

MASTER EN PRÁCTICA Y TEORÍA EN ARTES Y CULTURA CONTEMPORÁNEA

TRABAJO DE FIN DE MASTER



EL PLACER DE ESTAR EN ESCENA. INVESTIGACIÓN NARRATIVA SOBRE EL TRÁNSITO DEL CAMERINO AL ESCENARIO

Curso 2022 - 2023

AUTOR: PLATÓN CABELLO, JESÚS M^a

TUTOR: IMAZ, IÑAKI

A mi padre José M^a y a mi madre Isabel
por ser el faro que ilumina mi vida.

A Lucía por ser mi inspiración constante.

ÍNDICE

ABSTRACT	5
1. BÚSQUEDA DE ESCUELAS DONDE ENTRENAR: INTRODUCCIÓN.....	6
1.1. Senseis, Facilitadores: Referentes.....	7
2. CÓMO PREPARAR EL CAMPEONATO: INVESTIGACIÓN.....	10
2.1. Resultados campeonatos temporada anterior: Investigación Narrativa.....	10
2.2. Entreno ahora, en el presente: Investigación – Acción.....	12
3. ¿CÓMO QUIERO LLEGAR AL FINAL DE TEMPORADA?: OBJETIVOS.....	14
3.1. Acabar la temporada sin sobreentrenamiento y en buen estado de forma: Objetivo general	14
3.2. Campeonato a campeonato y valorar los resultados semanales: Objetivos específicos...15	
4. DEL TATAMI A LAS TABLAS, CALENTAMIENTO: NARRACIÓN AUTOBIOGRÁFICA.....	16
5. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENO: TÉCNICAS Y REFERENTES METODOLÓGICOS.....	19
5.1. Reforzar la rutina personal antes del entreno específico: Coaching Ontológico.....	20
5.1.1. Vestuarios: Principios Ontológicos	21
5.2. Reforzar el tono físico y corporal: Artes Marciales (Meyiro - Mugendo).....	23
5.3. Sparring: Técnicas teatrales / Proceso Corporal Integrativo (PCI)	24
6. PLAN DE ENTRENAMIENTO HASTA FINAL DE TEMPORADA: PROPUESTA PRÁCTICA	26
6.1. No abandonar el entreno: Fundamentación.....	26
6.2. Sigue tu rutina personal: Ejercicios – Training	27
6.3. <i>Men sana in corpore sano</i> : Estructura sesión	29
6.4. Peligro, no caigas en la monotonía: Prácticas varias.....	39
7. REVISIÓN DE LA TEMPORADA DEPORTIVA REALIZADA: REFLEXIÓN – EVALUACIÓN	47
8. CÓMO MOTIVARME EN MIS MOMENTOS DE PEREZA: BIBLIOGRAFÍA.....	51
9. SOMOS UN EQUIPO. COMPARTE CON TUS COMPAÑEROS DE ENTRENO: ANEXOS. TESTIMONIOS	53

ABSTRACT

El performer transita por muchos lugares personales y profesionales que le afectan antes de llegar a la escena. Al artista, en su camino del camerino a las tablas, se le puede aportar una serie de prácticas que le ayuden a llegar a la función de una manera óptima y saludable. Mi investigación narrativa ha tenido como marco la atención plena, la conciencia corporal y la inteligencia emocional llevadas a cabo con diferentes grupos de artistas. Al finalizar las diferentes prácticas se ha llegado a una mejora en claridad, foco, energía vital, escucha, vulnerabilidad y una mirada más amable en los desarrollos personal y artístico.

Palabras clave: training, emociones, artes escénicas, corporalidad, artes marciales.

The performer travels through many personal and professional places that influence him before entering the stage. On the journey from the dressing room to the stage, the artist can be provided with a series of skills that help him to perform in an optimal and healthy way.

My narrative research focuses in mindfulness, body awareness and emotional intelligence carried out with different groups of artists. At the end of the different practices, the artist can feel an improvement in his or her personal and artistic development in terms of clarity, focus, vital energy, listening, vulnerability and having a kinder look.

Keywords: training, emotions, performing arts, corporality, martial arts.

1. BÚSQUEDA DE ESCUELAS DONDE ENTRENAR: INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Master (TFM) tiene como marco temático las artes escénicas y la preocupación acerca de qué es lo que le ocurre al actor/actriz/performer desde que sale del camerino hasta que llega al escenario.

Planteo la redacción del trabajo desde la idea de investigación narrativa, es decir, como relato de una experiencia de vida que en sus evoluciones va descubriendo técnicas escénicas a la vez que se vive un innegable proceso de crecimiento personal. En ese sentido, el capítulo 4. *Del tatami a las tablas, calentamiento: Narración autobiográfica*, es una breve autobiografía, un pequeño relato que narra mi propio encuentro con el mundo de la performatividad, al entender que en esa narración se van desvelando aspectos importantes para la comprensión de las técnicas de trabajo que posteriormente se proponen.

En coherencia con ese planteamiento, a menudo utilizo la escritura en primera persona. Respecto al tratamiento de género, me inclino por utilizar el desdoble masculino-femenino, siempre que sea posible.

Respecto a la temática escogida, debo decir que, a raíz de mi propia experiencia como practicante y como performer, he podido observar cómo los protagonistas de las artes escénicas van pasando por diferentes fases en sus procesos artísticos. Aparecen continuamente bloqueos, miedos, emociones, desequilibrios corporales, la presencia escénica se desvanece por momentos, etc. y hace que las facultades y la fuerza del performer vayan diluyéndose. Para superarlo, es muy importante el concepto del *training actoral* que desarrolle y amplifique sus propias habilidades.

Los estudios teórico - prácticos que he realizado en diferentes áreas (corporal y emocional) he podido desarrollarlos y testarlos en varios grupos escénicos, tipo laboratorio teatral; entre ellos: Cuerpos en el Espacio (Naves Matadero, Madrid), Laboratorio Internacional CEC (Escuela Teatro Físico Pablo Ibarluzea, Bilbao), Teatro del Cuarto (Kabia Teatro, Bilbao), etc.

Este Trabajo de Fin de Máster consiste en una recopilación y ordenación de experiencias de investigación práctica llevadas a cabo a lo largo de los años, teniendo como pilares mi propia experiencia e historia de vida.

A lo largo del trabajo iré identificando diferentes metodologías desarrolladas de una manera personal en sesiones de training actoral e intentaré extraer de ellas conclusiones válidas como metodología de trabajo general.

Al ir buscando soluciones a mi preocupación de “qué le ocurre al performer antes de salir a escena” me he ido encontrando con referentes con los que he tenido la posibilidad de compartir y entrenar/ensayar.

Referentes que trabajan diferentes metodologías para desarrollar las capacidades del performer, tanto a nivel externo como interno.

1.1. SENSEIS, FACILITADORES: REFERENTES

La curiosidad me ha permitido poder entrenar y formarme con figuras fundamentales en el mundo de las artes escénicas y las técnicas de presencialidad corporal. A partir de ahí he podido tomar decisiones: apartar y elegir lo que me interesa para mi campo de investigación.

A continuación, y de manera telegráfica, menciono algunos de esos referentes, provenientes de distintos ámbitos. En apartados posteriores hablaré con más detalle de sus metodologías. Atendiendo al carácter narrativo-autobiográfico de esta investigación, los ordeno cronológicamente, según la temporalidad en la que yo los he ido descubriendo.

- **Pablo Ibarluzea (Escuela Internacional, Bilbao). Teatro Físico, máscara neutra, materiales.**

Plantea el entreno físico como base para disponer al cuerpo, como estudio práctico sobre el conocimiento del movimiento. Propone una pedagogía artística que también integra el trabajo de máscara neutra y el espacio dramático con la metodología de la escuela de Jacques Lecoq.

La máscara neutra se utiliza para potenciar al máximo la expresión corporal partiendo de la neutralidad pues no tiene expresión.

- **Philippe Gaulier (Maestro, École Gaulier, Paris). Clown, bufón.**

Su búsqueda es el placer de estar en escena. A través del juego, el performer se desinhibe y va dándose cuenta de registros que le aportarán maneras de estar en escena en conexión y estrecha relación siempre con el público.

- **Bill Kipp (Fast Defense. Denver, Estados Unidos)**

Fast Defense trabaja la defensa personal a través de escenarios reales. Entrenamiento de stress en niveles diferentes. Trabajo de emociones a través de la defensa personal y situaciones cotidianas. Su lema es *“Transforma tu miedo en poder”*.

- **Antonio del Olmo (Proceso Corporal Integrativo, Madrid). Movimiento expresivo y desarrollo personal.**

Habla del movimiento expresivo como base inicial para un posterior desarrollo personal apoyado en la experiencia personal y grupal. Confía en desarrollar la inteligencia emocional a través de la expresión corporal. Plantea el cuerpo como expresión, el cuerpo como catalizador e integrador de experiencias. “Ponle más cuerpo a tu vida”, suele decir.

- **Ana Vallés. (Matarile Teatro, Galicia). Danza Teatro.**

A través de la exploración corporal desde la improvisación van apareciendo conexiones con el grupo que luego se recogen para darles forma y, quizás, poderlas utilizar creando una partitura de base. Siempre con unas pautas de salida.

- **Borja Ruiz (Kabia Teatro, Bilbao). Wiew points.**

Es la parte del entrenamiento que está constituida por los “Puntos de vista escénicos” (Wiewpoints) que es un modelo de preparación actoral creado por la bailarina y directora teatral Anne Bogart. Plantea principios básicos sobre los que trabajar recursos expresivos y creativos, relacionados con el tiempo (duración, repetición, respuesta cinestésica) y relacionados con el cuerpo (gesto, relación espacial, topografía y arquitectura).

- **Rafael Echeverría – Alicia Pizarro (Coaching Ontológico, Chile)**

El coaching ontológico es una disciplina que interpreta a las personas, su manera de actuar, de relacionarse y alcanzar aquellos objetivos propuestos por sí mismos. Se trata de una conversación de transformación que ayuda a avanzar a los individuos en su manera de estar presentes en el mundo.

- **Eugenio Barba (Odin Teatret, Hollstebro, Dinamarca). Teatro antropológico.**

Con él descubro el concepto del training físico y el sentido del entrenamiento. No es tanto qué se hace sino por qué se hace. Aprendo a romper los automatismos de la vida cotidiana, a implicar de forma íntegra el conjunto cuerpo – mente y la improvisación como recurso para evitar caer en la rutina de la mecanización.

- **Thomas Prattki (LISPA, Berlin). Escuela de Teatro Físico y máscaras expresivas.**

Trabajo del performer hacia afuera y hacia adentro, adaptando las capacidades personales-artísticas a las diferentes situaciones que ocurren previas a la escena. Me mueve a plantearme retos constantes. Con los volúmenes, colores y líneas de las máscaras expresivas se crean diferentes personajes.

- **José Luis Raymond (Cuerpos en el espacio, Madrid). Performance y plástica.**

El cuerpo, el espacio y la imagen son herramientas con las que el actor gestiona la construcción de sus discursos escénicos. El estudio sobre el espacio escénico, las artes plásticas y los gestos creativos permiten al artista poner el cuerpo en el espacio como decisión que ayuda a entender la práctica artística. La escenografía como generadora de la acción escénica.

- **Andrés Waksman (Alas, Barcelona). Danza teatro.**

Propuesta integral a través del Movimiento Auténtico, que es una práctica expresiva que permite profundizar en los ámbitos de la salud, el desarrollo personal, la creación artística

y la meditación. Esta disciplina tiene su origen en el mundo de la Danza Terapia influenciada por las ideas de Carl G. Jung.

- **Vladimir Vasiliev (Defensa Personal Systema, Rusia – Canadá).**

Systema es un arte marcial con base en la defensa personal que utiliza el cuerpo como parte integrante de la técnica, pero de una manera relajada, huyendo de las tensiones. Una de las bases de Systema es la utilización de la respiración y la consciencia de lo que sucede alrededor. Conceptos básicos en su metodología son: movimiento, respiración, relajación y postura corporal.

- **Julián Herrero Muñoz. (Director teatral y Pedagogo, Bilbao) Teatro Nō.**

Trabaja desde la filosofía y manera de afrontar la escena en la tradición japonesa. Equilibrios, repeticiones, movimientos armónicos, puntos de apoyo, utilización del cuerpo, etc. El trabajo desde la elegancia, belleza y misterio de la ancestral tradición del Japón antiguo. Siempre presentes los elementos disciplina, concentración y precisión.

- **Susana Estela. (Arte y cuerpo. Barcelona/Argentina). Movimiento expresivo y recursos artísticos.**

Propone utilizar los recursos artísticos de la pintura, el barro, el collage, la creación de máscaras, etc y el movimiento expresivo. Intenta unir diferentes disciplinas para desplegar todo el potencial de cada participante.

- **Psicodrama. Roberto de Inocencio y Mercedes Lezaun (Pamplona).**

Psicodrama es una técnica psicoterapéutica que consiste en hacer que el individuo represente en grupo, como si de una obra de teatro se tratara, situaciones relacionadas con sus conflictos con el objetivo de que tomen conciencia de ellos y los puedan superar.

A partir de aquí, mi propuesta de investigación narrativa es un intento de dar forma a una metodología propia que parte de todas esas experiencias y aprendizajes.

2. CÓMO PREPARAR EL CAMPEONATO: INVESTIGACIÓN

Tal como apuntaba en la introducción, la metodología puesta en juego en esta investigación es una metodología más cercana a mi experiencia y sensibilidad que a la de un trabajo de investigación bibliográfica.

Me inclino por un tipo de investigación cercana a mí mismo, lo más cercana posible a una experiencia vital que me ha permitido testar infinidad de posibilidades de primera mano con diferentes colaboradores y referentes. He llegado hasta aquí por mi propia experiencia escénica personal mediante la práctica, a partir de planteamientos prueba – error y continuas adaptaciones a lo que iba sucediendo a cada paso. Por todo ello, me inclino por un tipo de investigación que, sobre todo a partir de los años 80 del S.XX, se ha venido desarrollando en el ámbito de las humanidades y que permite esa valorización de la propia experiencia sin perder por ello rigurosidad o interés. Me refiero a la investigación narrativa.

2.1. RESULTADOS CAMPEONATOS TEMPORADA ANTERIOR: INVESTIGACIÓN NARRATIVA

La investigación narrativa surgió en disciplinas como la sociología, la antropología y la psicología. No hay un origen único, sino que se ha ido desarrollando en diferentes momentos.

Uno de los pioneros de la investigación narrativa fue el sociólogo estadounidense Everett C. Hughes, quien en la década de 1950 impulsó el uso de historias de vida y narrativas personales para comprender las experiencias individuales en el contexto social.

Más tarde, en la década de 1970, Víctor Turner, antropólogo británico, desarrolló el concepto “*antropología interpretativa*” que promovía la importancia de las narrativas en la identidad de las culturas y las sociedades. Alegaba que era importante captar el complejo de la vida social.

Ya en la década de 1980 surge la teoría narrativa de la identidad, desarrollada por el psicólogo danés Dan P. McAdams quien argumentaba que las personas construyen y comunican su identidad a través de las historias personales.

La publicación del libro “*Narrative Analysis*” (Análisis Narrativo) en 1986 escrito por los sociólogos americanos Catherine Kohler Riessman y Gubrium Jaber F. también fue un acontecimiento importante para el desarrollo en la evolución de la investigación narrativa. Este libro presentó una guía de cómo recopilar, analizar e interpretar narrativas en la investigación social.

