodanza tienen una duración de dos horas y normalmente se realizan sin la utilización de calzado.

La clase comienza con el **relato de vivencia**, que es un breve relato de las vivencias experimentadas por los participantes en la sesión anterior. Es importante destacar que no se hace una interpretación o crítica de lo expresado, tanto por parte de los integrantes como del facilitador. Esto para que el individuo que expone su relato, se sienta escuchado y comprendido por el grupo *“El relato de vivencias no es solo una descripción fenomenológica (...). Es, en realidad, un modo de conexión profunda consigo mismo y con los miembros del grupo. Una entrega generosa y auténtica de a intimidad, un acto de confianza”*. (Toro, 2012, *La vivencia*: 22).

Luego se pasa a la **fase vivencial de la clase**. Cada clase está preparada, tomando una o más líneas de vivencias, enfocadas en uno o dos temas centrales. Estos temas se definen en función del estado del grupo y de la secuencia previa de clases. El facilitador lleva al grupo por una serie de ejercicios que introduce con una breve demostración, para que luego el grupo los vivencie personalmente. **No hay pasos o rutinas que aprender en Biodanza** ya que la propuesta es que los movimientos surjan motivados por las emociones que dispara la música y el clima del grupo permitiendo que el movimiento se convierta en una expresión de uno mismo, por lo que no hay lugar a la existencia de equivocación.

Con el fin de facilitar las vivencias y la expresión de las emociones tal cual surgen, durante esta fase no se utiliza la palabra. Sino que la comunicación con el otro se realiza a partir de la mirada, la caricia, el contacto, el abrazo, los gestos y el movimiento.

Los ejercicios de Biodanza se dividen en 3 categorías: individuales, en pareja (que cambian varias veces durante un mismo ejercicio) y grupales.

5. Objetivos

1. **Renovación orgánica:** lograr equilibrio y homeóstasis interna del organismo para mantener y conservar la salud.
2. **Reaprendizaje de las funciones vitales:** conectar con el deseo de vivir.
3. **Reaprendizaje afectivo:** reaprender la expresión y la conexión con la afectividad: el amor, la ternura, las emociones reprimidas. Esto permite el descubrimiento de uno mismo y del otro como seres humanos.
4. **Renovación Existencial:** brindar una nueva forma de percibir la vida y la existencia, intentando dar respuestas a preguntas esenciales de la misma: quién soy, cómo me percibo a mí mismo, adónde voy, qué quiero hacer, etc.

6. Beneficios

- **A nivel fisiológico:** efecto regulador de la actividad neurovegetativa, de los procesos homeostáticos celulares, del sistema inmunológico y límbico-hipotalámico, de manera que restablece el equilibrio psicofísico, reduce el estrés y las tensiones orgánicas y musculares.
- **A nivel corporal:** optimiza la relación con el cuerpo dando fluidez, flexibilidad, potencia, coordinación y ritmo. Fortalece la salud física
- **A nivel psicológico:**
 - Disuelve progresivamente el estrés.
 - Produce efectos de armonía aumentando el equilibrio psicológico.
 - Integra lo que pensamos, sentimos y hacemos en el aquí y ahora.
 - Ayuda a superar estados de tensión y carencias emocionales.
 - Contribuye a expresar las emociones.
 - Favorece la conexión con la vida en toda su plenitud.
 - Ayuda al reencuentro con uno mismo y con los demás.
 - Fortalece la salud emocional y mental.
 - Restaura el equilibrio emocional.
 - Permite conectar con el goce y el placer provocando un efecto regenerador en todo el organismo y en la conciencia.
 - Mejora la comunicación.

- Estimula el instinto lúdico.
- **A nivel existencial**
 - Ayuda a elevar la calidad de vida, a través del cambio de las actitudes internas, dado que su práctica continuada produce el sentimiento global de bienestar en todos los ámbitos de la vida.
 - Mejora la relación con uno mismo y con los demás.
 - Desarrolla los potenciales genéticos: vitalidad, afectividad, creatividad, sexualidad y trascendencia.
 - Unifica e integra nuestros potenciales.
- **A nivel filosófico-poético**
 - Fomenta la conexión con la sensibilidad y la poética del encuentro humano.
 - Contribuye al desarrollo de sentimientos de unidad con todo lo que nos rodea y de conexión con el Universo.
 - Conecta con la poética de la palabra y del movimiento.

Capítulo 4:

BIODANZA

Una herramienta para el autoconocimiento del actor

1. La búsqueda de caminos posibles

Como se dijo anteriormente, el actor para entrar en un estado óptimo de representación tiene que tener un dominio total de su cuerpo, debe afinar su instrumento. El entrenamiento corporal es importante en la formación y crecimiento del perfil del artista dramático, ya que este le permitirá obtener una nueva perspectiva acerca de su instrumento corporal. El entrenamiento debe sentar las bases para el desarrollo de la creatividad del actor.

Es decir que no solamente debe tornar disponible el cuerpo sino que también tiene que permitir al artista reconocer su potencial poético, desarrollar su capacidad del autoconocimiento.

Como bien se sabe, existe una perspectiva amplia sobre las poéticas teatrales y la forma de actuación del artista dramático, hoy en día las técnicas de formación siguen creciendo y mutando a un ritmo acelerado, propio de los tiempos que se viven. Debido a esto muchas veces las escuelas de formación se quedan en el trabajo de técnicas de actuación y dejan de lado la profundización del autoconocimiento corporal, que como se dijo anteriormente es un pilar fundamental para la formación del actor.

Frente a esto, el estudiante de actuación se ve obligado a buscar el apoyo de diversas disciplinas para complementar su formación y ampliar su gama de herramientas, cayendo muchas veces de igual manera en la adquisición de una técnica que no profundiza el conocimiento propio.

En una encuesta realizada a cincuenta estudiantes de teatro de diferentes años de la Facultad de Artes y Diseño de la Universidad Nacional de Cuyo, el 90% de los encuestados realizan otras disciplinas para complementar su entrenamiento y formación, tales como

acrobacia, yoga, danza, canto, tai-chi, entre otras. Además, el 50% destacó el autoconocimiento, entre otros aspectos, como factor importante a trabajar en la formación del actor.²⁰

La biodanza, en este contexto, en la formación del actor, se presenta como un camino posible de búsqueda, de exploración, de descubrimiento, de toma de conciencia y construcción de una imagen entera de uno mismo. Presenta al artista escénico, la posibilidad de apropiarse de herramientas para desarrollar procesos de conciencia de la propia identidad, comunicación y creatividad. En resumen, una herramienta para el autoconocimiento

2. La biodanza como técnica de expresión corporal

En su artículo *El compromiso del cuerpo y el aprendizaje*, la profesora Paula Sinay expresa que se considera como válida para la expresión corporal, “*la técnica que proyecta al sujeto hacia su independencia, la que permite utilizar lo aprendido para encontrar en su hacer, su propio estilo*”. (Sinay, s/f: 12)

Una técnica que desarrolle la expresión corporal del estudiante de teatro debe:

- Potenciar las posibilidades del artista y permitir que sus dificultades sean nuevas posibilidades.
- Ofrecer herramientas para vivenciar, recrear y comprender experiencias cotidianas y también lejanas en el tiempo, espacio y cultura.
- No mecanizar el cuerpo sino humanizarlo.
- Ofrecer un modelo de no modelo.
- Proponer instrumentos de autoconocimiento.
- Propender a la salud psicofísica
- Transformar al sujeto en un ser capaz de comunicarse y comunicar.
- Permitir construir una estética propia, desde un cuerpo sensible.

²⁰ Los datos completos arrojados por las encuestas realizadas pueden consultarse en el apartado Anexos del presente documento, pág. 60.

Teniendo en cuenta que la biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo sumado a lo expresado por la Prof. Sinay, se puede decir entonces que la biodanza es una técnica de expresión corporal ya que la base de esta actividad es inducir vivencias que darán lugar a la elaboración de percepciones del propio cuerpo (esquema corporal)²¹ y el medio externo, además de brindar un acercamiento a otros aspectos de la expresión corporal como la comunicación, la sensibilización musical, la ruptura de las estructuras de represión, la integración cuerpo-mente y el encuentro con el otro como seres sociales y colectivos.

3. Aportes al autoconocimiento del actor

Los ejercicios que se proponen en Biodanza buscan estimular la expresión de los potenciales humanos, en base a cinco Líneas de vivencia: Creatividad, Vitalidad, Sexualidad, Afectividad y Trascendencia.

Las diversas vivencias estimulan diversos aspectos que contribuyen a la construcción de una personalidad armoniosa, sensible y creativa del actor en proceso de formación ya que asumen un enfoque integracionista basadas en la exploración sensoperceptiva, la autoobservación, el autoconocimiento y el desarrollo de la conciencia del propio cuerpo en relación.

Los beneficios que brinda la realización de esta actividad al autoconocimiento del actor en formación son:

a) Despierta procesos de autoconocimiento propiamente dichos

La actuación requiere fluir libremente, sin miedo al caos, la seguridad del orden interno de la creación, una ruptura de las estructuras de represión. En otras palabras, requiere de un autoconocimiento.

Rolando Toro expresa que el primer conocimiento del mundo es el conocimiento del movimiento. Para él la danza es un modo de ser-en-el-mundo, es la expresión de la unidad

²¹ Véase el apartado Algunos conceptos básicos, página 16.

orgánica de la especie humana con el universo. El sistema que él propone es una herramienta de conciencia y desarrollo de la identidad. Cada vivencia, cada registro, cada información y respuesta invoca a uno mismo. Biodanza es transitar un camino de autoconocimiento a partir de la conexión integral del cuerpo propio.

“El autoconocimiento alude a una construcción, voluntaria, personal, de vida, que nos permite preguntarnos, accionar, descubrir el sentido, en nuestras decisiones. Explorar, expresar, crear para transformar, para ser dueños de nosotros mismos. No existe modo de conocer sin estar en contacto con uno mismo.”(Sinay, Entrevista, 2018)

El trabajo del artista, y principalmente el del actor, supone el trascenderse a sí mismo, superar la propia emotividad y su presente existencial para descubrir una propuesta expresiva.

Biodanza brinda un camino de exploración sobre sí mismo. El estudiante de actuación, a partir de ella, podrá descubrir, reconocer y utilizar las modificaciones que se producen en su cuerpo, y por lo tanto en sí mismo, para incorporarlas en un proceso creador.

Además, esta actividad no solo propone un proceso de experimentación sino también un proceso reflexivo y de autoevaluación, mediante el cual la persona adquiere noción de sus propias fortalezas, debilidades, necesidades y motivaciones. Trabaja la autoobservación, la memoria autobiográfica, la autoestima y la autoaceptación. Cualidades básicas para el desarrollo profesional del actor.

(...) el autoconocimiento nos permite ser dueños de nuestros sentimientos, de nuestras acciones, y pensamientos. Dueños en el sentido de poder lograr una actitud reflexiva y una conducta asertiva ante la vida personal y profesional.
(Cereda, Entrevista, 2018)²²

b) Desarrollo de la conciencia corporal y expresividad consiente del cuerpo: esquema corporal, lenguaje corporal, sensopercepción, integración cuerpo – mente.

²² Entrevista realizada a Camila Cereda, biodanzante, estudiante de la escuela de facilitadores de Biodanza y Estudiante de teatro de la Facultad de Artes y Diseño- UNCuyo, de cuarto año. Realizada el 19/02/2018. La entrevista completa puede consultarse en el apartado Anexos del presente documento, pág. 75.

La biodanza busca que la persona trabaje con una imagen consiente de su propio cuerpo, en relación con otros, la naturaleza, el tiempo y uno mismo; su práctica ayuda a que el actor desarrolle la conciencia de su esquema corporal.

Además, este sistema tiene como finalidad activar, a través de la danza y ejercicios de comunicación en grupo, profundas vivencias armonizadoras influyendo sobre los instintos, vivencias y emociones de la persona. En este sentido, se puede decir que también permite el desarrollo de un lenguaje corporal de quienes lo practican, puesto que sus ejercicios brindan un espacio de expresión del yo “físico” (gestos, mímica, abrazos, ademanes, miradas, respiraciones, formas de caminar etc.) y “espiritual” (lo subjetivo, emociones, pensamientos). *“Mi propuesta no consiste sólo en danzar, sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza”* (Toro, R. 2012: 3)

Sabemos que una técnica que sirve para abordar el aprendizaje del lenguaje del cuerpo es la Sensopercepción. La biodanza trabaja también con esta técnica ya que sus ejercicios brindan experiencias múltiples para conocer, expresar, crear y comunicar desde una concepción de cuerpo como totalidad. Un actor que practique biodanza, entonces, podrá acceder a experiencias de exploración sensoperceptivas que le permitirán vivenciar diversas formas de representación propias y de registrar sensaciones y modos particulares de captar la realidad.

Resumiendo esta actividad es un sistema de integración afectiva. Busca restaurar en las personas la vinculación originaria con la especie y su entorno como un ser íntegro, a partir de la danza como movimiento vivencial, o como Toro expresa: como *“único modo de ser en el mundo”*. Así, la práctica de biodanza durante la formación de un actor brinda la posibilidad de que este logre unificar el cuerpo y el pensamiento, accediendo así a una expresividad consiente de su cuerpo, convirtiéndolo en un instrumento de expresión artística.

“Gracias a la biodanza pude ampliar el bagaje sensorial y sensoperceptivo de mi cuerpo y fomentó una reconexión conmigo misma.” (Morilla, Entrevista, 2018)²³

c) Revisión y mejora de capacidades de expresión

El arte dramático exige una revisión y desarrollo de todas las capacidades de expresión que puede llevar el actor al escenario. Biodanza posee ejercicios que llevan a la revisión de las formas de caminar, de la postura corporal, de la repetición o innovación de movimientos expresivos. Los ejercicios de marcha, por ejemplo, llevan a la conciencia de como es el propio caminar. A partir de la vivencia de diversas marchas o formas de caminar, el biodanzante toma conciencia de que no se camina solo con los pies, sino con todo el cuerpo.

La marcha es la expresión más evidente y más clara de la actitud de un ser humano frente a la vida.

El hombre no camina (avanza) solo con sus piernas, sino con todo su cuerpo. Centenas de músculos pasan por estados de tensión y de relajamiento para permitir la acción extremadamente compleja que constituye la marcha. Los movimientos de las piernas se realizan en una sinergia perfecta con relación a los movimientos de los brazos. Además, la posición de la cabeza, la expresión de la cara, la armonía general, la vivacidad de los movimientos, la extensión del paso, la fuerza de propulsión de la pierna trasera, la fluidez, la elasticidad motriz, etc., son expresiones de la estructura global de la personalidad. Para emplear un lenguaje fenomenológico, la marcha representa una manera de "caminar (avanzar) en la vida».

La marcha es, en síntesis, una expresión existencial. Una manera de ir hacia y en mundo y las personas. (Toro, R. 2012: 24)

Además, desarrolla y/o profundiza ciertas capacidades de expresión como modo de comunicación con el otro, como la mirada, la caricia o el abrazo. Recordemos que durante

²³ Entrevista realizada a Victoria Morilla, biodanzante y estudiante de teatro de la Facultad de Artes y Diseño- UNCuyo, del último año. Realizada el 01/03/2018.
La entrevista completa puede consultarse en el apartado Anexos del presente documento, pág. 79.

las clases de esta actividad, la comunicación con el resto de los participantes es a partir de estos gestos y no desde la palabra.

También desarrolla la utilización y manejo del espacio, llevando así al biodanzante a una relación consiente e intuitiva del espacio. Algunos ejercicios, se realizan en simultáneo y de forma libre por todo el espacio, por lo que se debe estar atento a los compañeros, a utilizar todo el espacio y diferentes niveles.

Un actor que biodanze será consiente de sus formas de desplazamiento, de cómo utiliza el espacio, los modos en que puede comunicarse con sus pares en escena y de desarrollar una actitud corporal eficaz, actitudes primordiales en el arte de la actuación.

d) Colabora a la adquisición de disponibilidad escénica

La disponibilidad, está estrechamente ligada al estado de presencia. Cuerpo, mente y sentimientos deben estar disponibles tanto para el momento de la creación como para el de representación. Es el funcionamiento esencial de cualquier artista escénico. Es la percepción de unidad del ser en el presente.

Cabe aclarar que cuando se habla de disponibilidad no solo se refiere a lo físico. Muchas veces el actor cae en el error de entrenar para tornar disponible su cuerpo, pero sólo desde el aspecto físico olvidando por completo que el cuerpo también está integrado por la mente y la sensibilidad.

La realización de la actividad contribuye a que el artista escénico logre una disponibilidad corporal de forma integral. Por un lado fortalece la salud física ya que trabaja con danzas que optimizan la relación con el cuerpo dando fluidez, flexibilidad, equilibrio, potencia, coordinación y ritmo. La Danza de Shiva, por ejemplo, trabaja con tres atributos esenciales del movimiento: unidad (todo el cuerpo debe realizar la danza en perfecta coordinación), equilibrio (utiliza variaciones del equilibrio sobre una pierna) y armonía (los movimientos deben hacerse en fusión con la música). También contribuye al ajuste postural y a la regulación tónica, a partir de danzas que tienen como base la Eutonia y los movimientos segmentarios.

La práctica de biodanza, además lleva al desarrollo de la conciencia como fenómeno, como proceso y como capacidad. En una entrevista realizada a la profesora Paula Sinay²⁴, explica:

Concientizar es desarrollar una forma de atención perceptiva centrada en el cuerpo, que permite la concientización de las informaciones que surgen y llegan a él, a partir de un análisis perceptivo. Esta función permite, además, no quedarse entrampado en los automatismos, y decidir respuestas conscientes para superar dificultades”.
(Sinay, Entrevista, 2018)

Además, se ha demostrado científicamente que diversos ejercicios que se realizan en esta actividad inducen estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación de las funciones biológicas, disminuyendo factores de estrés y desorganización.

La biodanza trabaja con estímulos internos y externos que promoverán en el actor en formación equilibrio emocional, bienestar cenestésico (aquellas sensaciones internas difusas y vagas que proceden de los órganos internos) y estado global de salud.

e) Trabajo del Estado de Presencia: el aquí/ahora de uno mismo.

“Las vivencias son una puerta, a través de la cual penetramos en el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y donde somos nosotros aquí y ahora” (Toro, 2012: 5)

Como se dijo en el capítulo dos, el **estado de presencia** es el funcionamiento esencial de cualquier artista escénico y consiste en la percepción de la unidad del ser en el presente. En otras palabras, es la capacidad de estar en acción como toma de decisión y como vivencia.

La inducción de vivencias es la base del método de Biodanza, es el elemento por el cual opera este sistema. Las mismas, no se elaboran a partir de la racionalización, sino que se

²⁴ Entrevista realizada a la profesora Paula Sinay, profesora jubilada de la Facultad de Artes y Diseño-UNCuyo. Impartió las cátedras de Técnicas Corporales I y II de las carreras de Artes del Espectáculo desde el año 1991 al 2017. Entrevista realizada el 22/02/2018.

La entrevista completa puede consultarse en el apartado Anexos del presente documento, pág. 61.

elaboran en el interior del cuerpo. La conciencia solo se encarga de registrar y conservar lo vivenciado. En este sentido, las vivencias evocan la percepción de ser uno mismo.

El estado de presencia requiere del desarrollo de un ajuste y alineación corporal, de la regulación tónica y de la energía, del desarrollo de un proceso de conciencia y un autoconocimiento. Todas estas capacidades se trabajan a partir de las vivencias inducidas por el sistema de biodanza. Cada una de ellas requiere de un estado cómodo y concentrado (ajuste corporal), de una postura armónica y relajada (regulación tónica), de una experimentación y reconocimiento de la energía requerida para dicha vivencia, de un proceso de conciencia para registrar y conservar lo vivenciado y de un nivel de autoconocimiento para poder observarse e inferir que aspectos de la propia identidad se revelan a partir de la danza vivenciada.

Las vivencias de trascendencia, por ejemplo, inducen estados de profundidad y entrega emocional que solo se logran si el practicante se compromete con el aquí y ahora de la música y su propia danza. La práctica de biodanza, en este sentido, contribuye a que el estudiante de teatro trabaje todos los aspectos del movimiento unidos a la vivencia y la emoción en un aquí y ahora estando presente en sí mismo, logrando así la superación de disociaciones integrando cerebro, mente y cuerpo.

*“Pienso que la **experiencia Vivencial**, es decir, esa invitación a acallar la mente objetiva, discursiva, analítica a través del tránsito por las clases semanales y los seminarios de Escuela pude tener más control de mi capacidad para comprometerme en el Aquí y ahora. Y esta posibilidad de habitar el cuerpo en el presente es fundamental reconocerlo y poderlo autogenerar para las clases de teatro. Observo, que en primer, segundo y tercer año de la carrera de teatro es difícil generar un clima de trabajo silencioso, comprometido y respetuoso para el camino de la investigación corporal que se requiere para hacer Teatro y también biodanza en eso puede ser un gran aporte en un espacio como la facultad.”*
(Cereda, Entrevista, 2018)

f) Expansión de la creatividad

Lo esencial del trabajo del intérprete está en redescubrir las posibilidades de movimiento que tiene. Esto se logra con un entrenamiento que le devuelva la frescura

motriz y un contacto fluido consigo mismo. Al ejercer una exploración sensorial el actor sienta las bases para el desarrollo de su creatividad. No solamente el cuerpo se torna disponible sino que el mundo interior del artista se despierta.