Y más directamente relacionado con mi objeto de estudio, entre 1961 y 1964 el director, antropólogo y pedagogo teatral italiano Eugenio Barba creó la antropología teatral como forma de conocimiento que puede revelar aspectos profundos de la cultura y la sociedad. Para Barba el teatro no es sólo una forma de diversión sino un arte que tiene capacidad de conectarse con lo sagrado, lo ritual y lo arquetípico. Para ello ha llevado numerosas

investigaciones antropológicas en diferentes culturas, particularmente en Asia. Las tres lógicas con las que trabaja la antropología teatral son: la física, la emocional y la mental. A partir de 1965 creó en Dinamarca la compañía *Odin Teatret* donde experimentaban en sus trainings su investigación

Desde el punto de vista metodológico, la investigación narrativa es un proceso de recogida de información a través de los relatos que cuentan las personas sobre sus vidas y las vidas de otros.

Una de las mayores dificultades que presenta el método narrativo, es el amplio margen de interpretación que ofrece respecto a las experiencias narradas. Sin embargo, esa misma dificultad puede entenderse también como aspecto positivo al poner en cuestión la idea misma de la objetividad, lo cual en el ámbito de las prácticas artísticas es un asunto candente. En todo caso, es importante el relato y el análisis exhaustivo de cada experiencia.

Las fuentes de recogida de dichos relatos son entrevistas, cartas, autobiografías e historias orales.

Mi investigación, concretamente, la he realizado a través de audios que luego he transcrito, textos propios y textos que me han enviado a través de emails, whatsapps, etc. He recogido todo ese material para contar con un número importante de relatos de experiencias singulares, poder analizarlos y trabajar sobre ellos y llegar así a mis propuestas prácticas de training¹ y sesiones de ensayo donde lo que busco es ayudar a los participantes a desarrollar determinadas habilidades que los propios artistas demandan. Esta investigación se ha realizado con varios grupos de artistas escénicos multidisciplinares que están en activo en procesos de creación. De ahora en adelante me referiré a los artistas como performers.

Tal como vengo diciendo, en la investigación narrativa propuesta, los relatos de la experiencia de los performers se han realizado a través de una recopilación de información y conversaciones previas y posteriores a la práctica del training. El vínculo ha sido muy directo en todo momento del proceso con la finalidad de ir ajustando los ejercicios paso a paso aunque, por momentos, hemos dejado al azar lo que pudiese suceder. En todo momento el trabajo se ha desarrollado procesualmente, dando espacio a lo que va ocurriendo por el camino de la propia práctica del training y del hacer.

Siempre ha estado presente la idea inicial de este proceso de estudio de ir detectando lo que les sucede a los performers desde que salen del camerino hasta que llegan a la escena. En todo momento he estado atento a eso que les sucede para ir ajustando o desajustando, siempre abierto al cambio para luego poderlo contrastar. La atención de lo que sucede durante las sesiones propuestas es fundamental para poder analizarlo de una manera colaborativa y dialogada. En el apartado 9, *Anexos. Testimonios*, muestro el relato de varios de los artistas con los que he colaborado.

¹ Training (como concepto en el *Odin Teatret*)

Proceso de entrenamiento y desarrollo integral que busca potenciar las habilidades físicas, vocales y expresivas de los actores, así como fomentar una conexión profunda y un lenguaje teatral común dentro del grupo.

2.2. ENTRENO AHORA, EN EL PRESENTE: INVESTIGACIÓN - ACCIÓN

Si introduzco aquí este apartado, es porque ante la necesidad de dar con la metodología adecuada a los intereses de mi trabajo y al descubrir la existencia en el ámbito de la investigación en humanidades de corrientes como la investigación narrativa, tratada en el apartado anterior, o la investigación-acción, he sentido que mi práctica a lo largo de los años no era sino una forma de indagación que, desde la intuición, se enmarcaba en esas corrientes sin ser consciente de ello.

Desde esa sensación, y sin subscribir a rajatabla ninguna de las dos metodologías mencionadas, entiendo que la combinación intuitiva de ambas sirve para explicar mi sistema de trabajo.

En este tipo de investigación, las personas pertenecientes a un grupo, en mi caso del ámbito de las artes escénicas, participan activamente en el proceso investigativo, contribuyendo a la identificación del problema de estudio y la identificación de posibles soluciones.

A menudo he trabajado con diferentes grupos para tratar de dotarnos de habilidades (emocionales, psicológicas, fortalezas, detectar debilidades, etc) que nos ayudasen a superar problemas detectados trabajando siempre con la intención de dar soluciones a través de la propia práctica y en colectividad.

He elegido el training pues considero que las experiencias vivenciales son muy enriquecedoras y están fuera del control humano. El cuerpo recuerda, las emociones nos dan información, el colectivo genera energías impensables desde lo individual.

La investigación-acción se caracteriza por generar un proceso entre la reflexión y la acción. Una de las características clásica de la investigación positivista y post-positivista es la separación entre la reflexión y la acción, entre los que investigan y los que practican. Aquí, sin embargo, no se da tal división, sino que los investigadores-participantes implicados en el proceso son también los agentes de cambio.

En toda la investigaciónn - acción siempre hay un trabajo transversal, el ser humano, lo colectivo frente a lo individual, conviviendo ambos en una relación de escucha y diálogo.

Lomax (1990) define la investigación-acción como *“una intervención en la práctica profesional con la intención de ocasionar una mejora”*. La intervención se basa en la investigación debido a que implica una indagación disciplinada.

Lewin (1946) comenta que la investigación-acción es una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales que tiene el objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como su comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar

A modo de síntesis, la investigación-acción es una espiral de ciclos de investigación y acción constituidos por las siguientes fases: **planificar, actuar, observar y reflexionar**.

Una estructura definida y concreta: planificar las sesiones de training una vez detectados los puntos que “inquietan” a los performers, actuar en el sentido de realizar el training propuesto, observar qué es lo que les sucede durante la práctica y reflexión sobre qué es lo que ha aparecido durante el proceso experiencial.

A partir de aquí se abre el proceso final de la investigación, el análisis de la propuesta inicial: ¿Hemos superado con positividad y energía positiva el paso del camerino al escenario?

Desde ese momento, con una metodología basada en una serie de dinámicas y herramientas psico-físicas, continué investigando a través de la práctica. Para, mediante la acción, conseguir áreas de mejora en los performers y poder hacer cambios cualitativos y cuantitativos en su manera de estar, en su paso de la vida ordinaria a la vida escénica, o como dice el escenógrafo y director teatral José Luis Raymond “de la cotidianidad (lo pagano) a lo artístico (lo sagrado)” para después volver a la calma, al día a día.

He vivido experiencias de este tipo en multitud de momentos y entornos diferentes. Aquí me centro, sin embargo, en los procesos puestos en marcha con alumn@s, profesionales del mundo escénico: Laboratorio CEC (Cuerpo, Espacio, Acción - Escuela Internacional Pablo Ibarluzea, Bilbao.(2020-2022)) y Formación Cuerpos en el Espacio de Acción (José Luis Raymond. Naves Matadero – Madrid 2019). Ambos grupos son estables y suponen una formación profesional artística escénica de larga duración. En el caso de CEC son siete intensos meses de lunes a viernes y Cuerpos en el Espacio es una formación multidisciplinar de año y medio de viernes a domingo.

También he podido investigar y testar la metodología de manera individual a propuesta de directores para definir personajes concretos en varias obras de teatro. El director Gorka Ganso me propuso trabajar con su actriz – clown Anduriña Zurutuza para el espectáculo unipersonal Zirriborro (2019) y la directora Juana Lor me propuso trabajar con el actor Aitor Guisasola para su personaje Eneas en la obra Lavinia.(2023)

Durante los trainings actorales se han utilizado didácticas provenientes de las artes marciales, del movimiento expresivo y del coaching, adaptándolas a mi práctica personal y experiencia.

La metodología utilizada está basada, entre otras, en un trabajo físico corporal, un trabajo de voz y un trabajo a través de la identificación de emociones para poder abordar todas las situaciones e inquietudes desde diferentes lugares. Explorar, siempre desde el respeto y la confianza de una manera experiencial.

Investigar de una manera vivencial la infinidad de conexiones aún por explorar que tiene el ser humano y poderlas utilizar para la escena: la escucha, el silencio, la mirada, la presencia, etc.

Todo ello lo voy a desarrollar en un apartado posterior titulado “*Propuesta práctica*”.

3. ¿CÓMO QUIERO LLEGAR AL FINAL DE TEMPORADA?: OBJETIVOS

El objetivo fundamental de este trabajo, sería el de dotar de una coherencia y una estructura que hagan comunicable una práctica personal en el ámbito de las artes escénicas, práctica que hasta hoy se ha venido desarrollando de manera intuitiva. Considero que el momento presente es idóneo para, aprovechando la coyuntura de la realización de este Máster, pasar a limpio y ordenar una investigación-acción que al cabo de los años, si bien ha dado ya muchos frutos, no he llegado a formalizar todavía de manera coherente.

El autor japonés, actor y dramaturgo, Yoshi Oida en su libro *“Un actor a la deriva”* (Oida, 2002: 18) comenta:

“Cuando vayas al extranjero, trabaja con el espíritu de tratar de ayudar a tus compañeros actores en vez de tratar de atraer la atención del público sobre ti mismo. Despreocúpate de tu propio ego y concéntrate en crear un buen ambiente para que otros actúen en él”.

Peter Brook, director de teatro y premio Princesa de Asturias de las Artes (2019), dijo:

“una representación teatral es como un partido de fútbol. Todos deben sentir que son miembros de un único equipo, trabajando juntos”(Brook, 2012: 62).

Durante el proceso de investigación, el trabajo de la identidad de grupo es una pieza fundamental que ayuda a generar un movimiento positivo en el devenir del objetivo general de que el performer tenga una serie de prácticas que le ayuden a estar en escena: superar las tensiones, capacidad de concentración, la disponibilidad, el éxito versus fracaso, etc.

3.1. ACABAR LA TEMPORADA SIN SOBREENTRENAMIENTO Y EN BUEN ESTADO DE FORMA: OBJETIVO GENERAL

¿Qué se le pasa por la cabeza al performer en el pasillo que va del camerino al escenario? Son infinidad las cosas que aparecen, algunas son recurrentes y otras aparecen por primera vez.

El objetivo general de la investigación es dotar al performer de herramientas para que ese tránsito a la escena sea óptimo, rediseñar sus pautas de comportamiento y desarrollar nuevas búsquedas, gestionando las emociones y reforzar el aprendizaje desde una autoestima saludable. A través del training propuesto se plantea el poder investigar, vivenciar y descubrir las nuevas posibilidades que se abren, a la vez que se dialoga con ellas para integrarlas en lo que el artista ya tiene.

El objeto general del estudio es que el performer adopte nuevas prácticas para obtener un equilibrio entre los planos mentales, físicos y emocionales.

Paralelo a ello, también se hará hincapié en el trabajo de la voz, la relación con el otro, las acciones físicas, los silencios, el desprenderse de automatismos, detectar

vulnerabilidades, convertir debilidades en fortalezas o, incluso, amplificar ambas, etc...va a ir dando una batería de habilidades al actor para tenerlas en la reserva o utilizarlas. Si es consciente de ello, el andar del camerino al escenario va a ser más sano.

3.2. CAMPEONATO A CAMPEONATO Y VALORAR LOS RESULTADOS SEMANALES: OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Liberar los bloqueos emocionales y recuperar energía para desarrollar su potencial de aprendizaje. Identificar qué emociones aparecen, gestionar esas emociones para tener después el recurso de cómo usarlas. Ser consciente de qué emoción nos atrapa y, a partir de aquí, utilizarla o no, teniendo consciencia y pudiendo decidir qué se hace con ella.
- Tomar contacto con pautas no funcionales (conductuales, emocionales y mentales) y desarrollar un plan de acción para la restructuración de éstas. Tener recursos para poder canalizar cualquier situación paralizante que no nos deje avanzar y descubrir cómo afrontarla, elaborar un plan de acción determinante para poder salir airoso. Detectar dificultades e intentar aliviarlas.
- Establecer pautas para conectarnos con la respiración al inicio de la jornada diaria cada vez que se sienta tensión ante situaciones vinculadas a la búsqueda de nuevos escenarios, prestando atención al estado emocional: auto-control mental y físico. Tomar como parte de la rutina el ser consciente del nivel de estrés y poderlo calmar a través de la respiración e, incluso, ejercicios corporales que nos ayuden a equilibrarlo.
- Ser capaz de identificar las emociones y corporalidad con las que conectamos con más facilidad y más dificultad en situaciones diferentes. Tener muy definidos los patrones emocionales que aparecen y saber con cuáles lidiamos con mayor o menor facilidad. De esta manera, podremos afrontarlos e intentar compensarlos con cuerpo y voz.

4. DEL TATAMI A LAS TABLAS, CALENTAMIENTO:

NARRACIÓN AUTOBIOGRÁFICA.

Mi inicio en el mundo de las Artes Marciales comenzó cuando yo tenía 3 años y en mi familia decidieron apuntarme a una actividad que habían presentado en mi colegio en el barrio bilbaíno de San Adrián. La actividad era Karate²

No tengo antecedentes familiares de nadie que hiciera Artes Marciales. Mi padre José fue electricista en La Naval de Sestao y deportista -jugó en el Santutxu Fútbol Club-; mi madre, Isabel, durante años regentó una tienda de chucherías en San Adrián, por donde pasaban muchos niños y niñas a lo largo del día y donde ella era como de su familia. Muchos años más tarde, con la Reconversión Industrial que afectó a mi padre, montaron una panadería en la céntrica calle de Bilbao General Salazar. El valor añadido en sus actividades siempre era lo humano, el servicio distintivo de mi madre y de mi padre.

Siempre he visto en mi casa pasión por lo que hacían y a lo que se dedicaban, poniendo arte y amor en todo aquello que generaban. Hoy en día me encuentro con antiguos compañeros de mi padre y me cuentan de él cosas maravillosas. Y también de mi madre. Nos encontramos con antiguas clientas de la panadería o aquellos niños y niñas de su tienda y es francamente emotivo escuchar, aún hoy, como la recuerdan.

Con 3 años comienzo a hacer Karate Shotokan. Va pasando el tiempo y me va enganchando enormemente. A los 11 años hago mi primer Campeonato como tal. Ya había hecho numerosas exhibiciones antes, pero entonces me di cuenta de que competir frente a un adversario en un tatami era algo maravilloso que me llevaba a muchos terrenos desconocidos: a superar retos, a juntarme con el miedo, a respirar/meditar antes del combate, etc. Era una actividad individual con el apoyo grupal. Quien competía era yo, pero sentía estar arropado por todos mis compañeros.

Obtengo mi Cinturón Negro de Karate con 14 años. Muy feliz, pero con ganas de seguir el camino del aprendizaje, aún recuerdo que la celebración fue instantánea. Continué entrenando ese mismo día.

Más tarde llegó el comienzo de la práctica de Taekwondo³ y, también, la posterior ruptura con quien había considerado mi Maestro hasta entonces. A partir de aquí comenzó otra época de búsqueda, época solitaria donde tuve que afrontar numerosos límites y "guerras personales" pero que, después de muchos años, he reconocido como las que me han ido ayudando a ir creciendo y saber lo que quería hacer en el futuro próximo.

Al mismo tiempo, comencé a practicar Thai/Kick Boxing⁴. En aquella época ya compraba revistas extranjeras que me hacían estar al tanto de países pioneros en Artes Marciales y deportes de contacto, como Inglaterra, Francia y Holanda.

² Karate. Arte Marcial Japonés tradicional, predominio trabajo de puño pierna.

³ Taekwondo. Arte marcial original de Korea. Predominio trabajo de pierna.

⁴ Thai/Kick Boxing. Arte Marcial tailandés de pleno contacto.

Todo esto me ayudó mucho, conocí muchos países del mundo compitiendo en el extranjero, estando fuera de casa y viendo realidades diferentes y culturas apasionantes. Transversalmente me iba formando en muchos ámbitos.

Con 18 años y con el apoyo incondicional y económico de mi madre y de mi padre, pude hacer realidad mi sueño, tener un Gimnasio, Gimnasio Meyiro Sport en la localidad alavesa de Amurrio. El nombre Meyiro viene de un mítico club de entrenamiento en Ámsterdam donde yo iba periódicamente a entrenar. Al mismo tiempo estudiaba en la Universidad del País Vasco, en la Facultad de Ciencias de la Comunicación. Fueron momentos muy convulsos en nuestra sociedad y, además, yo tenía el trajín de tener mi Gimnasio y estudiar. He de reconocer que los momentos de tensión y retos sacaron lo mejor de mí.

Años más tarde, conozco Mugendo⁵ en un Open Internacional celebrado en Londres. Y es aquí donde comienza otra nueva era dentro de mi mundo de las Artes Marciales. Dejo las Artes Marciales que practicaba anteriormente para hacer únicamente Mugendo, "Camino Ilimitado".

Comienza la conversión, mi primer Gimnasio Meyiro Sport pasa a llamarse "Escuela" Meyiro Mugendo, por el sentido pedagógico. Desaparece la palabra gimnasio. Posteriormente, rodeado de un excelente equipo humano, alumnos y alumnas mías desde la infancia o adolescencia, voy formando otras Escuelas Mugendo donde poder impartir nuestra manera de entender las Artes Marciales, una filosofía de vida con valores y esencia humana. Así damos el salto a mi ciudad, a Bilbao, comenzando con la Escuela Mugendo Bilbao para poco más tarde crear la Escuela Mugendo Indautxu. Años después vienen, por este orden, Mugendo Barakaldo, Mugendo Basauri, Mugendo Deusto, Mugendo Baskonia (actualmente Crossfit Basauri), Mugendo Santutxu y Mugendo Gasteiz.

Paralelamente a todo esto, voy indagando, investigando. Después de un curso de Defensa Personal que impartí a personas del mundo de la comunicación de TVE, me comentan que lo que les he enseñado tiene que ver con la Inteligencia Emocional. Aquí se inicia mi camino en el CIE (Consortio Inteligencia Emocional/Innobasque) y es entonces cuando comienzo a colaborar con personas interesadas en las Emociones; con éstas construimos el programa formativo Aktivare (cómo trabajar las emociones a través de la corporalidad y el ejercicio físico).

Me voy formando en Coaching Ontológico, metodología de coaching a través de las personas donde se trabaja la escucha, la estructura de conversaciones, los juicios fundados o no, la utilización del lenguaje, etc. Es un trabajo sobre la transformación del observador que somos para poder obtener realidades diferentes frente a algo que nos preocupa.

El trabajo corporal que conlleva el Coaching Ontológico es amplio. Por ejemplo: afianzarnos, tener autoestima, superar barreras, ver las cosas de diferente punto de vista, aceptar al otro, etc. Ello me lleva a integrar nuevas herramientas en movimiento expresivo como son PCI (Proceso Corporal Integrativo), y el Postgrado Arte y Cuerpo (desarrollo

⁵ Mugendo. Arte Marcial moderno que combina las técnicas de oriente y occidente

a través de recursos artísticos). De esta forma y, con este tipo de trabajos, se van extendiendo los lazos hacia diversos campos en mi investigación.

A ello también se une la indagación y el recurso de las Artes Escénicas a través del teatro físico, clown, bufón, trabajo de voz, trabajo de máscaras, manejo del texto en escena u oratoria. En todos los casos: estar atento al momento, vivir el presente.

La meditación implícita en las Artes Marciales me hace llegar al mundo de la quietud y todo lo que ello aporta: el parar. Trabajo a través de la meditación Vipassana⁶ y Mindfulness⁷

Además de todo lo descrito hasta ahora (sobre todo trabajo físico, emocional y corporal), la parte mental la comienzo a desarrollar a través de mi formación en otras metodologías. La metodología Lego Serious Play (mediante piezas de Lego se crean nuevos paisajes laborales, conexiones con las personas, etc.), la metodología Roles de Belbin (a través de una serie de tests y feedbacks, detectar el tipo de roles que hay en un sistema, en un equipo: técnico artístico, desarrollador, manipulador, director, evaluador...), la metodología Gestión Avanzada modelo EFQM de Euskalit para detectar los diferentes niveles que hay en una empresa (económico, comunicación, humano, etc.) y la formación Psicodrama y Técnicas activas de equipos que proporciona una visión que va de lo individual a lo grupal y viceversa.

Por lo tanto y resumiendo todo lo anterior, podría enumerar así mis pilares formativos: Artes Marciales, Artes Escénicas, Coaching y Movimiento Corporal. Entiendo mi recorrido personal desde el término japonés Kaizen, Constante Avance. Japón, país en el que he entrenado y conozco de cerca, me lleva a esta filosofía Kaizen.

Este historial de vida y aprendizaje, en el cual aún sigo, me impulsa a desarrollar investigaciones donde mi bagaje experiencial hace que las herramientas sirvan para poder cambiar algo, conectando con las personas que acuden a los training escénicos de una manera diferente a como están habituadas, creando inicialmente un contexto de confianza y seguridad.

⁶ Vipassana, Meditación basada en ver las cosas como son. Una de las meditaciones más antiguas de la India.

⁷ Mindfulness. Actividad consistente en estar atento de manera consciente a lo que haces en el momento presente.

5. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENO: TÉCNICAS Y REFERENTES METODOLÓGICOS

El actor y director Declan Donnellam comenta en su libro *El actor y la diana*: “En vez de afirmar que X es un actor con más talento que Y, sería más exacto decir que X está menos bloqueado que Y” (Donnellam, 2002: 16).

A su vez, el escritor y ensayista Jorge Luis Borges en su libro *En diálogo* dice: “Bueno, Whistler, el famoso pintor norteamericano, asistía a una reunión, y ahí se discutían las condiciones de la obra de arte: por ejemplo, la influencia biológica, la influencia del ambiente, de la historia contemporánea... entonces Whistler dijo: “Art happens”, el arte sucede, el arte ocurre, es decir, el arte... es un pequeño milagro” (Borges, 1998: 72).

Estas dos apreciaciones son muy claras respecto a las técnicas y referentes en los que baso mi proceso de investigación. Las cosas salen o no, ¿cuál es la disposición vital para que salgan? Nadie lo sabe a ciencia cierta. Recuerdo una frase que creo que se la atribuyeron al golfista Severiano Ballesteros: “cuanto más entreno, más facilidades tengo de obtener buenos resultados”. Es decir, cuanto más preparemos o indaguemos en algo mayores facilidades y más posibilidades tendremos de afrontar lo que hemos preparado con éxito, aun reconociendo la intervención de multitud de condicionantes diversos.

Tal como he ido adelantando en apartados anteriores, personalmente tengo varios pilares de aprendizaje básicos que son los que me han servido para dinamizar el training.

Me refiero básicamente a tres prácticas de aprendizaje vivencial y de reflexión:

- Coaching Ontológico
- Artes Marciales (Meyiro – Mugendo)
- Técnicas teatrales/ Proceso Corporal Integrativo (PCI)

5.1. REFORZAR LA RUTINA PERSONAL ANTES DEL ENTRENO

ESPECÍFICO: COACHING ONTOLÓGICO

El coaching surgió en Estados Unidos con el objetivo de incrementar el rendimiento individual de los profesionales del deporte. Desde entonces esas lecciones y manera de hacer se han extrapolado a la actividad personal y empresarial donde el objetivo es mejorar el desempeño y estar en equilibrio con uno mismo/ a y su entorno.

Durante el año 2011 y 2012 realicé la formación de coaching ontológico con el filósofo Rafael Echeverría y la pedagoga Alicia Pizarro, así como con todo su extenso equipo de profesores.

Me di cuenta en la formación de la importancia del ser humano en su esencia corporal y emocional, la estructura de las conversaciones que tenemos con otras personas, los juicios respecto a que opinamos de los otros, los aprendizajes que vamos teniendo con las vivencias, etc. Me interesó mucho su modelo, por eso lo implementé en mis posteriores investigaciones.

Rafael Echeverría, en su libro *Ontología del lenguaje*, comenta respecto al Coaching Ontológico:

1. Origen del Coaching Ontológico: Fernando Flores.
2. Basado en la filosofía de Nietzsche, Heidegger, Searle, Austin o Wittgenstein, así como en las investigaciones biológicas de Humberto Maturana y Francisco Varela. Es un proceso de aprendizaje, en el que se identifica el tipo de observador/a que es cada persona y con la ayuda del coach se convierte en una observadora/o diferente que le permite afrontar de manera más eficaz su día a día.
3. Modelo OSAR (Observación / Sistema / Acción / Respuestas) con 3 tipos de aprendizaje dentro del sistema, en uno de los cuales nos encontramos cada uno de nosotros:

El aprendizaje de primer orden tiene que ver con que si cambiamos las acciones básicas cambia el resultado. El aprendizaje de segundo orden tiene que ver con el tipo de observador que somos y si modificamos nuestras interpretaciones, obtenemos el resultado deseado. El aprendizaje de tercer orden es el aprendizaje transformacional, es el más importante pues me convierto en un observador totalmente diferente, transformo mis creencias más profundas.

En su obra *El observador y su mundo* habla de la importancia del ser como individuo, de lo que él denomina “El observador”.

El coaching ontológico trae a nuestros procesos de aprendizaje la completitud de la experiencia humana a través de reunir los aspectos interiores con los exteriores de nuestra realidad. Nos provee de acceso a una racionalidad que no niega el poder cognitivo de las emociones mientras nos permite jugar con una pluralidad de perspectivas para aproximarnos a la complejidad infinita de la realidad. Y desde una de las ideas clave de las que parto es de que los seres humanos pueden ser entendidos en su conjunto si atendemos a tres dominios fundamentales: Cuerpo, Emoción y Lenguaje porque las

personas nos movemos en estos tres niveles que están en constante interrelación y búsqueda de coherencia.

La manera que habitamos el mundo, las acciones que tomamos o no tomamos, está enraizada en nuestro particular modo de percibir e interpretar nuestro entorno, lo que nos rodea y, sobre todo, nuestra persona. A su vez, esas percepciones se basan en nuestras creencias y valores, en las conversaciones que tenemos, las emociones que experimentamos, nuestra corporalidad y las diversas redes en las que participamos.

5.1.1. VESTUARIOS: PRINCIPIOS ONTOLÓGICOS

Los conceptos y el esquema que nos muestran los Principios Ontológicos fueron diseñados por el filósofo Rafael Echeverría. Es una estructura que conocí en una intensa semana de formación en Puebla (México) en 2011. Se trata del Modelo OSAR (Observador, Sistema, Acción, Resultado).

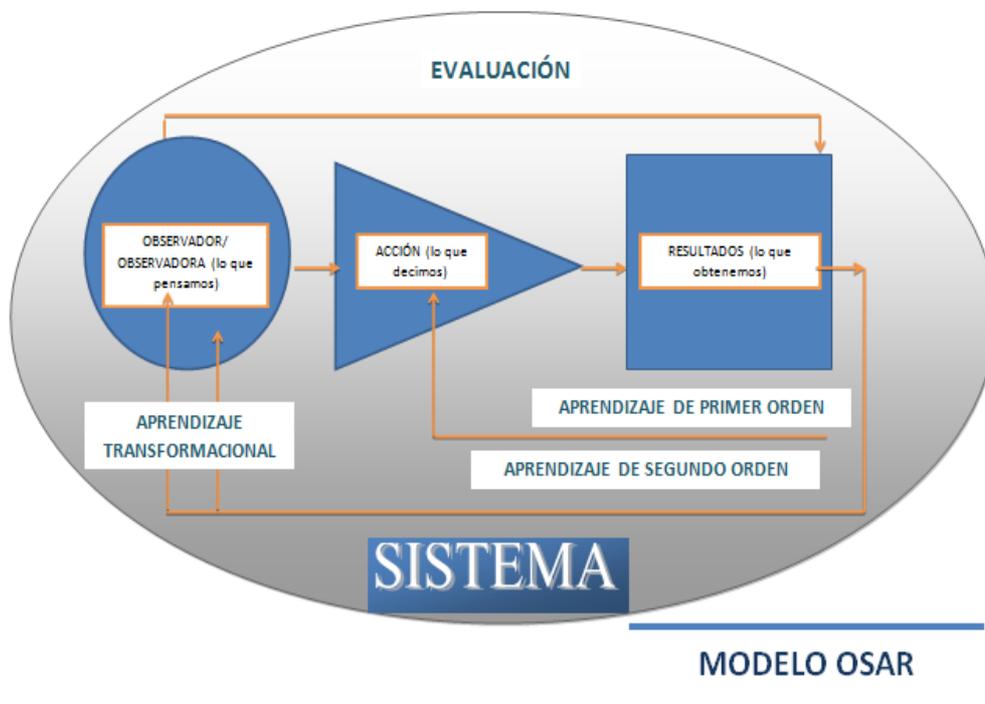
Estos principios ayudan a estructurar y a dejarnos clara la manera que tenemos nosotros de ver el lugar donde estamos, cómo actuamos y los resultados de nuestras acciones.

Este modelo ayuda mucho a los performers, pues lo explicado de manera teórica – conceptual, luego es llevado a la práctica, tal como se verá en la estructura del *training* que explicaré más adelante (apartado nº 6.3).

Los dos principios ontológicos son:

1. Primer Principio Ontológico: No sabemos cómo son las cosas. Sólo sabemos cómo las observamos o cómo las interpretamos. Vivimos en mundos interpretativos.
2. Segundo Principio Ontológico: Acción genera Ser, acción mata juicio.

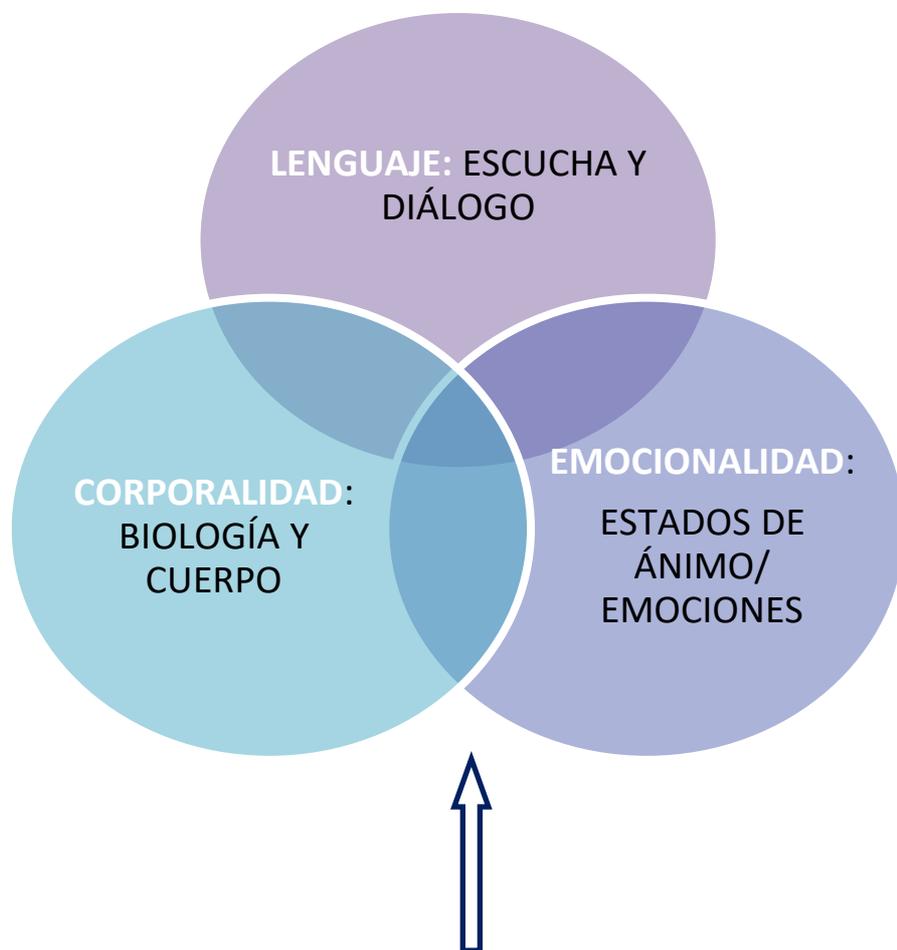
Este esquema está tomado de la Conferencia de Coaching Ontológico realizada en Puebla (México) en el año 2011 y diseñado por Rafael Echeverría..