Los directores necesitan actores sensibles, espontáneos y creativos para que el trabajo final resulte más rico en relación del actor con sus colegas y con el mismo director.

La propuesta de biodanza consiste en que los movimientos surjan motivados por las emociones que dispara la música y el clima del grupo, permitiendo que el movimiento se convierta en una expresión libre de uno mismo, por lo que no hay lugar a la existencia de equivocación o prejuicios.

Además, una de las Líneas de Vivencia que trabaja este sistema son las Vivencias de creatividad. Estos ejercicios estimulan los impulsos expresivos, de innovación, construcción y creación. Ampliando de esta manera la capacidad de expresar y crear a partir de la espontaneidad y la sensibilización.

Las danzas ying y yang, por ejemplo, trabajan la inspiración creativa, la sensibilidad y la capacidad de realización. Otras, como las danzas de los cuatro animales, enriquecen el repertorio motor y estimulan la creatividad y la capacidad lúdica.

Cabe destacar, también, que todas las vivencias son completamente subjetivas y no están bajo el control de la conciencia. Contribuyendo así a la formación del actor, otorgándole un gran nivel de espontaneidad, sensibilización del movimiento, emocionalidad, expresión y creatividad.

g) Fomenta el desarrollo de ciertos aspectos de la Inteligencia emocional: conciencia emocional, autorregulación, motivación y empatía.

Las vivencias que se proponen en Biodanza buscan activar, a través de la danza y el movimiento corporal, un proceso de aprendizaje afectivo en aquellos que la practican. *“La inducción frecuente de determinados tipos de vivencias reorganiza las respuestas frente a la vida. La acción reguladora de los ejercicios no se ejerce sobre el córtex cerebral voluntario, sino sobre la región límbico-hipotalámica (centro regulador de las emociones).”* (Toro, 2012: 9)

La realización periódica de dicha actividad contribuye a la obtención de una **conciencia emocional**, ya que permite reconocer, en cada vivencia, las propias emociones y sus efectos en nuestras acciones. Esto es importante para el artista escénico porque se encuentra asociado a la autorreflexión, es decir a la investigación de la experiencia misma. Instancia esencial en el arte de la actuación.

La **autorregulación** es una capacidad en la que se hace mucho hincapié durante las vivencias, ya que esta permite conocer las propias limitaciones y también las fortalezas. Esta capacidad, además, contribuye a la adquisición de un equilibrio emocional, por lo tanto al dominio de uno mismo. Un actor que recién comienza a explorarse necesita del manejo y control de su emocionalidad para poder capitalizarlo en un trabajo artístico. El dominio de uno mismo es primordial para el ámbito profesional, y más en el teatro, el arte más humano que existe.

Respecto a esto, la entrevistada Camila Cereda dice:

Creo que el sentido de autorregulación presente en la Biodanza, es esencial para el conocimiento y el manejo de las emociones. A veces, las clases de teatro en la facultad o en otros ámbitos no le dan importancia a la responsabilidad que implica abrir procesos internos, dejando el momento de cierre de cada clase reducido a un “nos vemos la clase que bien”, sin hablar de que a veces el vínculo profesor-alumno se construye desde una jerarquía institucional que nos aleja como seres humanos que sienten, piensan y hacen y están en un mismo recorrido para aprender sobre actuación, expresión corporal, improvisación, técnicas vocales. Y en este sentido, la autorregulación es salud: sobre todo en los primeros años. (Cereda, Entrevista, 2018)

Otra capacidad de la inteligencia emocional con la que trabaja esta actividad es la **motivación**. Principalmente con el compromiso, muy ligado a la motivación. Para que Biodanza tenga sus efectos, es necesario realizarla periódicamente (una vez a la semana). Pero el compromiso no sólo está ligado a lo personal, sino también a lo grupal. Si bien las vivencias despiertan procesos internos de manera individual, la mayoría de ellas involucra al otro. En el grupo cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio y el aprendizaje. Por lo tanto, el compromiso más que uno mismo, es con el grupo. Al igual que el teatro.

Ligado a lo expuesto anteriormente, está la capacidad de **empatía**. Biodanza sintoniza y conecta emocionalmente con el otro. En Biodanza, la relación interpersonal se da en retroalimentación. Cada persona debe comunicar, con su actitud, la proximidad que es capaz de aceptar y es responsable de su límite de contacto. Nadie debe invadir el espacio privado del otro. El encuentro humano se produce a partir de diversas formas de contacto, considerando el feed-back del encuentro. El trabajo del feed-back contribuye a que el actor pueda considerar los sentimientos de sus compañeros de trabajo, saber expresarse y actuar de la mejor manera frente a algún conflicto y entender otros puntos de vista.

Las emociones, capital importante de creación escénica, proporcionan información valiosa sobre uno mismo, sobre otras personas y sobre determinadas situaciones. En este aspecto, los ejercicios de biodanza ayudan a identificar esta información, y así se pueden modificar conductas y pensamientos propios con el fin de transformar situaciones. Esto puede ser un gran aporte al actor que se está formando, ya que no sólo contribuye al proceso creativo y personal (autoconocimiento), sino también a su desempeño en una dinámica de grupo.

h) Contribuye a la integración cuerpo- mente

Integra lo que pensamos, sentimos y hacemos en el aquí y ahora.

i) Ayuda a la integración y comunicación grupal

Como se dijo anteriormente, el grupo es esencial en la actividad mencionada porque induce nuevas formas de comunicación, expresión de la identidad y vínculo afectivo.

En el teatro, el grupo de trabajo también es esencial. El teatro se genera en grupo, muchas veces con actores provenientes de diferentes ciudades hasta de diversas nacionalidades, con costumbres que varían, con códigos y técnicas de diferentes escuelas. Por lo tanto, la formación del actor implica desarrollar actitudes de disciplina, respeto, compromiso y comunicación con sus compañeros.

Los ejercicios de Biodanza se dividen en 3 categorías: individuales, en pareja (que cambian varias veces durante un mismo ejercicio) y grupales. Esto contribuye a eliminar prejuicios, ya que uno no elige con quien experimenta la vivencia sino que queda librado al

azar del encuentro. *“Además (la biodanza) entrena la disponibilidad para trabajar y adaptarse a cualquier tipo de compañero escénico (hombre, mujer, adulto, actor, no actor, etc.”*(Morilla, *Entrevista*, 2018)

Ejercicios como las rondas de iniciación o cierre están destinados a la comunicación e integración afectiva entre los participantes. Otros como las ceremonias de encuentros fomentan la comunicación, aproximación y contacto con los compañeros, contribuyendo a eliminar así los prejuicios.

La instancia de **relato de vivencia**, que es un breve relato de las vivencias experimentadas por los participantes en la sesión anterior, ayuda a la comunicación grupal y a la integración afectiva de todos los participantes. Ya que el grupo escucha, respeta y comprende a la persona que está relatando.

Además, favorece otras instancias de comunicación más profundas y sensibles como **el contacto y la caricia**. Estos son los instrumentos fundamentales de este sistema, puesto que inducen cambios funcionales en los ámbitos orgánicos, emocionales y existenciales.

El contacto, en el ser humano, es esencial para su desarrollo profesional y personal. Involucra emisión de estímulos, receptores y un circuito de feed-back. El contacto en Biodanza puede ser táctil, verbal o visual, todos transmiten mensajes emocionales semejantes. Esto contribuye a que el artista escénico en formación experimente y desarrolle un diálogo corporal con otros, estableciendo límites y respetando los límites de sus compañeros. Además, como este sistema trabaja con un contacto corporal profundo e indiferenciado, despierta la sensibilidad táctil y la respuesta corporal de diversas zonas sensibles del cuerpo.

j) Conecta con la música, el movimiento y la danza

En la práctica de la mencionada actividad, la música es el instrumento de mediación entre el movimiento corporal y la emoción. La música influye directamente en la emoción, sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento, por ende estimula la danza expresiva, la comunicación afectiva y la vivencia de uno mismo.

Este sistema brinda al actor la posibilidad de conectarse con una danza orgánica, basada en la vivencia y no en la conciencia. Otorgándole espontaneidad, liberación del movimiento, unidad motora, simbolismo, expresión y compromiso con la danza.

Esto es un aporte muy importante al actor ya que la expresión y emoción de un organismo están vinculadas al movimiento. Todo movimiento expresivo siempre está ligado a un significado. Por lo tanto en el proceso de construcción de cualquier tipo de lenguaje escénico es fundamental la percepción de movimientos interiores y sensaciones orgánicas para traducirlas en movimientos expresivos.

Los ejercicios, también, trabajan diversas categorías del movimiento como el ritmo, la energía, la resistencia, la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, la fluidez y la eutonía.

4. Una nueva herramienta para la formación actoral

Biodanza se presenta como una herramienta posible para que el actor desarrolle la conciencia corporal, la expresión de la subjetividad, la construcción de su propia identidad, la disponibilidad para la escena, la capacidad expresiva y la creatividad. La incorporación de esta actividad al entrenamiento actoral, brindará la posibilidad de vivenciar y experimentar emociones a partir de movimientos y danzas propias, fomentando la integración cuerpo-mente-emoción, que luego podrán volcarse en un proceso creativo. También permitirá reconocer fortalezas y debilidades, reflexionar y aprender de la experiencia.

En el aspecto de lo grupal, habilitará a estar receptivo a la crítica, a las nuevas perspectivas, a mantener la motivación y compromiso por el trabajo, captar debidamente los sentimientos de los compañeros y desarrollar habilidades para lograr un trabajo en equipo óptimo.

Y, principalmente, otorgará un descubrimiento de sí mismo y del otro como seres humanos. Ampliando de esta manera no solo el instrumento de trabajo del actor, sino también los recursos de creación y la forma de relacionarse con los compañeros de trabajo, logrando así un nivel de autonomía que brindará mayores posibilidades laborales.

(...) considero que la biodanza complementa el desarrollo de un actor y no sólo su formación. Además sí creo que la biodanza nos permite apropiarnos de nosotros mismos, de nuestro bagaje de experiencias y sensaciones y estar más conscientes y presentes durante nuestra tarea escénica.