La estructura de coherencia también forma parte de la metodología de Coaching Ontológico de Rafael Echeverría y la relación que tiene con el modelo OSAR se basa en que ambos tienen que ver con los diferentes planos de la persona: físico, corporal y emocional. Donde confluyen los tres planos conforman la estructura de coherencia. En relación a la investigación narrativa que estoy llevando a cabo, son los planos que trabaja también Eugenio Barba en la Antropología Teatral.

El esquema abajo desarrollado surgió en los equipos de trabajo y se fue configurando colectivamente. Surgió en la conferencia de Coaching Ontológico celebrada en Paipa (Colombia, 2011).

LA ESTRUCTURA DE COHERENCIA



Donde coincidan los tres, es lo denominado **estructura de coherencia**

5.2. REFORZAR EL TONO FÍSICO Y CORPORAL: ARTES MARCIALES (MEYIRO - MUGENDO)

Las Artes Marciales forman parte de mi vida desde niño y me han acompañado hasta el día de hoy.

En general, tienen un componente de disciplina, concentración, rigor, repetición y plasticidad. Todo ello, junto a la parte de las competiciones (técnica y combate), han determinado en gran medida mi carácter y mi manera de afrontar la vida.

Como anécdota, puedo comentar que recientemente, el 26 Abril 2023, he acudido a un taller de Improvisación Escénica al Teatro Barakaldo impartido por la reconocida compañía catalana La Baldufa y, uno de sus directores, Enric Blasi, me dice: *“contigo tenemos un componente extra de disciplina en el trabajo y la concentración. Nos va a venir muy bien al resto”*.

Este texto está extraído de la “Guía Docente Informativa del alumno” que he realizado para entregar a las personas que se interesan por la práctica en las Escuelas Meyiro – Mugendo:

Tal como he relatado en el capítulo 4, mi interés actual por las Artes Marciales se centra en el Meyiro-Mugendo, que significa en japonés “el camino ilimitado”. Esto representa la mejora de la mente y del cuerpo en un círculo continuo. Lo entiendo como un Arte Marcial moderno, innovador, con un sistema pedagógico y de defensa personal muy desarrollado donde lo más importante es la educación.

Algunos de sus beneficios podrían ser los siguientes

BENEFICIOS FÍSICOS:

- Proporciona un entrenamiento completo de todo el cuerpo, trabajando su control para mejorar los movimientos.
- Aumenta la velocidad de todo el cuerpo.
- Mejora los reflejos a través de ejercicios de defensa, combinados con entrenamiento físico, aprendiendo a tomar decisiones ante un ataque.
- Incremento de la fuerza
- Mejora de la flexibilidad
- Aumento de la potencia. Al mejorar la velocidad y la flexibilidad se gana potencia. Así las técnicas de defensa se hacen más efectivas.
- Más energía y vitalidad.

BENEFICIOS MENTALES:

- Ganancia de confianza. MEYIRO - MUGENDO ayuda a ganar confianza de dos formas; primero mediante el aprendizaje de técnicas de defensa personal, al mejorar así las habilidades para resolver conflictos de forma pacífica y segura. Y segundo, al mejorar el estado de forma, se crea un gran nivel de confianza en las posibilidades de autodefensa.
- Mayor Auto- Estima.
- Auto-Control: auto-control mental y físico.
- Reducción de estrés y ansiedad.
- Incremento de concentración, focalización y disciplina.
- Mejora de la paz mental y mayor calma interior. Frente a situaciones inesperadas, aumento de la capacidad de resolverlas de forma segura y sin miedo.



Raymond, José Luis. (2018). Naves de Matadero, Madrid. *Performance Cuerpos en el espacio*

5.3. SPARRING: TÉCNICAS TEATRALES / PROCESO CORPORAL INTEGRATIVO (PCI)

Los diferentes maestros y profesores, así como las diferentes técnicas teatrales trabajadas con ellos (teatro físico, teatro antropológico, teatro gestual, teatro de texto, clown, bufón, improvisación y comedia del arte) me han aportado muchas posibilidades y puntos de vista diferentes para trabajar tanto lo escénico como lo pre-escénico; tanto el antes, como el durante o el después.

El trabajo y la práctica corporal a través del movimiento expresivo, la he realizado con la pedagogía Proceso Corporal Integrativo (PCI) en la que me formé durante tres años y en la que sigo investigando.

Se trata de una técnica para afrontar el lenguaje, el cuerpo y la práctica del desbloqueo en las artes escénicas. Todo el proceso resulta ser un poderoso método para entrenar a voluntad la expresión de comportamientos emocionales, de una manera controlada y graduada, tal y como lo trabaja también Susana Bloch en su método Alba Emoting⁸.

El método PCI está destinado a enseñar "comportamientos escénicos", nos permite conseguir:

1. Proveer a la persona de una técnica para el control voluntario del cuerpo o parte del cuerpo implicado en el comportamiento emocional y verbal. Se desarrollan ejercicios especiales que comprometan grupos de músculos específicos.
2. Proporcionar a la persona técnicas necesarias para controlar la activación psicofisiológica que pueda interferir con tales movimientos; por ejemplo, técnicas necesarias para controlar el estrés.
3. Enseñar "a simular" una emoción. Esto significa aprender a reproducir a voluntad las configuraciones respiratorias, posturales y faciales que corresponden a los comportamientos emocionales de la vida real.
4. A través de estas técnicas de movimiento y de la herramienta de autoconocimiento que proporciona la práctica PCI se mejorará la confianza y expresividad individual y grupal.



Barba, Eugenio. (2017). Odin Teatret, Dinamarca. *Barther*.

⁸ Método científico que se centra en los patrones de respiración y la postura corporal para el trabajo emocional.

6. PLAN DE ENTRENAMIENTO HASTA FINAL DE TEMPORADA: PROPUESTA PRÁCTICA

Tal como se podrá intuir desde lo expuesto hasta ahora, las propuestas prácticas que planteo son el resultado de la integración personal de los aprendizajes realizados a lo largo de mis procesos de formación e investigación.

En concreto, como muestra ejemplar, describiré aquí el trabajo realizado con tres grupos profesionales de la escena: CEC (Bilbao) y Naves Matadero Centro de Artes Vivas (Madrid) para su formación profesional escénica.

Así mismo, mencionaré también la investigación-acción realizada con dos performers para definir a un personaje concreto dentro de sus obras.

Explicaré el desarrollo de una serie de sesiones prácticas y su definición, incidiendo en todo aquello que ayuda al actor en su intento de ampliar las herramientas que le ayudan y complementan en su tránsito del camerino a la escena.

6.1. NO ABANDONAR EL ENTRENO: FUNDAMENTACIÓN

Esta investigación-acción se plantea como punto de partida y complemento del performer que se encuentra inmerso en su propio itinerario hacia la escena; en algunos momentos también la llamaré “las tablas”.

La finalidad de la práctica es poner en marcha mecanismos para que los performers desarrollen competencias personales, corporales y emocionales que les permitan situarse en mejores condiciones para acceder a las tablas.

El itinerario, que es dinámico, se va construyendo y elaborando en la acogida y acompañamiento para la búsqueda y la adaptación a la escena, y va a ser muy procesual. Consta de varias entrevistas, training y contacto con los performers, pero también con un previo a trabajar aspectos actitudinales, habilidades y competencias que requiere de un trabajo personal y una asunción de compromiso de la persona protagonista del itinerario de la práctica.

También es necesaria la auto-motivación, que le va a permitir utilizar sus emociones para lograr cambios positivos a través de la búsqueda de sus metas, sin importar los obstáculos que el performer vaya encontrando en su camino. Este proceso requiere el ir enfocando las emociones, por completo, hacia la positividad, el optimismo, la confianza y la persistencia. Para ello es esencial la liberación de la energía de las emociones negativas, reconduciéndolas en acciones encaminadas hacia los objetivos propuestos, para lograr de este modo la auto-motivación.

Nos ofrece herramientas para rediseñar nuestras pautas de comportamiento con respecto a la motivación.

Para todo ello, rediseñamos pautas de comportamiento trabajamos las emociones, los sentidos, los impulsos vitales y la inteligencia intrapersonal e interpersonal con el objetivo

de poner en marcha un plan de mejora y desarrollo profesional que permita al artista afrontar nuevas búsquedas.

El performer necesita desarrollar y buscar el equilibrio entre lo físico, lo corporal y emocional y ello lo desarrolla en varios training y sesiones a través de las metodologías anteriormente citadas

6.2. SIGUE TU RUTINA PERSONAL: EJERCICIOS – TRAINING

El pedagogo teatral Stanislavski introduce el concepto training y hay muchos otros autores que desarrollan la preparación del actor durante el siglo XX (Meyerhold, Craig, Appia, Laban Decroux...), pero es Jerzy Grotowski, entre 1961 – 1964, quien inserta el término específico de training en el lenguaje actoral.

Barba, E. y Savarese, N. así lo expresan en su libro *El arte secreto del actor*:

“Sin embargo, el concepto y la práctica de un *training* se desarrolla enormemente con Grotowski y su Laboratorio Teatral de Wroclaw en los años sesenta: a partir de Grotowski la palabra *training* pasa a formar parte del lenguaje occidental, y no solo como designación de una preparación física y profesional (Barba, Savarese, 2012: 223). El *training* propone tanto la preparación física para el oficio como una especie de crecimiento personal del actor por encima del nivel profesional”.

Jerzy Grotowski propone el training como una manera de disponer y preparar el cuerpo para la acción escénica, es una puesta a punto muy vinculada con lo que va a ocurrir en la escena. Gestos, voz, cuerpo, acciones...nada va separado de nada, son niveles de organización.

En 1966 con Eugenio Barba aparece el concepto *Sats*, posición corporal de poner el cuerpo en atención de alerta, que lo ponía en práctica en los entrenos exigentes con su grupo Odin Teatret: “Tener el cuerpo preparado, dispuesto. El cuerpo debe estar atento y vivo”

El autor Borja Ruíz en su libro *“El arte del actor en el siglo XX”* comenta que Eugenio Barba en *“La canoa de papel”* alude al training como algo necesario:

“Las maneras de canalizar y modelar la energía del actor son descripciones a nivel pre – expresivo. Y el método de las acciones físicas de Stanislavski , la biomecánica de Meyerhold y el sistema de mimo de Decroux ofrecen un amplio material de análisis corporal de cómo disponer el cuerpo en el espacio, y las propias acciones físicas” (Ruiz, 2012: 66).

El director y pedagogo Jacques Lecoq en su escuela parisina, fundada en 1956, hace una gran aportación con sus 21 movimientos físicos que, desde la propia acción física, equilibrios, puntos de tensión, etc..va conformando una pedagogía hacia el teatro físico donde el eje fundamental de la creación son los cuerpos.

Moshe Feldenkrais (1904 – 1984), creador del método somático corporal-mental Feldenkrais, en su libro *“Autoconciencia por el movimiento”* (2014) dice: “El cuerpo

refleja la actitud de la mente. Para mejorar el cuerpo hay que mejorar el estado de la mente”.

Los pilares del training, de mi investigación, son las emociones (PCI) y las acciones físicas (Artes Marciales); la parte psicofísica también está presente.

A continuación, enumero algunas sesiones de training realizadas, para posteriormente explicar la estructura básica de una sesión.

Tal como he ido comentando a lo largo del trabajo, son sesiones contrastadas con profesionales del mundo de la escena. Los directores artísticos de los diferentes grupos con los que he trabajado han sido observadores activos de todas las propuestas. Se podría decir que han sido parte fundamental de la investigación-acción llevada a cabo durante años.

Las sesiones las he llevado a cabo en sus propios espacios.

1.- Cuerpos en el espacio de acción.

En el caso de los performers de *Cuerpos en el Espacio* las sesiones se realizaron en la sala grande, Sala Fernando Arrabal de Naves Matadero – Centro Internacional de Artes Vivas (Madrid). Según dice su web: “Naves de Matadero propicia proyectos innovadores que permiten transformar la relación con el hecho artístico, repensar el proceso, las estrategias y el impacto creativo”.

El director de esta formación, el artista y escenógrafo José Luis Raymond, me permitió trabajar con 18 artistas de diversas procedencias (música, dramaturgia, teatro, danza, fotografía, bellas artes). Se realizó en el año 2018 - 2019.

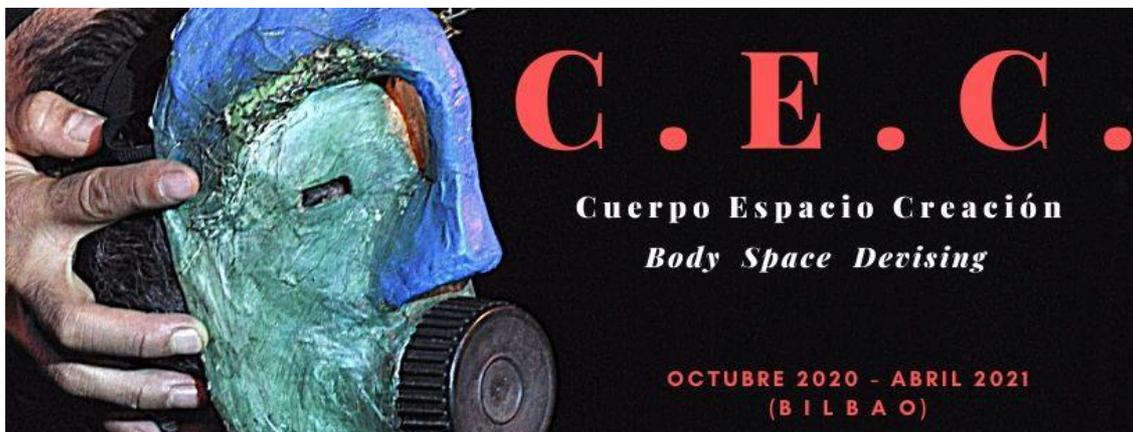


Platón, Jesús M^a. (2019). Puerta del camerino número 2.

2.- CEC (Cuerpo, espacio, creación)

Con los profesionales del CEC, las sesiones las realicé en su espacio de la Escuela Internacional Pablo Ibarluzea, situada en Bolueta (Bilbao). Según su director es un espacio para formar a artistas y creadores capaces de encontrar un sello personal único en sus propuestas”.

Tuve la oportunidad de trabajar con dos grupos de diferentes cursos, 2020 – 2021 y 2021 – 2022. Los artistas provenían de diferentes países y de variadas prácticas artísticas.



Ibarluzea, Pablo. (2020). *Cartel C.E.C*

3. ANDURIÑA ZURUTUZA.

Con esta actriz – clown trabajé específicamente para su personaje en el espectáculo unipersonal ‘Zirriborro’. Una pieza familiar sobre el mundo de los libros y los viajes. La propuesta para trabajar con ella fue del director de la pieza Gorka Ganso y por ella misma. La pieza se estrenó en el Museo San Telmo de Donostia.

El training lo llevé a cabo con ella en una de mis escuelas, Mugendo Deusto (Bilbao), pues era importante trabajarlo en un espacio diferente al escénico por la propia propuesta en sí y sentir la energía del Dojo (tatami). Las sesiones las llevamos a cabo en el año 2019.



García, Amets Photography. (2019). *Espectáculo Ziriborro*

4. AITOR GUIASOLA

Con este actor trabaje su personaje para el espectáculo *Lavinia*, donde hace del guerrero Eneas. La directora del espectáculo, Juana Lor, se puso en contacto conmigo para trabajar varios detalles del personaje con el actor. La pieza se ha estrenado a mediados de mayo 2023 en el Teatro Arriaga (Bilbao).