Si, recomendaría la Biodanza como parte del training de un actor. Porque amplía el ciclo de experiencias y sensaciones del propio cuerpo y en relación a un otro. Además entrena la disponibilidad para trabajar y adaptarse a cualquier tipo de compañero escénico (hombre, mujer, adulto, actor, no actor, etc.). Gracias a la biodanza he compartido experiencias maravillosas con personas muy diferentes unas de otras y he podido desarrollar la sensibilidad sobre mis propios estados emocionales y sensoriales. (Morilla, Entrevista, 2018)

La recomiendo (a la biodanza) desde que llegue a ella, porque es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Lo que nos conduce a un estado más integral y saludable del ser humano potenciando la capacidad creadora y artística. (Cereda, Entrevista, 2018)

CONCLUSIÓN

Estamos inmersos en un mundo en donde los avasallantes avances tecnológicos, y la hegemonía instrumental pone en riesgo las relaciones humanas y los sentimientos. Habitamos una sociedad materialista en donde lo material se ha vuelto indispensable y todo, incluido los aspectos humanos, debe ser ya, inmediato, superfluo, utilitario, desechable y volátil.

El teatro, como forma artística, es un vehículo para repensar, percibir y sentir el mundo desde otras perspectivas. Otorga nuevos sentidos y significados, y por lo tanto nuevas formas de habitar el mundo.

El actor, que antes es un ser humano, vive en una sociedad que no se plantea la importancia del conocimiento de sí mismo y la forma de relacionarse con los demás. El estudiante de teatro, al comenzar su formación, comienza un proceso de exploración y revelación, no sólo de la razón de ser del teatro como lenguaje artístico, sino también de sí mismo como artista y como persona.

Uno de los encuentros más potentes al que se enfrenta, es el que se produce con el propio cuerpo, con intención de vivirlo, experimentarlo y conocerlo como expresión de la propia existencia en la acción escénica, integrando aspectos físicos, mentales y emocionales.

Al iniciar, el cuerpo del que se dispone se encuentra impregnado de una cultura particular, de un modo de vivir y de actuar. Hay cuerpos centrados en sí mismos, otros descentrados y pendientes de lo externo. Hay cuerpo caóticos e hipercontrolados, rígidos e integrados, exhibicionistas y tímidos, lastimados y sanos. Esta complejidad exige de una formación que facilite la disposición fluida, abierta, desprejuiciada e investigativa del actor para poder crear.

Es indiscutible que la formación de un actor requiere de un proceso de conocimiento de su propio instrumento, ya que esto le permite descubrir, comprender y elaborar un producto sin obstáculos.

Grandes maestros del arte teatral visualizaron y desarrollaron la importancia del trabajo corporal del actor y sugirieron completar el aprendizaje abarcando disciplinas que despierten nuevas posibilidades físicas y vocales. La inclusión de diversos lenguajes y disciplinas al entrenamiento actoral han posibilitado la obtención de una mayor consciencia corporal y la adquisición de una comunicación escénica más efectiva.

Es por eso que en la actualidad, cada actor que comienza a formarse debe sumergirse en la búsqueda y adquisición de diversas herramientas que le permitan ampliar sus posibilidades creativas. Técnicas que abarquen tanto el desarrollo técnico como el personal son fundamentales para el crecimiento del perfil del artista dramático.

La formación corporal del actor, hoy, implica la adquisición de disciplina, de búsqueda, de descubrimiento y construcción de una imagen entera propia, de comunicación, de compromiso con el trabajo y desarrollo de sentido estético. Entrenar significa independencia, autonomía, una identidad propia, una competencia expresivo-estética, un complejo de herramientas, una técnica propia y un sentido espiritual que se pondrán en juego en cada proceso creativo. Supone un plan de superación de obstáculos, de trabajar sobre y hasta el propio límite. No solamente el cuerpo se debe tornar disponible sino que el mundo interior del artista debe despertar.

Descubrir que es lo que se hace, lo que se piensa o lo que se siente es la tarea más importante a realizar antes de emprender cualquier profesión y antes de intentar conocer a las demás personas. El trabajo del artista, y principalmente el del actor, supone el trascenderse a sí mismo, superar la propia emotividad y su presente existencial para descubrir una propuesta expresiva. El conocimiento de sí mismo y la conciencia profunda del yo es indispensable para que el actor pueda desenvolverse en la tarea escénica, ya que el desarrollo de la conciencia le permite percibir la realidad dinámicamente, estando abierto sí mismo y al entorno, en interacción.

El autoconocimiento es una forma de conciencia. Desarrollar esta aptitud por parte del intérprete ayuda a que pueda identificar qué emociones experimenta y volcarlos en un proceso creativo, reconocer fortalezas y debilidades, reflexionar y aprender de la experiencia, estar receptivo a la crítica sincera y constructiva, a las nuevas perspectivas, al

aprendizaje constante y al desarrollo de sí mismo, mantener la motivación por su trabajo, captar debidamente los sentimientos de sus compañeros y desarrollar habilidades para lograr un trabajo en equipo óptimo.

Cabe aclarar además que muchas instituciones de formación teatral tienen un enfoque meramente técnico, lo cual ha obligado a que muchos estudiantes deban buscar por sus propios medios herramientas o técnicas que desarrollen en él, procesos de conciencia de la propia identidad, comunicación y creatividad.

Por esto, es fundamental que el estudiante de interpretación adquiera técnicas y herramientas que por sus características asuman un enfoque integracionista basado en principios y metodologías que estimulen el autoconocimiento. En lugar de darle una importancia privilegiada al uso de la técnica, como lo suele hacer un músico por ejemplo, es el método un canal que atraviesa el cuerpo y las emociones para alcanza un objetivo mucho más profundo que el dominio estético de la misma y el acondicionamiento físico del actor.

Las diversas técnicas corporales adquirirán sentido en el planteo del para qué se las utilice. El intérprete debe tener la capacidad de desarrollar un plan de entrenamiento corporal, adaptado a las necesidades personales. Más allá del trabajo sistemático en la Universidad.

La presente tesina tuvo la intención de presentar y aportar al artista escénico una nueva técnica para sumar a su entrenamiento, la práctica de Biodanza. Se propone un nuevo espacio para la exploración y reflexión personal, una invitación al actor a conocerse más, liberar su mente y cuerpo activando toda su creatividad dormida dentro de sí, en interacción con el mismo y el otro.

Biodanza, se brinda como una herramienta que contribuye a la construcción de una personalidad armoniosa, empática, sensible y creativa. Actualiza la memoria del cuerpo, como memoria psicomotriz, que se posa en la riqueza de las vivencias y experiencias que estimula las posibilidades de asociación. Su método privilegia el movimiento y la espontaneidad como base de expresión. En esta actividad, la espontaneidad supone una actitud exploratoria, ya que permite aflorar reacciones gestuales y posturales sin la

intervención de la reflexión, que luego el actor puede utilizarlos en diversas situaciones. Por esto es importante considerar la dimensión inconsciente como contenido en un entrenamiento.

Dicha actividad, trabaja y desarrolla capacidades básicas que son fundamentales para el actor que recién comienza su formación. Permite discriminar conductas saludables, la construcción de una conciencia corporal y adquirir una actitud exploratoria y alerta sobre sí mismo, los demás y el mundo. También permite un desarrollo ético ya que valoriza, respeta y acepta la propia corporalidad, priorizando el vínculo con los demás. Fomenta la capacidad de reconocer, expresar y compartir afectos, de automotivarse y motivar al grupo. Además, presenta una dimensión estética, más allá de que este no sea un fin concreto en la realización de esta actividad, ya que permite distinguir sensiblemente las transformaciones en la capacidad de expresión a través de la propia corporeidad. Integra, también, más de un lenguaje de comunicación tales como movimientos, gestos, miradas, caricias, danzas, etc. Y principalmente, permite la percepción y reconocimiento de los propios procesos de aprendizaje, reflexionando sobre las dificultades y revisando modos de resolverlos.

Cabe resaltar que para poder llevar a cabo este desafío, el actor debe entregarse a la posibilidad de conocer esta nueva herramienta que lo atravesará de diferentes maneras, permitiéndole multiplicar sus armas como artista dramático. La práctica de Biodanza traerá beneficios de manera inmediata, pero como todo proceso rutinario, el método necesita de la constancia, perseverancia y confrontación. La disciplina es aliada de los cambios y de la evolución de la técnica.

Biodanzar purifica el cuerpo y permite sacar a flote la creatividad, aspectos de dinámica grupal y aspectos internos (inconscientes) que el intérprete desconoce y que son útiles para el desempeño profesional del artista escénico

El cuerpo debe ser un abanico con todos los colores posibles. No sirve quedarse solo con las enseñanzas de los maestros de teatro o el talento. “Danzar la vida” proporciona al actor la metafórica habilidad de observarse, conocerse y pararse desde otro lugar en el escenario y en su propia vida.

Biodanza es movimiento de vida, ritmo biológico, ritmo del corazón y de la respiración, impulso de vinculación a la especie, movimiento de intimidad. Al igual que el teatro, es una puerta, a través de la cual penetramos en el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y donde somos nosotros o el otro, aquí y ahora, para siempre.

ANEXOS

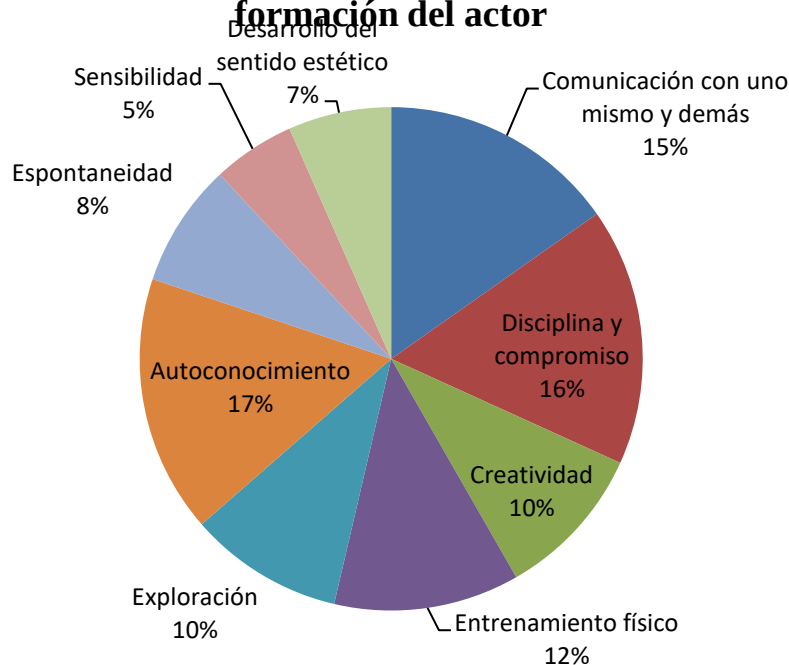
1. Encuesta: La formación corporal en la Universidad

- Realizada a estudiantes de teatro de diversos años de la Facultad de Artes y Diseño, Universidad Nacional de Cuyo. Mendoza, Noviembre 2017.

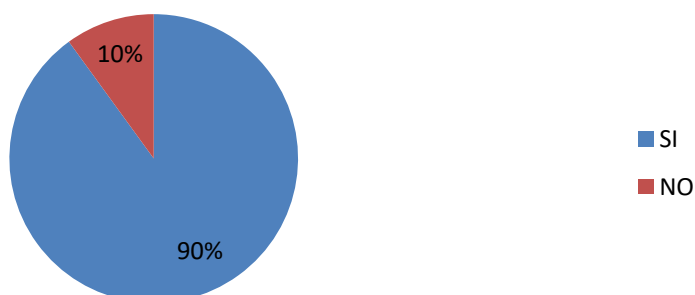
Total de personas encuestadas: 50

- 10 de primer año
- 10 de segundo año
- 10 de tercer año
- 10 de cuarto año
- 10 con cursado terminado, rindiendo materias.

Aspectos destacados del trabajo corporal para el desarrollo de la formación del actor



Realización de otra disciplina como complemento de formación



2. El trabajo corporal del actor

Entrevista a la profesora Paula Sinay

- Profesora en Ciencias de la Educación, UBA. Especialista en docencia universitaria, U.N. Cuyo.
Docente jubilada e las cátedras Técnicas Corporales I y II de la carrera Licenciatura en Arte Dramático, Facultad de Artes y Diseño, U.N. Cuyo.

1) ¿Cuántos años impartiste la cátedra de Técnicas Corporales I en la Facultad de Artes y Diseño?

En el año 1991, recién llegada a Mendoza , me presenté a un doble concurso para Expresión Corporal I y E.C. II , en la Escuela de Teatro, en la FAD. El doble concurso lo gané y desde entonces, hasta el año pasado, 2017, fui docente. Agradecida y feliz, cada minuto transcurrido.

2) En tu opinión, ¿Qué aspectos debe incluir el trabajo corporal en la formación del actor?

Voy a extenderme un poco de modo de analizar los contenidos básicos que requiere el trabajo corporal en la formación del actor.

Grotovski, afirmaba: “las condiciones esenciales para el arte de la actuación son las siguientes y su estudio debe ser objeto de investigación metodológica:

- *estimular el proceso de autorrevelación, llegando hasta el inconsciente, pero canalizando los estímulos a fin de obtener la reacción requerida.*
- *ser capaz de articular el proceso, disciplinarlo y convertirlo en signos....*
- *eliminar del proceso creativo las resistencias y los obstáculos causados por el propio organismo tanto físico como psíquico.*

“Las artes-escribió Decroux, se parecen en sus principios, no en sus obras”. Podríamos agregar: los actores tampoco se asemejan en sus técnicas, sino en sus principios.

Contenidos básicos que deben trabajarse desde el comienzo de la formación del actor que se pueden profundizar sin límites:

A. El cuerpo.

El concepto de cuerpo sobre el que trabajamos tiene una mirada integradora. Tres son las dimensiones que se conectan: el cuerpo, la conciencia y el mundo.

No podríamos hablar de nuestro cuerpo, sin la capacidad de conocer que él soy yo. Tampoco sin la relación que el cuerpo establece con el mundo, en sus infinitas manifestaciones.

“El cuerpo, es un espacio expresivo”, dice Merleau Ponty, psicólogo fenomenólogo, es el que proyecta al exterior significaciones, de modo que los objetos, personas, emociones, adquieran sentido.

B- El esquema corporal

Es una manera de experimentar que mi cuerpo está en el mundo. Es la imagen tridimensional interiorizada de mi cuerpo, en relación con otros, el mundo, un espacio, un tiempo, yo mismo.

Es una construcción en permanente cambio, como reflejo de las modificaciones que operan en el sujeto a lo largo de toda su vida.

Me permite acercar, en la medida que integro cuerpo, conciencia y mundo, la percepción que de él tengo con lo que realmente soy.

El cuerpo es, en definitiva una interfaz entre lo social y lo individual, entre la naturaleza y la cultura, entre lo psicológico y lo simbólico (Le breton)

Cuando se mueve un segmento del cuerpo, cuando se piensa una zona corporal, es posible disociarla del resto desde la ejecución, pero la mirada es, o debería ser de totalidad en la parte, o la parte de la totalidad, siempre presente.

El cuerpo va siendo y adquiere identidad en el espacio y el tiempo.

C- Espacio

Se concibe como el “continente de todos los objetos sensibles que coexisten”. Es el lugar donde se desarrollan las acciones.

No es sólo el lugar en el que me muevo, el espacio, sino su transformación según resulte mi disposición en él, mientras me muevo. Y la significación que para mí tiene el moverme o detenerme de un modo particular en un particular espacio.

Y en la acción, el espacio va siendo, en un interjuego de espacios que se llenan y se vacían, se aceptan y se niegan, se comparten y se fragmentan, generando perspectivas inéditas, en esta relación necesaria, que existe como posibilidad creativa sólo si atraviesa el estadio de la conciencia.

La estructuración espacio temporal en la formación del actor.

I.1-El espacio en el teatro:

La transformación del espacio, representa un momento de definición del hecho teatral, en el pasaje de un “espacio vacío”, a un “espacio de sentido”.

Una clasificación posible de categorías espaciales que se manifiestan en el desarrollo del hecho teatral:

- 1- El espacio escénico: el espacio escénico, es el lugar donde se desarrollan las acciones, y se realizan en un cierto tiempo. Lo estructura el actor- bailarín para proyectar el gesto, en el sentido que su programa de acciones le sugiere, al servicio de una textualidad determinada, o en construcción. La construcción espacial, en el teatro, está unida a la dimensión temporal. El tiempo se manifiesta en el espacio. La acción se expresa en el espacio y en un cierto tiempo.*

El espacio escénico, por lo tanto se entrelaza con el espacio dramático, en 3 variables interdependientes: espacio- tiempo- acción.

- 2- *El espacio dramático: es el espacio simbolizado por el texto, y se encuentra en una estrecha relación con el espacio escénico. Debe poder conciliar la construcción del simbolismo que propone el texto, con la realidad objetiva del espacio disponible*
- 3- *El espacio gestual: es el espacio creado por la presencia, colocación escénica y desplazamientos del actor- bailarín. El espacio gestual se manifiesta básicamente en el espacio, terreno o territorio que recorre el actor, y que se modifica cuando aparece o desaparece otro actor o elemento.*
- 4- *El espacio sensoperceptivo: la experiencia kinestésica, definida por la sensopercepción, de su esquema corporal, manejo del tempo- ritmo, relación consciente e intuitiva con el espacio.*
- 5- *El espacio relacional: define las relaciones espaciales entre los individuos.*

D- El tiempo en el teatro.

Una clasificación primaria, detecta 2 rasgos, siempre presentes en algún nivel de representación:

- 1- *El tiempo objetivo exterior: concebido como dato mensurable, divisible, es la medida de duración de un espectáculo. Es el tiempo de una puesta en escena de la adecuación a una partitura que se mantiene casi sin modificaciones.*
- 2- *El tiempo subjetivo interior: Es el propio de cada individuo, en este caso de cada espectador, que percibe la duración del espectáculo, sin poder medirlo objetivamente. Es una dimensión que involucra variables culturales, y se vincula con las expectativas del público.*

En este caso, lo importante es sentir las variaciones que se producen en el transcurrir de la obra, la duración de una pausa, el cambio de velocidad. Esta categoría remite al “tempo”, de una estructura organizada en un número de unidades.

Tiempo dramático, tiempo escénico

Tanto como en el espacio, el tiempo distingue el tiempo de la representación (o tiempo escénico) y el tiempo representado (o tiempo dramático).

La temporalidad es movilizada y producida por las acciones escénicas.

Y el espectador, lo que vive, en la interpenetración de las dimensiones temporales. El aquí y ahora de la representación, se constituye en la fuente del tiempo.

Otro resultado de la convergencia entre El tiempo dramático y el tiempo escénico, es el de la noción de tempo-ritmo, de Stanislavski, que marca la conciliación entre la objetividad del ritmo definida en la puesta, con las sutilezas del subtexto (subjektividad del tempo).

Lo interesante en el proceso de construcción es tener en cuenta esta interrelación entre objetividad del ritmo y subjektividad del Tempo.

La temporalidad incluye esos momentos extraños, maravillosos, irrepetibles, místicos, en los que el tiempo parece detenerse y surge un instante de inspiración compartida.

E- Cuerpo y voz

Son, indudablemente, aspectos de una misma realidad. Lo son también, gesto, actitud, postura, emoción. Sin embargo, la civilización moderna escinde esta realidad, la disocia, y le otorga al cuerpo significados diferentes.

El cuerpo habla y comunica mensajes permanentemente, porque existe. Aunque no quiera comunicar, aunque intente silenciar su presencia, sólo por estar, comunica.

Pareciera ser que el lenguaje corporal es universal, porque está basado sobre estructuras arcaicas, innatas, transmitidas de generación en generación.

Constituyen un patrón genético patrimonio de la especie humana que se expresa en códigos organizados muchas veces en rituales, que son emitidas espontáneamente y percibidas inconscientemente.

F- La comunicación

Desde la perspectiva del análisis corporal, la comunicación designa una relación muy profunda, donde se comparten realidades muy íntimas. Y el modo en que el cuerpo expresa es a través de actitudes, gestos, miradas, respiraciones, tonos vocales.

Su respuesta visible se manifiesta a través del tono corporal, del tono muscular.

Es la tensión muscular, la que pone afuera, en el sujeto solo, y en relación, lo que ocurre en la realidad subjetiva de los “cuerpos”.

G- La imagen del cuerpo en el teatro

Según los psicólogos, la imagen del cuerpo, o esquema corporal toma forma en la “etapa del espejo” de Lacan, es la representación mental de lo biológico, lo libidinal y lo social. Toda utilización del cuerpo tanto en el escenario como fuera de él, necesita una representación mental de la imagen corporal.

Al dominar la representación de sus gestos, el actor permite que el espectador perciba al personaje y la escena, se identifique fantasmagóricamente con él. Controla así la imagen del espectáculo y su impacto sobre el público, garantiza la identificación, la transferencia o la catarsis.

Siempre que nos movemos, cambia el modelo postural del cuerpo. El movimiento ejerce influencia sobre la percepción del cuerpo. Y permite flexibilizar las posibilidades de modificar los modelos instalados de percepción de uno mismo, e indudablemente, incide en las actitudes, y respuestas psíquicas.

El cuerpo del actor necesita de la representación mental de la imagen corporal, y de la posibilidad de operar con ella.

Es fundamental la percepción tridimensional de sí mismo, para construir personajes, representar gestos y movimientos, y permitir una relación de identificación con el espectador.

El oculto y poderoso condicionante de la voz es el habla en relación con los patrones sonoros, articulatorios, resonanciales y de entonación impuestos por la lengua y

el mensaje que acarrea, en su contenido intelectual y lógico, una semántica despojada de señal.