Las sesiones se llevaron a cabo en la sala de ensayo de Kabia (Bilbao)



Teatro Arriaga. (2023). Bilbao. *Lavinia*.

6.3. MEN SANA IN CORPORE SANO: ESTRUCTURA SESIÓN

La estructura básica de una sesión de training es la siguiente, aunque se mantiene siempre abierta a lo que puede ir ocurriendo durante el proceso.

Estructura de una sesión:

INICIO: contexto

Introducción sensibilizadora:

1. Presentación del grupo
Cada uno de los asistentes hace una breve presentación de sus inquietudes respecto a la metodología, qué les inquieta y si quieren aportar algo en ese momento.
2. Presentación didáctica
El profesor plantea una explicación sobre la práctica a trabajar en la sesión y los compromisos adquiridos por todos, tanto por el grupo como por el profesor). También si alguien ha trabajado con metodologías o experiencias similares puede compartirlo.

DESARROLLO: estructura

- En segundo lugar y con la práctica definida, vinculándola al marco conceptual de las emociones, los sentidos y los impulsos y desde la creencia de su influencia en cómo sentimos y cómo nos comportamos, se desarrollarán dinámicas en diferentes semi-escenarios (situaciones cotidianas de la vida) donde se trabajan los objetivos definidos previamente (distancia, emoción, escucha, etc). La actividad física concluirá en un escenario final donde se integrará todo lo aprendido en la sesión.

Tanto en los semi-escenarios como el escenario final se utilizan técnicas de teatro, trabajando diferentes puntos de tensión emocional y corporal donde los instructores interactúan con el grupo, creando nuevas situaciones según vayan reaccionando los performers en el proceso .

- En tercer lugar y relacionándolo con la actividad física y la actitud demostrada en los ejercicios se abordarán en cada sesión las diferentes familias de emociones, pensamientos/ creencias... que más inciden en el comportamiento del ser humano, con objeto de ir tomando contacto con pautas no funcionales (conductuales, emocionales y mentales) y realizar un plan de acción para la reestructuración de estas.

Todo ello se realiza a través de un trabajo individual de reflexión (el hábito de escribir favorece el autoconocimiento y el identificar patrones), más tarde en colectivo, en pequeños grupos, y finalmente por medio de una exposición plenaria al grupo en su conjunto. Se trata de escribir y compartir la experiencia vivida.

3. DESENLACE: Feedback de la práctica vivencial

A la finalización de cada uno de los escenarios realizados, se reúne al grupo en un entorno cómodo donde se recoge el feedback del grupo y del equipo docente desde la indagación. El objetivo es que quienes participen tomen consciencia de lo trabajado hasta el momento, identificando emociones, reacciones y comportamientos. Feedback grupal

A su término se realizará un trabajo individual en el que cada cual describirá el compromiso adquirido que posibilite un cambio a corto/ medio plazo.



Platón, Jesús M^a. (2018). Naves Matadero, Madrid. *Training Cuerpos en el espacio*.



Rota, Virginia. (2019). Naves Matadero, Madrid. *Performance Identidad*.

A continuación voy a describir cinco fichas didácticas que he diseñado de mis propios aprendizajes y que han sido probadas en los grupos de investigación artísticos.

Estructura sesión

INICIO	Presentación	15 minutos
DINÁMICA 1	¿Dónde estoy?	1 hora
DINÁMICA 2	¿Cómo me ves?	1 hora
DINÁMICA 3	Descubre tu límite físico	1 hora
DINÁMICA 4	Mi nombre	1 hora
DINÁMICA 5	La orquesta	30 minutos
CIERRE	¿Qué me llevo?	15 minutos

NOMBRE DE LA DINÁMICA

¿Dónde estoy?

DESCRIPCIÓN DE LA DINÁMICA

Comenzamos andando por la sala a diferentes ritmos que se van marcando en una escala del 1 al 5 de manera progresiva, desde un andar muy lento a un andar ultra-rápido. Iniciamos la dinámica buscando e identificando los apoyos del pie.

Según se va trabajando la intensidad del ritmo, se para en cada ritmo y se registra cómo sientes el cuerpo, cómo sientes la respiración y cuál es la emoción principal que sientes.

Hasta este momento, aunque la dinámica se realiza en grupo, pues todo el mundo la está realizando, el foco es la propia persona. No hay interacción y la reflexión es personal sobre la conciencia de cada uno / a misma.

Posteriormente, con una pauta clave que es reducir el espacio físico, lo que implica que puede haber contacto con las otras personas, comienza la interacción de unos con otras. En esta fase, los diferentes ritmos e intensidades se trabajan de forma aleatoria.

Una vez concluida la dinámica, se trabajarán las *redes conversacionales* (estructura de la conversación).

DURACIÓN DE LA DINÁMICA

1 hora incluida reflexión sobre el trabajo realizado.

OBJETIVOS DE LA DINÁMICA

- Ser consciente de cómo estás emocional y corporalmente.
- Tomar consciencia del momento presente.
- Interactuar y escuchar a la otra persona.

Aplicación en la escena

Al ser capaz de identificar cómo nos sentimos emocional y corporalmente, debiéramos ser capaces de eliminar las emociones negativas o transformarlas, y así evitar trasladarlas a la persona con la que estamos. Todo esto ayudará a conseguir mayor empatía y tener más fluidez en la conversación.

CONCEPTO CLAVE RECORDATORIO

Busca el aquí y el ahora, ¿Cómo sientes tu respiración y los apoyos de tu cuerpo?

NOMBRE DE LA DINÁMICA

¿Cómo me ves?

DESCRIPCIÓN DE LA DINÁMICA

Por parejas, el participante A expresa mediante la palabra cómo se encuentra en ese momento, mientras el participante B trabaja la escucha activa. Tras haber escuchado B a A, B le muestra corporalmente lo que A le ha ido diciendo en palabras.

Una vez que B le ha mostrado esa secuencia corporal, aporta algo que considera le puede venir bien a A.

DURACIÓN DE LA DINÁMICA

1 hora incluida la reflexión sobre el trabajo realizado.

OBJETIVOS DE LA DINÁMICA

- Ser consciente de cómo estás emocional y corporalmente.
- Interactuar y escuchar a la otra persona.
- Validar y gestionar lo que otra persona me aporta.

Aplicación en la escena

Siendo conscientes de que la imagen corporal que ofrecemos afecta a nuestra relación con la otra persona, comenzar a aplicar pautas de cambio, no sólo verbalmente sino corporalmente.

En este ejercicio se aporta la primera pauta de cambio.

CONCEPTO CLAVE RECORDATORIO

¿Cómo te sientes con la aportación recibida?

NOMBRE DE LA DINÁMICA

Descubre tu límite físico

DESCRIPCIÓN DE LA DINÁMICA

Dividimos el grupo en dos filas, una frente a la otra, distanciadas.

La fila A se acerca a la fila B y la B, cuando considera que ha entrado en su espacio personal le dice a A la palabra “stop”. Esta pauta se repetirá varias veces. La posición de B corporalmente será de tres maneras diferentes: manos a los lados, manos cruzadas por delante y manos atrás. A puede llevar diferentes ritmos de acercamiento.

En una segunda fase de la dinámica, B cambiará la palabra “stop” por la declaración básica “NO”. Se trabajarán también diferentes tonos de voz con el “NO”.

Una vez concluida la dinámica, se trabajarán las *declaraciones básicas*: “SI”, “NO”, “QUIERO”, “NO QUIERO”, “NO SÉ”.

DURACIÓN DE LA DINÁMICA

1 hora incluida la reflexión sobre el trabajo realizado.

OBJETIVOS DE LA DINÁMICA

- Delimitar corporalmente cuál es tu distancia de seguridad.
- Tomar consciencia de tu propio espacio.
- Afianzar tu propia seguridad a través de la voz acompañada del cuerpo.
- Identificar tus declaraciones básicas limitantes.

Aplicación en la escena

Ser consciente de cuál es nuestro límite físico personal ayudará a que el conflicto no vaya a más para lo cual también tendremos que acompañarnos de las declaraciones básicas. De esta forma aprenderemos a resolver situaciones que invaden nuestro propio espacio y podremos gestionarlas.

CONCEPTO CLAVE RECORDATORIO

¿Cuál es tu límite físico?

NOMBRE DE LA DINÁMICA

Mi nombre.

DESCRIPCIÓN DE LA DINÁMICA

Ejercicio individual donde cada persona dice su propio nombre.

El ejercicio se hará sentado/a, ojos cerrados, andando y jugando (modulando la voz, buscando el propio centro a través del nombre). Éste se dirá en el tono de voz que cada cual elija a las diferentes zonas del espacio (techo, suelo, ventanas, puerta...) para ir poco a poco reforzando la identidad del propio nombre y lo que significa en el ámbito escénico, en este caso. Hasta que llega un momento en que utilizando el nombre se interactúa con el resto de las personas del aula. El nombre se irá diciendo con diferentes tonos de voz, poniendo especial atención en el cuerpo y la relación que este tiene con la voz.

La segunda parte del ejercicio trabaja la identidad de la persona (este/ a soy yo y aquí estoy yo) y lo relacionamos con la confianza.

Una vez concluida la dinámica, se trabaja la *estructura de la coherencia* (el punto de unión entre la inteligencia emocional, corporal y mental), ya mencionada en el apartado 5.1.

DURACIÓN DE LA DINÁMICA

1 hora incluida reflexión sobre el trabajo realizado.

OBJETIVOS DE LA DINÁMICA

- Identificar y reforzar el lugar propio.
- Tomar consciencia de la importancia del tono voz.

Aplicación en la escena

Cuando la situación nos sobrepasa, conocer cómo llegar a nuestro centro (apoyado en nuestro nombre) y saber utilizar el tono de voz, ayudará a retomar la situación y a afrontarla.

CONCEPTO CLAVE RECORDATORIO

El poder del nombre.

NOMBRE DE LA DINÁMICA

La orquesta

DESCRIPCIÓN DE LA DINÁMICA

Todas las personas que componen el grupo se reparten por el espacio del aula de forma libre, sin ningún criterio. Desde el inicio de la dinámica están con los ojos cerrados. El facilitador irá dando pautas donde todas las personas del grupo se van a sentir integrantes de una orquesta. Habrá una primera fase donde va a haber desorden, caos y falta de disciplina.

La segunda parte es la construcción de un concierto apoyado en lo trabajado en la primera fase: cómo desde un desorden colectivo se puede llegar a un cierto orden armónico.

Esta dinámica tiene que ser realizada con el apoyo de música, la cual está creada con diferentes ritmos, buscando el propio equilibrio de la orquesta. Todas las personas van a llegar a ser directores y directoras de orquesta con su batuta.

Una vez concluida la dinámica, se trabajará el *sentimiento de pertenencia* al grupo

De una situación caótica inicial, diferentes sonidos grabados (tambor, violín, guitarra acústica, platillos, etc) totalmente desordenados se van alineando con la escucha y el sentido de comunidad. Esta construcción de comunidad se despliega en un papel muy grande en blanco donde todos los asistentes pintan o escriben en algún lado del papel, cada cual elige una parte del papel donde realizarlo. Una vez hecho esto, con una mirada mas amplia, todos pueden intervenir en lo hecho por los demás o completar lo que consideren de manera libre. Al final se crea un collage único, creado por todos los performers.

DURACIÓN DE LA DINÁMICA

30 minutos incluida la reflexión sobre el trabajo realizado.

OBJETIVOS DE LA DINÁMICA

- Ser consciente de los beneficios que puede aportar trabajar en equipo.
- Tomar consciencia de que puedo aportar yo para mejorar una situación “caótica” e identificar mis aportaciones.
- Ayudar a afrontar el cambio.

Aplicación en la escena

Si creemos en los beneficios de trabajar en equipo, se comprenderá que el cambio parte de nosotros mismos/as.

A través de esta dinámica se pretende contribuir a reducir la insatisfacción de la organización, promoviendo que cada cual se responsabilice de su parte.

CONCEPTO CLAVE RECORDATORIO

El poder de la batuta.

6.4. PELIGRO, NO CAIGAS EN LA MONOTONÍA: PRÁCTICAS VARIAS

También se han realizado más dinámicas experienciales con las asistentes para poder reforzar la investigación y aportarles más herramientas. Training experiencial desde la práctica del Psicodrama y diversas dinámicas desde las Artes Marciales.

DESDE EL PSICODRAMA

1. La puerta escénica

La idea es reconstruir la historia de vida de cada performer con acontecimientos remarcables y llegar a la puerta final que es *¿Dónde te ves en un año?*. Ello les va a ayudar ver de dónde viene y visualizar su futuro cercano. *¿Cuál es tu próximo proyecto escénico?* Después de exponerlo al grupo se proponen estas preguntas:

- *¿Cómo te has sentido?*
- *¿Qué te ha evocado, recordado?*
- *¿Algo más que aportar?*
- *¿Destacarías algo?*
- *¿Hay algo que te ha llamado la atención de lo expuesto por ti?*

2. Propuesta consciente

El trabajo realizado con este ejercicio es bajar el ritmo y poner el foco en la respiración de cada participante. Con ello van a trabajar la auto-observación y ser conscientes del nivel de intensidad de stress y energía en el que están y buscar un equilibrio. Cuando voy a la escena *¿soy consciente de los nervios que me atenazan o son los que me impulsan para seguir adelante?*

Concentrarse en lo concreto, en el aquí y en el ahora, a partir de las siguientes pautas:

- Anda por el espacio donde te sientas cómodo.
- Sé consciente de tu respiración.
- Inspira (coger aire) y das un paso y expiras (soltar aire).
- Inspira y das uno, dos, tres, pasos y expiras.
- Inspira y das uno, dos, tres, cuatro y cinco pasos y expiras.
- Inspira y vas dando hasta diez pasos y expiras.

Sé consciente de la agitación interna y cómo la puedes aplacar.

3. ¿Cómo me veo en este grupo?

Ir mostrando hasta donde cada cual quiera dejarse ver. Una manera de irse quitando corazas. Tener claridad de qué quieres que lo demás vean de ti y qué ven los demás de mí que yo no veo.

Puedes hacerlo de varias maneras:

- Papel en blanco, pinturas y dibujando
- Papel en blanco y escribiendo
- Mostrándolo con movimientos corporales
- De manera oral hablando en público

A partir de aquí revisar:

- ¿Qué emociones, qué sentimientos has tenido haciendo el ejercicio?
- ¿Qué te ha evocado este ejercicio?
- ¿Dónde aplicarías este ejercicio en la escena?

DESDE LAS ARTES MARCIALES – MEYIRO

Al inicio se hace una explicación de los conceptos básicos del arte marcial: disciplina, respeto, concentración, cortesía, equipo.

La importancia del saludo en artes marciales antes de entrar al Dojo (sala de entreno). Explicación del saludo del sistema Meyiro, con la palabra “Osh” y corporalmente cómo se hace. El significado del saludo es “De corazón a corazón”. Todo lo que se va a entrenar en la sala se hace desde el corazón de quien da (el Sensei) y quien lo recibe (el performer). De esta manera se trabaja el sentido de la comunidad.

Con este tipo de prácticas que muestro a continuación voy a trabajar diferentes objetivos que les van a aportar una batería de recursos aplicables en la presencia escénica.

1. Trabajo de timing

La importancia de la lectura corporal, cómo está dispuesto mi cuerpo y observar tengo los apoyos y las tensiones musculares para hacer la conexión cuerpo – mente. Activación inmediata e inconsciente, sin pensar. La acción reflejo ante un estímulo que, en este caso, es decir un número.

Se hace en grupo, a modo coral.

Se pautan 4 números que corresponden a 4 técnicas básicas. A la voz de los diferentes números se van realizando las técnicas:

1. Golpeo de puño 1 – 2
2. Golpeo de front kick (patada frontal)
3. Golpeo de rodilla
4. Cambio de guardia

La disposición y la energía están preparadas a los estímulos externos, que en este caso son números.

Objetivo: mantener la concentración, disponer el cuerpo en alerta a un estímulo externo, la capacidad de reacción rápida. En escena podría ser la reacción ante una situación imprevista.

2. Distancias y tensiones

Tomar como punto de partida las tensiones espaciales y corporales creadas en escena, hasta qué punto se mantienen o se pueden soltar.

Training de las distancias por parejas:

- Distancia cero: Ambas personas, A y B, se mantienen pegadas una a la otra, los cuerpos están muy cerca. Cuerpo a cuerpo.

- Distancia corta: Se tiene que mantener la distancia entre A y B, lo que corresponde a la distancia del brazo. Distancia de puño.
- Distancia larga. La distancia entre ambos tiene que ser la distancia de pierna.

En todos los casos, tiene que haber la distancia pre-concebida por el facilitador, mantener esa distancia para saber el punto de tensión óptimo para cada situación. En algún momento se irá corrigiendo si la distancia/tensión es la adecuada a la que se está trabajando en ese momento. Trabajo de tensión, diálogo con el otro.

Objetivo: mantener la tensión en los textos y la tensión espacial, siempre que existe tensión en escena la pieza funciona, cuando no hay tensión, no hay vida.

3. Pads - Escudos

Es un trabajo individual donde cada uno realizará la actividad con el facilitador, quien lleva un par de pads, que son escudos acolchados para que el asistente pueda golpear, tocar o esquivar.

Primero se trabaja lo básico: la posición, técnica 1 – 2 de puño, técnica de pierna de front kick (patada frontal) y bloqueos covers 1 – 2.

Habilidades adquiridas en este ejercicio para aplicar a la escena: concentración, distancia, timing, optimizar la energía adecuada, trabajo del foco, la diana donde quiero ir, la relación con el otro.

Objetivo: tener bien claro dónde está el foco, cuál es la dirección hacia donde tiene que avanzar la pieza teatral, si no está claro, cae la energía de la obra.

4. Combinaciones

Hacer una partitura de movimientos que se van entrelazando y combinando. A medida que se va progresando en el entreno, la dificultad técnica será un poquito mayor.

Siempre se van a combinar técnicas de pierna y de puño. También se irán trabajando las cadencias y ritmos en la propia combinación, diferenciando también los puntos de apoyo y acción y ver dónde poner la intención, si es ataque o contraataque.

Aquí la habilidad principal es dejar que el cuerpo recuerde, la inteligencia corporal y el trabajo de las intenciones.

- Patada frontal, jab
- Patada frontal, ataque puño 1 – 2
- Patada frontal, contraataque puño 1 – 2

Objetivo: hacer partituras coreográficas en escena e implementar este trabajo de combinaciones que va a poner en marcha la inteligencia corporal. Entrenar al cuerpo sin necesidad de pensar.

5. Alone fighting

Técnicas de Artes Marciales al aire y en todas las direcciones. Sería como competir con diferentes adversarios invisibles que están en todos los lados del espacio.

En todo momento, el performer no tiene que abandonar su actitud de "guerrero preparado".

- Trabajar varios asaltos
- Sólo desplazamientos
- Sólo puño
- Sólo pierna
- Combinar puño/pierna
- Trabajar todo indistintamente pero siendo los ritmos e intensidad muy variados.

Objetivo: ayudar a trabajar la actitud, la búsqueda de la dirección con el conflicto en escena, los apoyos y los diferentes ritmos para mantener viva la actuación.

6. Desplazamientos A, B, C, D

Trabajo individual donde lo hacen todos a la vez pero cada uno con su ritmo.

La explicación es: en el suelo hay un cuadrado imaginario donde cada vértice tiene una letra: A, B, C, D.

Partimos de la posición de defensa, pierna izquierda delante y pierna derecha atrás. A medida que se va diciendo en alto cada letra de cada vértice, en el orden establecido que es:

1. A
2. B
3. C
4. D

Vamos desplazando la pierna, primero la pierna más cercana al vértice al que queremos ir. Después, movemos y acompañamos la otra pierna.

Objetivo: trabajo del aquí y el ahora en la escena; la disposición corporal está activada a cualquier situación que pudiera venir en la escena. Todos los sentidos están en alerta.

7. Niveles de tensión

Todo el grupo va andando por el espacio. En todo momento el espacio – tatami – escena tiene que estar bien equilibrado, que no estén todos los performers en una zona y en otro lugar no haya nadie. A la voz de 1, 2, 3, 4, 5, los niveles de intensidad van cargándose, de manera que 1 es andar y 5 es la máxima intensidad, correr en sprint. A partir de aquí cada uno modula las intensidades propias sabiendo que el 1 es el mínimo y el 5 es el máximo. El Sensei irá diciendo los números y el grupo irá respondiendo a ello. En algún momento se dirá la palabra "Stop" y todos se pararán en la posición de defensa.

Objetivo: estar atento y activo a una respuesta inmediata, no la decide el actor, la decide la energía coral que hay en escena. Por ejemplo, si en una pieza trágica griega el coro (grupo dramático) no carga la escena de energía la tensión dramática se cae, se pierde.

8. Búsqueda y atención

Todos los performers dispuestos en filas, todos en posición de defensa. Tenemos que estar vivos a lo que sucede poniendo el cuerpo dispuesto a la zona que nos van indicando. Somos equipo y como tal tenemos que actuar/entrenar. A cada lado de la sala se le pone un número:

1. Al frente
2. Detrás
3. Lado izquierdo
4. Lado derecho

A la voz de cada número, que se puede decir salteado, el performer debe ponerse rápido en esa dirección que corresponde al número que dice en voz alta el facilitador. Siempre en la posición de defensa. El ritmo va a ir aumentando, para intentar bloquear los pensamientos y que comience a activarse el cuerpo. Que no dé tiempo a pensar, liberar bloqueos.

Objetivo: estar disponible, permeable a cualquier situación imprevista o no en escena, cuantos más entrenes la apertura a la disponibilidad, más posibilidades tienes de salir vivo del conflicto y tensión escénica.

9. Creatividad técnica. Kata

Con las diferentes técnicas aprendidas durante las sesiones, hay una propuesta que proporciona libertad a la hora de trabajarla, individual o por parejas. Crear un Kata de diez movimientos, realizar una serie de técnicas libres que tengan una intención e intensidad propia de quien lo crea. No hay nada creado anteriormente, sino que es una creación propia y genuina de cada performer. Aquí aparecen las habilidades de cada uno y qué desestimar o elegir.

El artista construye en escena peldaño a peldaño su personaje, en el training siempre hay un espacio para la creatividad personal pues sea el personaje que sea puesto en escena, siempre hay una parte del performer.

Objetivo es: ¡puedes crear, adelante, crea! ¡no te censure!.

10. Posiciones

Explicación, significado y trabajo de las posiciones Atención, “Yoe” y “Kamae”.
Son tres posiciones que tienen que ver mucho con la actitud con la que te presentas ante el entrenamiento, ante la escena y ante la vida ordinaria.

Tiene que ver mucho con la disposición del cuerpo y la atención.

Posiciones:

- Atención. Manos cruzadas por detrás, a la altura de la columna.

Es una posición corporal relajada, mirada al frente con cierta atención.

- “Yoe”. Brazos semiflexionados al frente, los puños cerrados por delante de la cadera.

Posición corporal con total disponibilidad y en continua alerta.

- “Kamae”. Posición dispuesta con cuerpo, mirada e intención.

Posición de defensa, con las manos por delante en posición de “guerrero consciente”.

Ambas posiciones se han trabajado con los performers para ver las diferentes disponibilidades corporales en intención y atención a la hora de entrar en la “guerra interior” escénica de cada uno.

Objetivo: detectar ciertas posiciones corporales que te cargan de energía

11. Manos pegajosas

Trabajar la sensibilidad por parejas, donde los brazos están en contacto y no se pueden despegar. Se utilizan las energías del ying y el yang donde uno hace de atacante (poniendo la intensidad en cargar la potencia) y el otro es el que se defiende (haciendo hincapié en la defensa sin perder los papeles y utilizando la propia energía de su rival).

Cómo aprovechas, por ejemplo, cuando estás haciendo un texto muy rápido en un diálogo en escena y aprovechas el motor de la energía del compañero para seguir en ese diálogo. Las palabras y acciones físicas del otro te cargan tu energía y hasta qué punto la quieres aprovechar o no.

Objetivo: aprovechar la energía-fuerza que te da tu compañero en escena para cargar tu propia energía.

12. Salida. Portal seguridad. Escenario Fast Defense.

Se crea un contexto muy claro. Intención de llegar a salir por una puerta final imaginaria que trazamos en el suelo; la vamos a llamar “Portal de seguridad”.

Van a ir saliendo de uno en uno a hacer el ejercicio con el Sensei, quien pondrá una serie de dificultades donde el alumno tendrá que intentar salir de la situación de manera airosa utilizando todas las técnicas trabajadas durante las sesiones. El Sensei lleva unos pads (escudos donde se puede golpear) e intentará que el alumno trabaje todas las técnicas entrenadas, pero aleatoriamente, pues el escenario creado es diferente e improvisado para cada uno de los asistentes.

Cuando el alumno llegue a la salida (portal de seguridad) todos los compañeros aplauden e inmediatamente ya sale la siguiente persona a la que le toca hacer el ejercicio. Se trata de que la intensidad sea máxima todo el rato y no haya ningún momento en que la intensidad baje.

El escenario de este ejercicio se asemeja a una situación de estrés que aparece en el

pasillo del camerino a las tablas. Miedo, respeto, bloqueos, decisiones rápidas, más emociones, concentración...es una amalgama de emociones que incluso paralizan.

Objetivo: ver donde esta la diana, donde está el foco, directo a la salida.

13. Relajación

Al final de algunas sesiones hacemos una relajación utilizando el método Vipassana. Mediante la auto-observación nos concentramos en la profunda interconexión entre mente y cuerpo. El sentido de la impermanencia, (nada que nos ocurre permanece, viene y se va), ver las cosas tal como realmente son.

Objetivo: vuelta a la calma.

Aspectos importantes a tener en cuenta en todas las sesiones:

1. ¿Qué tal estáis?, conectar con ellos y testar como se encuentran en ese momento.
2. Saludo antes de empezar el entreno: “Osh”. Disciplina y rigor.
3. Contar las técnicas en voz alta, contar los números que van asociados a las técnicas:
 - Genera energía grupal. Todos a una, sentido de comunidad.
 - Cadencia. Diferenciar los ritmos de intensidad corporal
 - Contar las técnicas en voz alta, permite expulsar el aire al hacer el esfuerzo físico y te cansas menos. Cuando se expulsa el aire, liberas los pulmones y te cansas menos.
 - Auto-motivación. Contar en alto te va a mantener activo.
4. Mirada. Todos los ejercicios tienen que tener activado el cuerpo y la mirada, como si se tratara de un guepardo al acecho hacia su presa.
5. Ser consciente de los pesos y contrapesos corporales para hacer las técnicas con la energía adecuada y evitar los desequilibrios.
6. El foco, la diana. La técnica va donde voy yo, donde yo pongo la flecha.
7. Siempre hay un calentamiento previo articular, trabajo de elasticidad, poner el cuerpo a punto antes de entrar al tatami/escena.
Al final del entreno, trabajo físico específico: sentadillas, abdominales y flexiones. Es muy importante el trabajo de la respiración. Bajar las pulsaciones.
8. Seiza. Posición arrodillado. Ojos cerrados. Vuelta a la calma. Meditación breve. Después de la excitación y nivel de adrenalina en escena, viene la vuelta a la vida ordinaria. Saber diferenciar ambos mundos.
9. Frase del entreno. Al final de la sesión todos se colocan en las filas donde han empezado al principio del entreno, y se dice una frase que tiene que ver con lo que se ha investigado-vivenciado durante el entreno y con el refuerzo positivo.

Algunas de las frases que hemos trabajado:

- “El instinto y el error son catalizadores que nos llevan a la creación”
- “Lo que niego me somete, lo que acepto me transforma”
- “Sentir que te comprenden es sentirte acompañado”. Frase del psiquiatra Jordi Risco.

- “Es muy probable que las mejores decisiones no sean fruto de la reflexión del cerebro sino del resultado de una emoción”.
- “Ninguna de tus neuronas sabe quién eres, ni le importa”. Frase del divulgador científico Eduard Punset.

10. Pegatina.

En algunas ocasiones, reparto una pegatina al final de la sesión, a modo creativo y recuerdo. Con el paso del tiempo aún mantienen las pegatinas y directamente les lleva a la vivencia. Las pegatinas son dibujos diferentes con palabras, tales como:

- Tolerancia
- Disciplina
- Sinceridad
- Responsabilidad
- Paciencia
- Orden
- Cooperación
- Comunicación
- Diálogo
- Amistad



Platón, Jesús M^a .(2023) Pegatinas

Mi aportación personal ha sido dotar de prácticas diferentes a los performers para trabajar la presencia escénica, la concentración, la atención plena, los desbloques, los niveles de tensión corporal y las emociones.

La investigación llevada a cabo con los diferentes grupos me llevan a reflexionar y evaluar las prácticas realizadas con el fin de ajustar o desajustar el training.

7. REVISIÓN DE LA TEMPORADA DEPORTIVA REALIZADA: REFLEXIÓN - EVALUACIÓN

El polifacético artista polaco Tadeusz Kantor⁹ siempre decía en sus prácticas artísticas “Todo pende de un hilo, incluso lo que no conocemos”. Las sesiones del training que propongo están estructuradas y se mantienen en un estado de latencia respecto a lo que sucede en el ahora y en lo imprevisto.

De cara a la escritura de este trabajo de fin de master, he solicitado testimonios y feedbacks a algunas de las personas que han estado vinculadas con este proyecto. Están recogidos en el apartado Anexos, capítulo 9. La propuesta se mantiene viva desde que hace años comencé con el tipo de training descrito y sobre el que aún sigo investigando.

¿Qué le ocurre al actor – actriz cuando está en ese tránsito del camerino al escenario?

A través de las prácticas en las sesiones testadas con diferentes artistas he podido comprobar que cuerpo, mente y emoción tienen que ir de la mano para poder avanzar. Apoyado en numerosos autores ya mencionados en el apartado 1.1 (referentes) y en mi propia experiencia, es fundamental la práctica procesual y vivencial. Étienne Decroux¹⁰, repetía una y otra vez: “un artículo, aunque sea abundante no es un curso por correspondencia. Aquí no puedo dar respuesta a esas preguntas y mi mayor logro sería abrir un horizonte” (Ruíz, 2012: 16) . Se refería a que toda práctica es abierta y en constante evolución.

Del camerino a las tablas de la escena, ese paso sinuoso y estrecho, muchas veces poco iluminado, está cargado de muchos silencios que se han convertido en palabra y acción en todas las sesiones. A lo largo de este proceso han sido muchas las dudas, los aciertos. Todos con sus aportaciones, en trabajo individual y grupal, han aportado un conocimiento positivo, sus propias facultades. A partir de aquí los participantes han tenido la posibilidad y el poder de efectuar todo aquello que se puede desprender del placer de estar en escena, utilizar su fuerza como conflicto en tensión permanente. Por muchos momentos también ha ido apareciendo la parte negativa, la parte diabólica que no deja avanzar, que nos paraliza...aquí es cuando se crean más tensiones y silencios.

Thomas Richards, actor y colaborador directo de Jerzy Grotowski, pionero del trabajo corporal pre - expresivo, en su libro *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas* recalca que “el arte como vehículo de la compañía teatral” (Richards. 2005: 86) van unidos sin ninguna duda, que no se puede desdoblarse la vida ordinaria y cotidiana de la vida extraordinaria de la escena.

En las sesiones, la persona va unida al artista, son una misma pieza del puzzle, hay cosas que se pueden maquillar, pero la esencia primordial y genuina va contigo.