A través de la eliminación de los condicionantes externos e internos se puede acceder a una expresividad expandida del ser humano que se convierte en instrumento de expresión artística.

H- Postura

La construcción de una postura armónica, reconoce, en principio, 3 elementos básicos:

- *La vinculación estrecha entre tono y emoción.*
- *La presencia del otro, en la vivencia, experiencia y conocimiento de uno mismo, y transformación, que se produce, en interacción.*
- *No contradecir las leyes de la naturaleza.*

Una postura estable, se logra en el momento en que, desde diferentes posiciones, se llega a un punto del recorrido, en el que no se necesita energía, ni esfuerzo alguno.

Aceptando la relación estrecha entre tono y emoción, la postura establece un vínculo estrecho entre la historia personal del sujeto y su disponibilidad corporal.

Este proceso sensoperceptivo es permanente, atravesando toda la vida del sujeto.

I- El aprendizaje motor

En la adquisición de todo conocimiento, según J.Le Bouch, o de toda habilidad, existen 2 factores que se deben considerar:

- *Los factores psicomotores*
- *Los factores de ejecución.*

1) Todas las habilidades motrices oscilan en su adquisición, entre dos polos: la rigidez y la plasticidad. Su conciencia permite realizar ajustes en busca de mayor precisión en la realización de acciones.

2) El desarrollo de la conciencia.

Este concepto, (según J. Le Bouch) alude a uno de los objetivos destacados, en el desarrollo de una forma de atención perceptiva centrada en el cuerpo, que permite la concientización de las informaciones que surgen y llegan a él, a partir de un análisis perceptivo.

El hacer consiente, por ejemplo, información propioceptiva, permite, “que la imagen visual del cuerpo y la kinestésica, se redescubran”.

Es esta función la que permite pasar de un ajuste global, a uno provisto de representación mental.

Esta función permite, además, no quedarse atrapado en los automatismos, y decidir respuestas conscientes para superar la dificultad.

Por su parte, Berta Vishnivetz, eutonista, aborda el concepto “Conciencia”, al estar despierto, estar alerta, como una conducta intencional que permite percibir la realidad dinámicamente, abierto a uno mismo y al mundo, en interacción.

3) ¿Cuáles son las dificultades que presenta un estudiante de teatro que recién se inicia en su formación frente a la exploración de su propio cuerpo?

En general no hablo de dificultades del alumno, sino muchas veces de las limitaciones del adulto. La exploración está poco entrenada en la educación formal, como camino de aprendizaje, y menos aún la exploración sensorio-perceptiva.

Entonces, la tarea consiste en alentar a conocer un instrumento vital para la vida y el teatro. Reconocer en el propio cuerpo la organicidad de las acciones realizadas en la construcción de una unidad, en el encuentro con uno mismo, si hay confianza en quien propone, si se motiva sin culpabilizar ni valorar como bueno o malo, si la paciencia y el respeto compartido forma parte de las reglas de comportamiento, no existe la dificultad. Siempre que veo a un grupo trabajar, me digo: si a la humanidad se le otorgara un tiempo y un espacio para indagarse y expresarse, no habría más que paz en el mundo.

4) ¿Para vos, qué es el autoconocimiento por qué considerás que es importante que un artista dramático desarrolle esta capacidad para su desempeño profesional?

Autoconocimiento: cada vivencia, acción, cada registro, cada información y respuesta, invoca a uno mismo. El autoconocimiento alude a una construcción, voluntaria, personal, de vida, que nos permite preguntarnos, accionar, descubrir el sentido, en nuestras decisiones. Explorar, expresar, crear para transformar, para ser dueños de nosotros mismos.

No existe modo de conocer sin estar en contacto con uno mismo. Sin juzgar, sin emitir opinión en la etapa exploratoria. Entonces, se descubre el sentido, es una forma de conciencia, y un contenido esencial para el desarrollo de la identidad.

Conciencia: *es la capacidad de estar alerta, despierto, percibiendo la realidad de una forma dinámica, interactuando con los estímulos recibidos, observando tanto el mundo como a sí mismo.*

La conciencia es un proceso vivencial, cambiante, es intencional. Se produce desde la información sensorial. También intervienen otros aspectos como los afectos, fantasías, expectativas.

La conciencia permite tomar contacto con la realidad, de un modo cada vez más profundo. Se puede afirmar que es más fácil acceder a distintos estados de conciencia si hay una disposición tranquila, buen humor, despeje de problemas.

El actor puede en este recorrido que lo atraviesa transversalmente, restituir la organicidad, armonía en las acciones, desarrollando el placer, aprender cómo se aprende una habilidad, antes que el aprendizaje de la habilidad misma.

Tomar conciencia del cuerpo como un todo, de modo de poder trabajar con cada vez mayor sutileza y sensibilidad, sin perder conciencia del todo interno y externo, sin perderse.

Trabajar sobre esfuerzos cada vez más intensos manteniendo una regulación tónica que no desborde el hacer, sentir y pensar del actor.

5) ¿Qué herramientas colaboran con el autoconocimiento del actor?

Realización de ejercicios que desarrollen:

- Estado de alerta. Siempre atento, en diferentes proporciones e intenciones.*
- Desarrollo de actitud exploratoria sin jamás juzgar, ni ponderar las acciones mientras se realizan ni las propias ni las ajenas.*
- Capacidad de trabajar en unidad cuerpo-mente.*
- Ser capaz de decidir sobre qué criterio de entrenamiento trabajará teniendo en cuenta las necesidades y dificultades sobre las que necesita trabajar.*
- Cuidar el cuerpo como algo sagrado, no lastimarlo, no sobrepasar el límite ,aún en un trabajo que incluya el esfuerzo como modo de avance en los niveles de precisión .*
- Desarrollar una mirada holística de sí en el mundo.*
- Recordar su propio ser espectador, a la hora de trabajar, en relación al deseo, los impulsos, el ser del cuerpo en movimiento*

6) ¿Qué aspectos o principios debe tener una técnica, práctica o disciplina para que se incluya como formación o entrenamiento por parte del estudiante de teatro?

El entrenamiento:

- 1. El entrenamiento es el desarrollo de habilidades y conocimientos desde un abordaje integral del sujeto.*
- 2. El entrenamiento supone un plan personal de superación de obstáculos, en la relación cuerpo-mente.*

3. *En el transcurso del trabajo, cada alumno debe detectar y ejercitar sobre y hasta sus límites, aprendiendo a no sobrepasarlos porque no es saludable y a no subestimarlos porque no hay avance.*
4. *Establecer pautas grupales e individuales de contenidos a trabajar.*
5. *Sistematizar la organización del entrenamiento.*

Un actor está exigido a usar su cuerpo como una estructura sistémica de códigos emisores con una gran diversidad de emisiones.

Las técnicas corporales de abordaje, cualesquiera sean, adquirirán sentido en el planteo del cómo se utilice.

Como parte del entrenamiento, tanto la formación corporal, como la vocal, requieren de una actividad que permita la experiencia específica y, necesariamente espacios de integración.

Desde el punto de vista metodológico es conveniente organizar progresivamente- en la medida que se superan las barreras físicas y psicológicas de la corporeidad- un programa de búsqueda de precisión y entrenamiento permanente y dinámico sobre la base de los principios que los guían.

Las técnicas corporales, en este contexto de formación de actores, adquieren sentido como “camino” posibles para una decisión autónoma de búsqueda, de descubrimiento y construcción de una imagen entera de uno mismo, en la posibilidad de apropiarse de herramientas múltiples, para desarrollar procesos de conciencia de la propia identidad, comunicación y creatividad.

Explorar, jugar, recrear, construir, pensar en las experiencias, concientizar las vivencias, pueden ser estrategias de aprendizaje a tener en cuenta.

Conocer el lenguaje del cuerpo, corporizar elementos del mundo y de uno mismo, comunicarse y comunicarlo, develar el misterio que transforma un movimiento, una idea, una imagen en arte.

Generar recursos para el autoconocimiento, son expectativas de logro en esta etapa.

Y, básicamente, trabajar sobre los principios que permitan reforzar hábitos saludables descubriendo modos de aprender a aprender.

Para la Antropología teatral (Referente, E. Barba), un cuerpo en vida es más que un cuerpo que vive. “Un cuerpo en vida dilata la presencia del actor y la percepción del espectador”

El cuerpo dilatado: Se refiere a un cuerpo “al rojo vivo”, al decir de E.Barba. Las acciones del comportamiento cotidiano están excitadas, la energía que se usa en el comportamiento cotidiano, fue desviada. Se expresan en energías, relaciones con más amplitud, con más fuerza, con más velocidad, en espacio más amplios, o más reducidos.

Los principios básicos que definen las líneas de acción se basan en principios a los que Grotovski contribuye a definir introduciendo el carácter pragmático de estos principios.

- 1. La alteración del equilibrio cotidiano, y la búsqueda de un equilibrio precario. La técnica extracotidiana se basa en la alteración del equilibrio. Su finalidad es la inestabilidad permanente. Rechaza el actor el equilibrio cotidiano y busca un equilibrio precario o de lujo.*
- 2. La dinámica de las oposiciones: El cuerpo del actor revela al espectador su vida en una mirada de tensiones de fuerzas contrapuestas. Cuando una parte del cuerpo realiza un impulso en una dirección, se produce otro impulso en la dirección opuesta, simultáneamente. Esto, que en la vida cotidiana, acontece permanentemente, pero de manera no conciente, en situación de representación, se amplifica al extremo.*
- 3- El principio de la incoherencia coherente: Es interesante comprobar cómo algunos actores se alejan de las técnicas de comportamiento cotidiano, aun cuando realicen simples acciones(caminar, mirar, etc.) esta incoherencia, el no adherir a la economía de esfuerzo, se desarrolla luego en una coherencia*

El actor crea desestructuras expresivas y operatorias del cuerpo, como la mímica, los ademanes y gestos”. M. Bernard

“Nuestro cuerpo se experimenta por la mediación corporal de nuestro prójimo”

El estado de presencia.

Es un principio basado en el funcionamiento esencial en el bailarín, músico y actor, y consiste en la percepción de unidad del ser en el presente, que será, de inmediato pasado, sin ansiedad alguna sobre lo que será más adelante, porque no es aún.

Es la capacidad de “estar en” como acción, como toma de decisión y como vivencia.

El trabajo a realizar, requiere del desarrollo de:

- 1) Alineación y ajuste postural. Esto es, asegurar que el cuerpo se encuentre en un estado cómodo, concentrado y en equilibrio .Una vez alcanzado el objetivo, es posible intentar precarizar cada vez más la estabilidad, encontrando en el interjuego de tensiones complementarias, un equilibrio relativo, que otorga una calidad de movimiento particular. Es estar dispuesto a, listo para, sin por ello, sobrecargado, o molesto.es estar “en vida”, “presente”.*
- 2) Regulación tónica. Significa alcanzar 3 niveles básicos:*
 - a- Postura armónica, sin tensiones innecesarias*
 - b- b- Relajación ajustada de músculos y tendones*
 - c- adecuación conciente de órganos internos*
- 3) Regulación de la energía: Se trata en principio de experimentar la energía, luego de reconocerla, utilizar sus variables de esfuerzo, alcanzando niveles cada vez más sutiles. Se trata de “estar en acción”, de utilizar una “fuerza vital”, un cierto esfuerzo.*
- 4) Desarrollo de la conciencia como fenómeno, como proceso y como capacidad.*

7) ¿Has escuchado hablar de biodanza? Qué herramientas aporta la realización de esta actividad a la formación del artista escénico?

Sí, y hay algunos datos que me interesan para reflexionar sobre ellos. Mi especialidad es la Expresión Corporal. Ambas disciplinas nacen en pleno siglo XX, y junto con otras expresiones desde el cuerpo, generan modos de expresar y vivir poéticamente.

La Expresión Corporal, dice: la E.C. es danza. Danza al alcance de todos.

La biodanza se define como danza. La danza de la vida, expresión que está presente en la expresión corporal.

El trabajo sensoperceptivo, el desarrollo de la propioceptividad, la expresión de las emociones, refiere a contenidos familiares. Y, por supuesto con identidades propias tanto en la Expresión Corporal como en la biodanza.

La posguerra, floreció, en propuestas novedosas de trabajo corporal sanadoras, Eugenio Barba, Patricia Stokoe, Rolando Toro, Gerda Alexander, Matias Alexander, Fedora Aberasturi, Rudolf Laban etc, etc. Hombres y mujeres, apasionados, buceadores, dejaron un legado, inapreciable. El valor de la vida ,el fortalecimiento de los principios que destacan el aprendizaje desde una actitud íntegra, recuperando el cuerpo como la entidad que nos revela como seres humanos, El Arte, la salud y la Educación fueron frentes que aportaron en una interrelación fructífera, luminosidad a estas áreas, a veces juntas, a veces separadas.

8) ¿Como ves la formación corporal del actor en la actualidad?

Lo que conozco es la Facultad de Artes. Un elemento sumamente importante se produjo, con la integración de técnicas corporales con técnicas vocales y actuación. La actitud coherente de concebir el trabajo desde una mirada de valoración de lo específico en una interrelación permanente.

En lo personal, celebro cuando los alumnos integran teoría y práctica, este proceso suele llevar un poco más que un semestre.

Emociona el recorrido creativo y la madurez que se adquiere con la inclusión de otras disciplinas.

Sensibilizar desde la música tanto como el encontrarla en el silencio.

Fortalecer el ritmo desde el cuerpo, con el personaje y el texto en el espacio.

Y no dejar de entrenar la vivencia nunca. La vivencia es un faro para encender la llama del cuerpo, como diría rolando toro.

3. La biodanza en tu formación actoral

Entrevista a Camila Cereda

- Estudiante de teatro de 4° año de la Facultad de Artes y Diseño, U.N. Cuyo. Practicante de biodanza hace 5 años y estudiante de la escuela de facilitadores de Biodanza

1) ¿Cuánto tiempo llevas desempeñándote en el teatro? ¿Cuántos años llevas de formación?

Conocí el Teatro en la escuela secundaria en el año 2010 de la mano de Alejandra Altamirano (La india), al año siguiente hicimos un taller de teatro extracurricular que finalizo con una muestra en la Escuela Hogar Eva Perón. En 2012 armamos un pequeño grupo de actores adolescentes para armar “La familia ¿se elige? Una creación colectiva que nos acercó a la filosofía de las constelaciones familiares y a la biodanza. Dicha obra, fue representada en escuelas secundarias y en espacios no convencionales durante 3 años. De los compañeros de esa experiencia teatral todos tomamos clases de biodanza algunos meses juntos.

2) ¿Cuánto hace que realizas Biodanza? ¿Qué te llevó a realizar esta actividad?

Continuando con el párrafo anterior, Alejandra nos invitó a hacer Biodanza en la Fundación AMAR. En ese momento tenía 17 años, y una necesidad inconsciente de expresarme a través del arte y de conocerme a mí misma que la droga, la calle y los amigos no saciaba como el teatro y la Biodanza.

3) Como artista escénico ¿Qué aporte disciplinar a tu formación considerás que hace la realización de esta actividad?

*Creo que el sentido de **Autorregulación** presente en la Biodanza, es esencial para el conocimiento y el manejo de las emociones. A veces, las clases de teatro en la facultad o en otros ámbitos no le dan importancia a la responsabilidad que implica abrir procesos internos, dejando el momento de cierre de cada clase reducido a un “nos vemos la clase que bien”, sin hablar de que a veces el vínculo profesor-alumno se construye desde una*

jerarquía institucional que nos aleja como seres humanos que sienten, piensan y hacen y están en un mismo recorrido para aprender sobre actuación, expresión corporal, improvisación, técnicas vocales. Y en este sentido, la autorregulación es salud: sobre todo en los primeros años, entender que las exigencias y la presión de los exámenes es algo que puedo dejar que me consuma y me estrese o volverme responsable de lo que puedo y de lo que no puedo hacer.

*Pienso que la **experiencia Vivencial**, es decir, esa invitación a acallar la mente objetiva, discursiva, analítica a través del tránsito por las clases semanales y los seminarios de Escuela pude tener más control de mi capacidad para comprometerme en el Aquí y ahora. Y esta posibilidad de habitar el cuerpo en el presente es fundamental reconocerlo y poderlo autogenerar para las clases de teatro que he tomado. Observo, que en primer, segundo y tercer año de la carrera es difícil generar un clima de trabajo silencioso, comprometido y respetuoso para el camino de la investigación corporal que se requiere para hacer Teatro y también biodanza en eso puede ser un gran aporte en un espacio como la facultad.*

*Por otro lado, la psicología y la **dinámica de grupo**, en las clases semanales se vive a lo largo de los años con profundidad, y la experiencia queda registrada en el cuerpo, en los órganos, en la memoria. Solo que en la biodanza, hay una disposición (que se trabaja y se potencia intencionalmente) inicial individual de “ser mejor, no mejor que el otro, si no mejor de lo que uno mismo fue ayer”, se danza con el permiso de equivocarse siempre, de descubrir algo íntimo, de asustarse con la esencia creadora interna, de entregarse a recrearse y a confiar plenamente en el grupo. Lo que facilita el entendimiento y a resolución de problemas en los elencos en los que he participado.*

4) La biodanza es una actividad que fomenta la conciencia del propio cuerpo y el movimiento. ¿Qué aspectos de la misma consideras que colabora en esto?

Conocimiento de las emociones.

Realización de ejercicios estudiados que acompañados con la música generan ciertas emociones y sentimientos particulares

Vivencias que van desde movimientos sutiles, hiperlentos y redondos como la Danza Ying, la fluidez, la elasticidad armónica permiten la relajación, la experiencia de la velocidad reducida y con ello el control de la ansiedad.

Vivencias cuya calidad de energía exige tono muscular, la postura organizada, la mirada abierta y atenta como un caminar orgánico, el caminar el caos, la danza yang, el tigre, la danza de los límites, entre otras, nos da referencias clarísimas sobre la fuerza interna que uno trae al aquí y ahora por decisión propia, como si la vivencia propusiera una circunstancia dada.

Las dinámicas llamadas “con el todo” es decir, donde todo el grupo participa de una misma serie de movimientos, permite el conocimiento de uno mismo en relación con el espacio y los otros sujetos. Le doy importancia a que el propio cuerpo, para mí, se reconoce en sus posibilidades y limitaciones, y eso lo descubrimos en la relación con el otro.

5) Para vos, ¿Qué es el autoconocimiento? ¿Por qué es importante su desarrollo para el desempeño profesional del actor?

Abarca varios aspectos de la persona, para mí se refiere a la capacidad de conocer, reconocer, y manejar el cuerpo, los impulsos, las necesidades básicas ya sea la expresión de amor, la reproducción o la alimentación, como la mente: los pensamientos, los sueños, las intenciones, los deseos y nuestras proyecciones y fantasmas. Creo, que el autoconocimiento nos permite ser dueños de nuestros sentimientos, de nuestras acciones, y pensamientos, dueños en el sentido de poder lograr una actitud reflexiva y una conducta asertiva ante la vida personal y profesional.

6) En este sentido, ¿Pensás que la biodanza puede ser una herramienta que favorece el autoconocimiento del actor? ¿Qué aspectos de la misma considerás que colaboran en ello?

Claro, lo considero una herramienta fundamental para el actor. Aunque respeto que hay algunos que probaron y no les interesó. Mi formación como actriz y profesora de teatro sobre todo tiene las raíces de la filosofía de la biodanza, el principio biocéntrico, el

respeto por la responsabilidad que cada persona tiene sobre su proceso y a la vez la responsabilidad que el facilitador/director tiene sobre un grupo. El desarrollo y la potenciación de la creatividad a través de los ejercicios específicos y los resultados que el mismo proceso de desarrollo personal va generando como efecto secundario.

7) Según tu opinión ¿Qué implica el entrenamiento del actor?

A diferencia del entrenamiento físico a lo que generalmente se asocia con palabras como fuerza, resistencia, gasto calórico, gimnasio entre otras, la biodanza tiene un enfoque Holístico que no está presente en los entrenamientos que yo conozco (aunque no en profundidad): la biomecánica, la antropología teatral, entrenamiento físico vocal, Zuzuqui, Maquinas Teatrales o la Capoeira. Considero que el Actor debería desarrollarse en múltiples aspectos, en este sentido para mi un entrenamiento completo del actor implica: transitar procesos de formación y desarrollo personal psicoafectivo (ya sea Terapia tradicional y/o alternativa en la que Yo ubicaría la Biodanza y me hago responsable como estudiante avanzada de la formación de facilitadores de Biodanza que ésta no es una terapia, sino que tiene efectos terapéuticos) como de entrenamiento físico-vocal (aunque no sea específicamente para actuación) además del entrenamiento de otras capacidades como la lectura, la escritura, la pintura, la escultura, y la apreciación de los fenómenos culturales. Obviamente, con esto asumo que no conozco un entrenamiento del actor que pudiera considerarse único. Sin embargo, es lo que intento en mi formación personal: nutrirme como ser humano.

8) Considerando que es posible tomar el aprendizaje de una técnica o de un lenguaje expresivo corporal, como un fin en sí mismo o bien como un medio para apropiarse de uno mismo. ¿Consideras que la Biodanza puede ser una opción que complemente la formación de un actor?

Si, profundamente. Necesaria incluso, ya que lo que se trabaja en Biodanza no se trabaja en la carrera conscientemente.