⁹ Tadeusz Kantor (1915-1990, director teatral, escritor, escenógrafo, actor y teórico del arte).

¹⁰ Étienne Decroux, (1898-1991) revivió el mimo corporal dramático.

En las sesiones también, por momentos, la voz y el cuerpo se han bloqueado sin ninguna explicación aparente. Con los diferentes ejercicios psico-físicos propuestos, los artistas han ido avanzando, cada cual a su ritmo y siempre creando el contexto adecuado para ello. La psicóloga social Amy Cuddy, muy prolífica con su charla TED en 2012 *El poder de la presencia* (Edimburgo, Escocia) y en su libro con el mismo título, nos deja un mensaje muy directo: “Autoestima, seguridad, poder personal: utiliza el lenguaje del cuerpo para afrontar las situaciones más estresantes”.

En muchas de las prácticas realizadas en el estudio, la mirada como conexión también ha estado muy presente: miradas de complicidad, miradas de coro griego, miradas trágicas, etc. que han servido mucho al artista para darse cuenta de cómo mira, cómo es visto y cómo se deja ver. Una vez más, sus facultades y su fuerza. Lo mismo hacían los artistas del teatro Nô en la sala del espejo, *kagami no ma*, donde el actor antes de salir a escena se preparaba. Se sentaba delante de un espejo que abarcaba su figura por completo, tomaba la máscara con ambas manos con la cara de esta mirándole de frente y la sostenía ante sí unos segundos, le daba la vuelta y se la colocaba con la ayuda de su asistente. La mirada del actor y la conexión con la máscara que en escena va a ser parte de él. .

Cuando el trabajo es coral, como todo el estudio realizado con los grupos del CEC y Cuerpos en el espacio, se puede observar la potencia que tiene el trabajo colectivo frente al individual. Se generan energías de coro griego, en el sentido de que todos van a una, todos tienen un objetivo común. Se trata del trabajo de las energías colectivas que van apareciendo en varias de las sesiones. Un ejemplo muy claro es el trabajo realizado con una serie de movimientos de artes marciales. Lo llevé a cabo en el entreno físico, una vez ya el grupo estaba más avanzado, donde realizábamos una serie de técnicas marciales en colectivo. Son una serie de patrones o unidades de movimiento coreografiadas que se llaman kata. Esto ha ayudado a los actores, pues es una manera formalizada de realizar una acción con un propósito específico con patrones corporales básicos, con significado y miméticos.

La energía tal y como he mencionado anteriormente, está relacionada con la energía que circula en todos los ejes corporales y que proporciona al actor una fuerte presencia escénica. El director de la *Antropología Teatral* de la compañía *Odin Teatret*, Eugenio Barba, la ha llamado la “danza de las oposiciones”.

La investigación en curso sigue más viva que nunca.

A lo largo de todas las sesiones han ido apareciendo variables intangibles que tienen que ver también con el estado de ánimo que afecta directamente al estado físico..

El contexto en el que se han generado las prácticas es de suma importancia, pues hay que crear un clima de seguridad y apoyo. El camerino es el refugio, el pasillo es el camino a integrar, la escena es la casa artística para lo que han estado preparando. La fragilidad y las facultades del artista.

Las sesiones han servido para amplificar sus destrezas y fortalezas y mantener al cuidado sus debilidades. La preparación del actor. Como diría Eugenio Barba: “los principios recurrentes para la presencia escénica”. (Primer acto: Revista del teatro. Núm. 304: 80).

El entrenamiento ha servido como una pieza fundamental en este laboratorio de investigación personal. Los ejercicios han sido considerados como desafíos para superar obstáculos. Aunque pragmáticamente se desligan de los ensayos, a veces constituyen el material para la creación de un espectáculo. La dramaturga Anne Bogart en su libro *La preparación del director* ya nos adelanta que “los obstáculos pueden ser utilizados para generar una energía extraordinaria si se saben vehicular para el proceso creativo” (Bogart. 2020:74).

Las búsquedas que hemos realizado han sido muy variadas, pero siempre atendiendo a los intereses de cada uno de los participantes; por ello, no es todo válido para todos pero sí un punto de inflexión en algunos casos y, en otros, un punto de reflexión. El dramaturgo Bertolt Brecht decía: “zapatilla de raso y sandalia de esparto. Lo que para una es gloria para otra es infierno. Así ocurre ahora y será eterno” o como dijo también el dramaturgo Samuel Beckett en una entrevista que le realizó Charles Juliet: “Pero cuando no ocurre nada... ¿qué hace usted? Siempre hay algo que escuchar”. (Blog Socompa, periodismo de Frontera, 2 de Mayo 2021). Aquí, aludiendo a los silencios por parte de los participantes que han ido surgiendo en algunas de las propuestas.

También han ido apareciendo auténticas joyas: concentración, plasticidad, foco, energía, diana, amistad, empatía, corazas emocionales, frases reveladoras, palabras inmensas, imprevistos, impulsos... son muchos y variados los regalos que han dado los asistentes. Cualquier cosa te mueve, cualquier cosa genera.

William Shakespeare acuñó: “¡Si con hacerlo no hubiera más! Lo mejor sería entonces hacerlo sin tardanza”. La investigación continúa, sigo haciendo: “para poder conocer a los demás es necesario, antes, conocerse a uno mismo”. (Shakespeare “El mercader de Venecia”, : 115).

Peter Brook también aludía a este tipo de trabajos: “En mi experiencia la tensión y la fricción en el ensayo no ayudan a nadie; solo la calma, la serenidad y una gran confianza pueden producir el más delicado destello de la creatividad” (Brook, 2019: Sección 5).

Por eso, durante todas las sesiones había tres ideas muy claras para ir avanzando: sencillez, variedad y claridad. Y, también por eso, hay varias máximas que se han mantenido siempre en las sesiones – ensayos, tal y como indican Frank Hauser y Russell Reich en su libro *“Notas de Dirección”* (2020):

Reglas del ensayo: 45-48

- Trabajar con lo que mejor se te dé
- Los entrenos necesitan disciplina
- Planificar los entrenos semana a semana
- No tener esperando a los artistas innecesariamente
- No disculparse cuando no sea necesario

- Asegurarme de que el equipo se tome los descansos que necesita
- Dar las gracias
- Preguntar a los integrantes cómo se encuentran
- Convertir los momentos difíciles en descubrimientos
- No empezar a trabajar en cosas nuevas cuando la gente esté cansada
- Acabar las sesiones con un toque de alegría
- No ser triste

Hablar con los actores: 53-57.

- Entrar con energía a la sesión
- Empezar con buen pie
- Elogiarles con sinceridad, desde el principio y a menudo
- Nunca hablarles mal
- Decirles que se miren a los ojos
- Por favor, toma decisiones
- Da las indicaciones individuales en privado
- Introduce los cambios paso a paso
- Juega contra lo previsible
- Localiza lo abstracto
- La ira siempre va precedida del dolor
- Incluir a todos los compañeros cuando se den indicaciones

La investigación narrativa-acción me ha llevado a poder testar con el performer el acercamiento a la escena desde diferentes tipos de prácticas.

Como áreas de mejora para investigaciones futuras:

- Recoger los testimonios de los performers una vez acabada la última sesión.
- Grabar a los artistas durante el training y poder revisar con ellos las situaciones que vayan sucediendo en la sesión, así el proceso se complementaría con la parte audiovisual.
- Indagar en el trabajo vocal y ver cómo afecta nuestra posición corporal a la voz.

8. CÓMO MOTIVARME EN MIS MOMENTOS DE PEREZA: BIBLIOGRAFÍA

- Abramović, Marina. “*Derribando muros*”. Barcelona: Malpaso, 2020.
- Amat, Victor. “*Psicología punk*”. Barcelona: Penguin Random House, 2022.
- Artaud, Antonin. “*El teatro y su doble*”. Barcelona: Edhasa, 2011.
- Ávila, Raimon. “*Para que el arte ocurra*”. Madrid: Fundamentos, 2020.
- Barba, Eugenio. “*La canoa de papel*”. Bilbao: Artezblai, 2013.
- Barba, Eugenio – Savarese, Nicola. “*El arte secreto del actor*”. Bilbao: Artezblai, 2012.
- Blay, Antonio. “*Tensión, miedo y liberación interior*”. Barcelona: Índigo Editor, 2011.
- Blay, Antonio. “*Tantra yoga*”. Barcelona: Iberia, 2004.
- Bloch, Susana. “*Al alba de las emociones*”. Santiago de Chile: Uqbar, 2010.
- Bogart, Anne. “*La preparación del director*”. Barcelona: Alba, 2020.
- Bogart, Anne – Landau, Tina. “*El libro de los wiewpoints*”. Madrid: Artezblai, 2022.
- Brook, Peter. “*El espacio vacío*”. Barcelona: Península, 2012.
- Brook, Peter. “*Hilos de tiempo*”. Madrid: Siruela, 2019.
- Calais – Germain, Blandine. “*Anatomía para el movimiento*”. Barcelona: La liebre de Marzo, 2012.
- Cuddy, Amy. “*El poder de la presencia*”. México: Urano, 2016.
- Donellan, Declan. “*El actor y la diana*”. Madrid: Fundamentos, 2002.
- Echevarria, Rafael. “*Ontología del lenguaje*”. Santiago de Chile: J. C. Sáez, 2011.
- Echevarria, Rafael. “*Ética y coaching ontológico*”. Santiago de Chile: J. C. Sáez, 2011.
- Funakoshi, Gichin. “*Mi camino*”. Madrid: Eyras, 1989.
- Gaulier, Philippe. “*La torturadora*”. París: Filmiko, 2009.
- Golstein, Josep y Kornfield, Jack. “*Vipassana*”. Barcelona: Kairos, 2012.
- González, Olatz. “*Pelota vasca: un ritual, una estética*”. Bilbao: Muelle de Uribitarte, 2005.
- Guskin, Harold. “*Como dejar de actuar*”. Barcelona: Alba, 2012.
- Herrero, Julián. “*El teatro Nó*”. Murcia: Diego Marín, 2019.
- Hauser, Frank – Reich, Russell. “*Notas de dirección*” Barcelona: Alba, 2020.

- Keleman, Stanley. *“Anatomía emocional”*. Bilbao: Desclee de Brouwer, 2012.
- Kipp, Bill. *“Turning fear into power”*. Denver: Paladin, 2005.
- Lecoq, Jacques. *“El cuerpo poético”*. Barcelona: Alba, 2011.
- Lee, Bruce. *“El tao del Jeet Kune Do”*. Madrid: Cinturón Negro, 1990.
- Lepecki, André. *“Agotar la danza. Performance y política del movimiento”*. La Coruña: Centro coreográfico galego 2009.
- Lowen, Alexander. *“El lenguaje del cuerpo”*. Barcelona: Herder, 1985,
- Marín, Rakel. *“Teatro experimental y cambio de milenio. Euskadi como reflejo”*. Leioa: EHU Press, 2020.
- Oida, Yoshi. *“Un actor a la deriva”*. Madrid: Ñaque y La Avispa, 2002.
- Olalla, Julio. *“Ritual del coaching”*. Santiago de Chile: Newfield Network, 2011.
- Ortiz, Miguel Angel. *“La danza de la muerte”*. Santiago de Chile: Fórcola, 2015.
- Raymond, José Luis. *“Cuerpos en el espacio”*. Madrid: Fundamentos, 2019.
- Ramirez, José Agustín. *“Psique y soma”*. Bilbao: Desclee de Brouwer, 1998.
- Richards, Thomas. *“Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas”*. Barcelona: Alba, 2005.
- Rivera, Alfonso. *“El camino del actor”*. Madrid: Antígona – RESAD, 2017.
- Ruiz, Borja. *“El arte del actor en el siglo XXI”*. Bilbao: Artezblai, 2012.
- Stanislavski, Konstantin S. *“El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia”* Barcelona: Alba, 2014.
- Vasiliev, Vladimir. *“Deje que cada respiración...”* Toronto: Russian Martial Art, 2006.
- Vasiliev, Vladimir. *“Strikes”*. Toronto: Russian Martial Art, 2016.
- Vasiliev, Vladimir. *“Edge”*. Toronto: Russian Martial Art, 2018.
- Tzu, Tsun. *“El arte de la guerra”*, Madrid: Trotta, 2017.

9. SOMOS UN EQUIPO. COMPARTE CON TUS COMPAÑEROS DE ENTRENO: ANEXOS. TESTIMONIOS

Como he comentado anteriormente, toda la investigación la he realizado de manera “viva” y en constante dialogo con los performers (actores, actrices) directores y directoras que han participado en los grupos de estudio.

Después de las sesiones comentábamos todo lo que había sucedido en el training. Años o meses después, por mi propuesta de investigación para el TFM, me he puesto en contacto con ellos recibiendo sus testimonios y feedbacks por audio, email y mensajes.

La comunicación ha sido vía email y whatsapp, el jueves 20 de abril de 2023, con el siguiente texto:

“Buenas tardes,

¿Que tal estáis? Espero que bien y a ver si volvemos a coincidir.

Fue maravillosa experiencia compartir con vosotros y vosotras las diferentes sesiones de Training.

Actualmente estoy haciendo un Master (Teoría y Práctica del Arte Contemporáneo). Es un Master de la Universidad del País Vasco (Facultad de Bellas Artes) junto con Azkuna Zentroa (Centro Artes Vivas). Comenzó en Octubre 2022 y acaba en Junio 2023.

Mi trabajo de Fin de Master va a ser teórico-práctico. El tema es: “que le ocurre al performer/actriz/actor desde que sale del camerino hasta llegar a escena”.

Para ello estoy recogiendo feedback de gente del mundo escénico a la que he dado trainings en estos últimos años y meses.

Por eso me ponía en contacto con vosotras y vosotros para que me dierais feedback de las sesiones que os di cuando hicisteis la formación con José Luis Raymond en Naves Matadero (Madrid) y el Laboratorio CEC con Pablo Ibarluzea (Bilbao).

Si no te acuerdas no pasa nada, dime de lo que te acuerdes, de lo que te sirvió, que sensaciones....lo que me quieras contar.

Encantado y agradecido por vuestras aportaciones que me van a servir mucho para mí investiga!

Me lo puedes enviar por email a platonmugendo@gmail.com.

Hazlo como quieras: video, email, audio...

Me sería de gran ayuda para mi trabajo de fin de máster que tengo que presentar en breve.

Si tenéis cualquier duda enviadme vuestro email (por privado o por aquí) y os envío un email más explicativo o lo hablamos.

Muchas gracias de antemano.

Hasta pronto!

Abrazos desde Bilbao”

Una vez enviado, he hablado por teléfono y en persona con lo que he podido aclararles más mi investigación.

A continuación, muestro parte de los testimonios de los diferentes performers recibidos por whatsapp o emails y el día que los recibí.

CUERPOS EN EL ESPACIO DE ACCIÓN

Centro Internacional de Artes Vivas, Naves Matadero, Madrid. 2017/2018.

Formación con el Director y Escenógrafo José Luis Raymond.

LAURA ORDAS

Actriz – Escenógrafa

Comunicación recibida por whatsapp (audio) el miércoles 26 de Abril de 2023.

“En mi opinión no a todos los actores les sirven todos los entrenamientos pero sí que creo que cualquier entrenamiento que tenga que ver con lo físico o con lo corporal es imprescindible cada uno que elija lo suyo.

Yo en particular, como todo el tema como tengo este entrenamiento y este interés por el Suzuki.

Todo lo que tenga que ver de alguna manera con las artes marciales, porque estuve también haciendo en su día un poco de Kung fu, aunque bueno, a unos niveles muy livianos, digamos, y muy de principiante.

Pero a mí, particularmente estas técnicas que tienen con lo oriental es muy interesante: el hara, el centro, la concentración, el equilibrio del trabajo, de la flexibilidad, pero también de los tiempos y los ritmos.