9) ¿Recomendarías esta actividad como parte del training del actor? ¿Por qué?

Lo recomiendo desde que llegue a ella, porque es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Lo que nos conduce a un estado más integral y saludable del ser humano potenciando la capacidad creadora y artística.

4. La biodanza en tu formación actoral

Entrevista a Victoria Morilla

- Estudiante de teatro de la Facultad de Artes y Diseño, U.N. Cuyo. Practicante de Biodanza hace 6 meses.

1) ¿Cuánto tiempo llevas desempeñándote en el teatro? ¿Cuántos años llevas de formación?

Llevo nueve años de formación, ya que comencé a hacer teatro a los dieciocho años. Comencé la carrera de teatro en la U.N. Cuyo en el año 2009.

2) ¿Cuánto hace que realizas Biodanza? ¿Qué te llevó a realizar esta actividad?

Realizo biodanza desde hace seis meses aproximadamente. Llegué a esta actividad gracias a mis compañeros de la Formación en Gestalt. Constantemente hablaban de experiencias vividas en estas clases. Un día participé de una clase abierta con una amiga. Luego de esta clase llegamos a casa y tuvimos la necesidad de poner música y seguir bailando por dos horas más. Esto nos sorprendió porque el efecto de la clase fue muy fuerte en ambas. Nos divertimos muchísimo y fue una gran experiencia. Algunas semanas después de eso, me sumé a un taller semanal.

3) Como artista escénico ¿Qué aporte disciplinar a tu formación considerarás que hace la realización de esta actividad?

Considero que la Biodanza ayuda a desarrollar la sensopercepción, la empatía y los diversos estados emocionales, entre otras cosas. Además fomenta la creatividad, la expresión corporal, la conexión con un compañero y la sensibilidad. Personalmente, me da cuenta además de que me ayuda a entrar en diversos estados de manera más fácil e intensa.

4) La biodanza es una actividad que fomenta la conciencia del propio cuerpo y el movimiento. ¿Qué aspectos de la misma consideras que colabora en esto?

Creo que esto se da por el hecho de que con la biodanza participamos de un trabajo corporal comprometido y libre, en el que no hay prejuicios, opiniones o “participación mental” (por decirlo de alguna manera) sobre las personas con las que estamos compartiendo la actividad o sobre la actividad en sí misma. Además el nivel de implicancia e intimidad es muy alto y, en mi opinión, ésta es una característica que también está presente en el teatro. El cuerpo se ve plenamente involucrado en ambas actividades.

5) Para vos, ¿Qué es el autoconocimiento? ¿Por qué es importante su desarrollo para el desempeño profesional del actor?

Personalmente creo que el autoconocimiento es una herramienta de expansión de la conciencia y de la experiencia vital. Nos permite mejorar nuestra gama de respuestas ante las situaciones de la vida y revisarlas. Para un actor profesional es fundamental ya que su herramienta de trabajo es su cuerpo y su propia emocionalidad, por lo que es importante conocer y afinar “su instrumento”. Además el autoconocimiento nos permite descubrir limitaciones y puntos débiles a la hora de evolucionar como actores; el trabajo en teatro es inminentemente grupal, por lo que es necesario que un actor observe y analice de qué manera aporta al grupo y como puede potenciarlo.

6) En este sentido, ¿Pensás que la biodanza puede ser una herramienta que favorece el autoconocimiento del actor? ¿Qué aspectos de la misma considerás que colaboran en ello?

Sí, creo que la biodanza es una herramienta que favorece el autoconocimiento del actor. Esto es porque con la biodanza se trabaja una amplia gama de estados, energías, sentimientos, experiencias. Gracias a la biodanza pude ampliar el bagaje sensorial y sensoperceptivo de mi cuerpo y fomentó en mí una reconexión conmigo misma.

7) Según tu opinión ¿Qué implica el entrenamiento del actor?

En mi opinión un actor profesional debe entrenar su cuerpo para hacerlo disponible, estar preparado para desempeñar diversos personajes y estados y entrenar desde distintas herramientas que se complementen entre sí. Debe poder transitar múltiples registros y energías, por lo que necesitará desarrollar una amplia sensibilidad.

8) Considerando que es posible tomar el aprendizaje de una técnica o de un lenguaje expresivo corporal, como un fin en sí mismo o bien como un medio para apropiarse de uno mismo. ¿Consideras que la Biodanza puede ser una opción que complemente la formación de un actor?

Si, considero que la biodanza complementa el desarrollo de un actor y no sólo su formación. Además sí creo que la biodanza nos permite apropiarnos de nosotros mismos, de nuestro bagaje de experiencias y sensaciones y estar más conscientes y presentes durante nuestra tarea escénica.

9) ¿Recomendarías esta actividad como parte del training del actor? ¿Por qué?

Si, recomendaría la Biodanza como parte del training de un actor. Porque amplía el ciclo de experiencias y sensaciones del propio cuerpo y en relación a un otro. Además entrena la disponibilidad para trabajar y adaptarse a cualquier tipo de compañero escénico (hombre, mujer, adulto, actor, no actor, etc.). Gracias a la biodanza he compartido experiencias maravillosas con personas muy diferentes unas de otras y he podido desarrollar la sensibilidad sobre mis propios estados emocionales y sensoriales.

Bibliografía

- Alternativa Teatral (2017). *Guillermo Angelelli*. Buenos Aires. En línea:
<http://www.alternivateatral.com/persona1320-guillermo-angelelli>.
- Alternativa Teatral (2017). *Gustavo Geirola*. Buenos Aires. En línea:
<http://www.alternivateatral.com/persona99933-gustavo-geirola>
- Barba, E. (2005) *La canoa de papel*. Buenos Aires: Catálogos SRL.
- Brook (2008) *Hacia un teatro pobre*. Buenos Aires: Siglo XXI editores S.A. Citado en:
Grotowski, J. (2008) *Hacia un teatro pobre*. Buenos Aires: Siglo XXI editores S.A.
- Cardona Linares, A y Kalmar, D (s, f). *La vida de Patricia Stokoe*. España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Geirola, G (2011). Los cuatro discursos lacanianos y las dramaturgias. *Revista Argus-a* N°2. California- USA. En línea: <http://www.argus-a.com.ar/pdfs/los-cuatro-discursos-lacanianos-y-la-dramaturgia.pdf>
- Goleman, D (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Ed Kairós. En línea:
http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/5InteligenciaEmocional/Inteligenciaemocional.pdf
- Hopkins, C (2004). Entrevista a Guillermo Angelelli: el entrenamiento es como una columna vertebral que te organiza. En: *Cuadernos de Picadero N°3 El cuerpo del intérprete*. Buenos Aires: Instituto Nacional del Teatro.
- Hyde- McGuinness (1994). *Jung para principiantes*. Buenos Aires: Longseller.
- International Biocentric Foundation (2008-2017). *Biodanza Sistema Rolando Toro*. En línea: <http://www.biodanza.org/es>
- Pacheco Blanco, I (1999). El trabajo corporal en la formación del actor. En: *Revista del teatro experimental de la Universidad de Chile*. N° 6. Chile. En línea:
<http://www.repositorio.uchile.cl/handle/2250/118444>

- Pavis, P (1984). *Diccionario del teatro*. Barcelona: Editorial Paidós Comunicación.
- Rubinstein, A (2016). *Entrenamiento actoral: ejercicios y fundamentos teóricos*. Buenos Aires: Eudeba.
- Serrano, R (2004). *Nuevas tesis sobre Stanislavski: Fundamentos para una teoría pedagógica*. Buenos Aires: Atuel.
- Sinay, P (s/f). *El compromiso del cuerpo y el aprendizaje*. Mendoza: Facultad de Artes y Diseño, Universidad Nacional de Cuyo.
- Sinay, P (s/f). *El trabajo corporal en la formación del actor en la Universidad*. Mendoza: Facultad de Artes y Diseño, Universidad Nacional de Cuyo.
- Sinay, P (2012). *Vocabulario básico. Técnicas Corporales*. Mendoza: Facultad de Artes y Diseño, Universidad Nacional de Cuyo.
- Toro, R (2012). *Definición y modelo teórico de Biodanza*. Mendoza: Escuela Aconcagua, International Biocentric Foundation.
- Toro, R (2012). *La vivencia*. Mendoza: Escuela Aconcagua, International Biocentric Foundation.
- Toro, R (2012). *Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas*. Mendoza: Escuela Aconcagua, International Biocentric Foundation.
- Vázquez Piatti, M (2008). El autoconocimiento, la base de la autoestima. En: *Diario ABC Color*. Artículos Psicología. Paraguay. En línea:
<http://www.abc.com.py/articulos/el-autoconocimiento-la-base-de-la-autoestima-1059212.html>
- Zuliani, S (2014). *El training del actor: Ashtanga Vinyasa Yoga y el autoconocimiento*. (Ensayo) Buenos Aires: Universidad de Palermo, Facultad de Diseño y Comunicación. Disponible en:
http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyecto graduacion/archivos/2885.pdf

Entrevistas:

Cereda, C (2018). *La biodanza en tu formación como actriz*. Entrevista realizada por M. Juliana Castro. Mendoza, 19 de febrero.

Morilla, V (2018). *La biodanza en tu formación como actriz*. Entrevista realizada por M. Juliana Castro. Mendoza, 1 de marzo.

Sinay, P (2018). *El trabajo corporal del actor*. Entrevista realizada por M. Juliana Castro. Mendoza, 22 de febrero.

ÍNDICE

Introducción	4
Capítulo 1: El actor y su formación corporal	9
1. Ser instrumento e instrumentista, el desafío del actor	9
2. El trabajo corporal del actor según Stanislavski, Meyerhold, Grotowski y Barba	10
3. La formación corporal del actor en la actualidad: el entrenamiento	14
4. Algunos conceptos básicos	16
Capítulo 2: Autoconocimiento	20
1. Inteligencia emocional	20
2. El autoconocimiento	21
2.1 Importancia de su desarrollo	23
2.2 El autoconocimiento en el actor	23
Capítulo 3: La Biodanza	26
1. ¿Qué es la Biodanza?	26
2. Origen	27
3. Conceptos estructurales	28
4. Procedimiento	36
5. Objetivos	37
6. Beneficios	37
Capítulo 4: Biodanza, una herramienta para el autoconocimiento del actor	39
1. La búsqueda de caminos posibles	39
2. La Biodanza como técnica de Expresión Corporal	40
3. Aportes al autoconocimiento del actor	41
4. Una nueva herramienta para la formación actoral	52
Conclusión	54
Anexos.....	59
1. Encuesta: La formación corporal en la Universidad	60
2. Entrevista: La formación corporal del actor	61
3. Entrevista: La Biodanza en tu formación actoral.....	76
4. Entrevista: La Biodanza en tu formación actoral	81
Bibliografía.....	84