Para mí, es bastante completa aquella sesión que tuvimos contigo. Lo que puedo recordar

de aquello es que estaba como un libro abierto y después anotaba todo.

Bueno, pues cada uno le sirve su cosa y yo creo que es fundamental disfrutar.

En el caso de tu sesión, pues claro, ¿cómo fue? Me acuerdo para mí todo fue gustoso, o sea quiero decir, todo fue disfrute.

Yo creo que hay una parte que es como muy poco racionalizable que es como el trabajo corporal, como ponerlo en palabras, no, o sea, yo creo que el cuerpo a medida que repite, recuerda.

Y luego de alguna manera en escena tú ya no tienes que pensar en cómo mueves esto como mueves lo otro, porque ya tu cuerpo sabe cómo hacerlo. Todo es para mí el entrenamiento continuado de algo te pone el cuerpo en ese lugar de que a saber igual que conducir igual que un comer o igual que cualquier habilidad física, con lo cual la repetición es importante, cosa que en el caso del Mugendo lo pudimos ahondar ahí.

Fue una especie de cucharadita de prueba, pues como muchas otras y creo que cualquier entrenamiento es importante ir como integrándolo en el cuerpo para que el cuerpo recuerde.

Entonces José Luis Raymond sabe que es muy importante que el cuerpo esté ahí, preparado para las siguientes sesiones a trabajar. Y lo tuyo fue una aproximación maravillosa.

No recuerdo los detalles particulares, recuerdo mucho que hay una cosa que sí me gusta y es el trabajo del elenco en el sentido del hacer todos a la vez, desde lo coreográfico. La dinámica, *aquí estoy*, me gusta mucho esta cosa de la energía al mismo tiempo, esa energía contundente que se genera entre uno y entre todos”.

ASIER ANDUEZA

Guionista y Director de escena

Comunicación recibida por whatsapp (documento) el sábado 29 de Abril de 2023.

“Una toma de contacto con el Mugendo en un contexto escénico

Entre 2017 y 2018, el Centro Internacional de Artes Vivas, Matadero, de Madrid, llevó a cabo un laboratorio de investigación escénica dirigido por José Luis Raymond bajo el título de “Cuerpos en el espacio”. Tuve la fortuna de ser uno de los participantes seleccionados.

Raymond configuró un grupo de participantes muy ecléctico mezclando disciplinas, trayectorias y habilidades. Todo ello, a lo largo de los meses iba a ser utilizado como materia prima de los procesos de investigación.

El laboratorio era eminentemente práctico y experimental. Todos los participantes nos sumergíamos en la experiencia de trabajar con nuestros cuerpos, con los cuerpos ajenos, con los objetos, con los espacios... Para alguien poco habituado a estar en el centro, acostumbrado, siempre a ser un observador impune desde los márgenes, esto era un auténtico reto.

La clave para que algo así funcione, necesariamente es generar un clima de confianza donde los juicios de valor desaparezcan (bastante tenemos ya con autojuzgarnos), donde la complicidad sustituya a la competencia, donde cada individualidad se sume a un nosotros en el que cada yo aporta una realidad distinta y complementaria configurada por cada saber, cada no saber, cada habilidad y cada torpeza. Todo aporta, todo suma.

En este contexto, gracias a la labor de Jesús María Platón, viví mi primer contacto con el Mugendo. Él, experto en la disciplina marcial, nos ofreció unas sesiones de toma de contacto.

No voy a hablar de mi falta de habilidad deportiva. Pero sí puedo destacar la amabilidad, el tono, el respeto y la dulzura con que se desarrolló el entrenamiento cada vez. Para alguien tan alejado de ello como yo, fue muy de agradecer. Además, incorporó conceptos escénicos y el potencial plástico que la disciplina ofrecía era brutal: la solemnidad, la marcialidad, la simultaneidad o trabajar en canon con una partitura de movimientos... Fue todo un descubrimiento. El trato, siempre en positivo de Jesús fue muy motivante.

Ahora, años después de aquello, tengo un recuerdo muy grato. Sigo creyendo en el potencial escénico de una disciplina como el Mugendo, no sólo como un entrenamiento para mantener activo el cuerpo y despejada la mente... también como elemento plástico, artístico y expresivo”.

ELENA SANZ

Actriz

Comunicación recibida por whatsapp (texto) el miércoles 26 de Abril de 2023.

“Recuerdo sólo un día, nos pusiste en file y había q ir atravesando el espacio haciendo los movimientos. Muy motivante me divertí mucho y las instrucciones fueron muy claras”.

RAÚL MARCOS JIMÉNEZ

Actor y Creador

Comunicación recibida por whatsapp (audio) el jueves 27 de Abril de 2023.

“Me gustó mucho tu manera de darnos la sesión, es más una sensación que como de que me gustó, pero no recuerdo exactamente lo que hicimos, la verdad.

Se que me gustó mucho también el tema de las pegatinas que nos diste me hizo mucha ilusión y la tuve pegada en el cuaderno, no sé si se me despegó o seguirá ahí en el cuaderno.

Y entonces poco más, sé que me gustó mucho, que sentí que tenías mucha práctica, que tu manera de llevar al grupo y de motivarnos y de darnos practicas valiosas para el paso a la escena.

Y eso ya te digo que me gustó mucho tu manera de llevar la clase y el tema de las pegatinas me gustó mucho también.

Me estoy acordando de lo que hicimos también, de la defensa y el ataque que nos enseñaste.

A defender y atacar, el protegerse. Sí que luego lo he usado en alguna clase de impro, el tema de las distancias, me acuerdo mucho de la distancia del cartero.

Recuerdo que me gustó cómo lo llevabas, como los dinamizabas, y como nos animabas”.

JANA PACHECO

Dramaturga y Directora de Escena

Comunicación recibida por whatsapp (texto) el miércoles 3 de Mayo de 2023.

"Recuerdo la sensación de disfrute con una disciplina que me es del todo ajena y que me lo pasé bien. Recuerdo una sensación de fuerza y empoderamiento”.

OSCAR PASTOR

Actor – Performer

Comunicación recibida por email (texto) el viernes 28 de Abril de 2023.

“Te voy a dar mi impresión respecto a lo que nos pides...

Cualquier expresión artística requiere, además de la creatividad propia de cada autor y conocimientos técnicos para representar el imaginario en la forma de expresión elegida, de la disciplina necesaria para alcanzar los resultados esperados.

Las técnicas aprendidas por Jesús, sujetas a las artes marciales, nos recuerdan la importancia del procedimiento independientemente del fin. El movimiento consciente nos conecta con la mente para alcanzar la precisión deseada, donde la abstracción del movimiento nos permite transformar para construir desde la repetición. Las artes marciales te permiten desarrollar la capacidad de autoconciencia, de estar conectado con el presente, la concreción y exactitud del movimiento a través del impulso, el control del cuerpo y la conexión con la mente, convirtiéndose en una poderosa herramienta de creación artística".

CEC (CUERPO, ESPACIO, CREACIÓN)

Escuela Internacional Pablo Ibarluzea. Bilbao

CURSO 2020/2021

INÉS VAQUERO

Actriz y Acróbata

Comunicación recibida por email (texto) el jueves 20 de Abril de 2023.

“(Ejercicio de la clase frente a Jesús en posición base dando una patada al frente y volviendo a la base. Y luego con el cuadrado imaginario del suelo y diciendo los números del 1 al 4).

Lo que más recuerdo es el "click" que hice al entender un poco más lo que era el punto fijo del que tanto hablaba Pablo y que me resultaba tan abstracto. Y Jesús no nombró en ningún momento el punto fijo, "sólo" guió el entrenamiento, pero yo me dije "aaaaahhh, esto es de lo que habla Pablo". Claro, este entrenamiento tan concreto dentro del universo en el que estábamos, me puso en contacto con muchas cosas básicas, como la presencia (la presencia total, estar con todos tus sentidos), la disponibilidad (estar con la tensión justa para realizar cualquier movimiento pero sosteniendo el cuerpo), la voz (me encantó cómo salía la voz diciendo 1-2-3-4) tan orgánica y tan sostenida porque de repente no pensaba en mi voz, "sólo" estaba en mi cuerpo buscando esa tensión justa. Vuelvo al punto fijo porque para mí fue el descubrimiento en esas clases, tener claro dónde ataco, a qué estoy, poner mis sentidos aquí y allí, con la mirada, concentrada... Me hizo entender cuál era mi juego en escena, o mejor dicho, cómo tengo que jugar cuando estoy en escena. Me puso en contacto con la base, con mi base, literal y metafóricamente.

Literal con mi cuerpo, mis pies, las plantas de los pies, la apertura de piernas para sostenerme, el centro abajo, las piernas que me dolían de aguantar ahí... Y metafóricamente entendí la base del cuerpo en escena, siempre se habla del estar, del contacto con el cielo y la tierra, de la disponibilidad, de que todo viene desde tu centro... Y estando ahí lo sentí totalmente, los movimientos eran desde mi centro, estaba en la base del teatro, en el estar, en mi cuerpo, mi centro y mis sentidos.

También recuerdo el ejercicio de tener que ir corriendo y pasar una barrera dando golpes (que era Jesús con las protecciones esas dónde teníamos que dar el golpe). Ese ejercicio también fue clave para mí porque recuerdo que me dijo "control", "cuidado con estar fuera de control". Y fue otro super "click" que hice con el cuerpo en escena. Claro, yo me preparaba y estaba presente (sentía el control total de mi cuerpo), corría y daba los primeros golpes (con control), y en un momento eso iba creciendo y me podía la emoción y daba golpes sin control. Perdía cierto control de mi emoción y mi cuerpo. Era lo mismo que un ejercicio de la máscara neutra matando al cocodrilo.

Por supuesto, otra cosa que para mí fue especial de estas clases fueron las pegatinas y las frases.

Cuando recibimos la pegatina de "generosidad" o la frase de "...son buenos catalizadores..." Fueron conexiones con el por qué estoy aquí y por qué elijo hacer teatro...".

JOSE MARIA BEREGUEL CANO

Filósofo, Clown, Comunicación Social

Comunicación recibida por whatsapp (audio) el lunes 27 de Marzo de 2023.

“Voy a contarte un poco mi experiencia y las cositas que recuerdo del curso que nos diste.

Las cosas que vimos en clase.

Me quedé con la metáfora del público, cómo contrario, no como oponente. Y sobre todo porque el oponente no tiene por qué ser una persona que te haga sentir como violento sino que realmente cuando te enfrentas a alguien, hay un respeto ahí muy de samurai que está guay tenerlo presente cuando ves al público y te brinda saber.

La atención espacial, la predisposición, la energía que tienes que poner hacia ese otro cuerpo, ya sea al público el del oponente visto en ese triangulo no te hace disponerte de una manera.

Me ayudó mucho el sentir que podía utilizar la imagen del samurai observando todo lo que podía ocurrir alrededor.

La segunda era, cómo se golpeaba un puño que ataca a un puño que defiende. Un puño que sostiene, no es lo mismo y eso creo que es una cosa que es realmente útil a la hora de pelear, a la hora de enfrentarte a un público, siento que hay momentos en los que es preciso decirle al público *¡eh! atender esto, no podéis obviarlo*. ¡He trabajado con niños haciendo un espectáculo de superhéroes, donde también había parte de peleas y realmente teniendo esa pauta de la práctica y ahora voy yo!, donde trabajamos la decisión, pude mantener a todos los niños atentos a mi espectáculo.

Como un empujón para el resto de cosas, porque yo vengo del clown y digamos la sensibilidad de la vulnerabilidad, hay que trabajarlo por un lado y esto siento que me aporta mucho a mi trabajo personal y escénico.

Cómo conversaba con algunos compañeros del curso soy del hilo del trabajar la disciplina en la presencia, la rigurosidad del movimiento. En el no dejar que la parte mental ocupe un lugar y en ese en ese tiempo, al haber está expresando y comunicando de manera muy efectiva.

Que tu curso fue de los que más me ayudó en ese momento. Y si en algún momento propones otro curso que tú lleves a cabo en relación al teatro, aunque esté en Almería, me gustaría seguir tu trabajo y saber por dónde lo puedo seguir, porque me pareció que era verdaderamente enriquecedor”.

JON ZUMELAGA

Clown – Educador Social

Comunicación recibida por whatsapp (audio) el miércoles 26 de Abril de 2023.

“Tengo el recuerdo de que al principio la orientación era muy dirigida hacia las artes marciales pero inevitablemente había muchas similitudes con la dinámica diaria de Lecoq, ponernos frente al profesor y repetir secuencias de movimientos que el cuerpo va integrando y por lo tanto la consciencia del movimiento puede ir focalizándose de manera más concreta para por ejemplo corregir o hacer las transferencias del peso y el consiguiente desequilibrio-equilibrio.

Así mismo llegar a un esfuerzo físico en el que conectas con el cuerpo de una manera en la que el plano mental se centra en el aquí y ahora, ese que otorga verdad a la escena o en otras disciplinas proporciona el estado necesario para la meditación o el mindfulness que esta tan de moda ahora. Algo que sin duda genera una dinámica grupal tan necesaria en el teatro es el sonido, la voz, ese unisonó tan marcial, diría incluso militar que genera una satisfacción, una integración que te convence de que con ese grupo de gente vas a donde sea, la guerra o un montaje teatral. Me recordaba a ese trabajo de ritmos y grupo que se suele hacer con saltos o contando y al mismo tiempo con la complicidad atávica que sale cuando se trabaja el coro o las bandas de bufones. No recuerdo muy bien como era el ejercicio del pasillo pero sí que tengo un recuerdo de la sensación, muy parecida al salto a escena donde se acabó el entrenamiento”.

BEATRIZ VILLANUEVA PENAS

Actriz

Comunicación recibida por whatsapp (audio) el martes 18 de Abril de 2023.

“Así una reflexión, unos pensamientos sobre lo que recuerdo de tus clases y la verdad es que así de primeras decirte que siempre que había clase contigo era una sensación como muy agradable, era como una mezcla de voy a aprender algo nuevo que desconozco por mi parte, en todo caso.

Total compromiso con lo que tú proponías. Recuerdo muchísimo bueno, hablo por mí, pero yo creo que casi podría hablar por el por el grupo que como apreciábamos tu manera de explicar, de dirigirnos a nosotras súper cercano, comprometido también con esa sensación de que sabías muy bien por lo que estábamos pasando. Entonces venías con tu propuesta a aportarnos algo mas y a aportarnos también, yo creo, grandes dosis de seguridad y de tranquilidad.

A recordarnos porque estábamos ahí, para que eso y por supuesto recuerdo con mucho cariño tus pegatinas, yo creo que todo el mundo. Tus pegatinas, que decoran nuestras libretas y que funcionaban como como talismán”.

PATRICIA TORRES

Actriz

Comunicación recibida por email (texto) el sábado 22 de Abril de 2023.

“Las Clases de Jesús M. Platón:

Lo que niego me somete lo que acepto me transforma. Aceptar el presente.

La primera clase a la que asistí con Jesús Platón, para mi desgracia, la pasé sentada por una tendinitis en el pie derecho. Pero me permitió observar la clase desde fuera. Entiendo que su objetivo pedagógico está pensado para una asimilación de conceptos más desde la práctica, aunque observar, a mí, también me aportó mucho. Las siguientes sesiones a las que asistí ya las recibí desde dentro. Para mí, fue muy significativo pasar por los dos puntos y poder diferenciar entre aprender y aprehender. El primer día yo aprendí mentalmente lo que Jesús le explicaba a mis compañeros a través del Mugendo sobre la respiración, la tensión, la atención, la memoria, la energía, el cansancio, la relajación, el espacio, la creatividad, etc. A través de la técnica que nos enseñó todo tenía un sentido lógico. En Mugendo y en las artes marciales se hace un trabajo de formas creativas muy cercano a la creación escénica en todos sus puntos. Claramente yo, aquel primer día, asistí a una gran acción escénica como espectadora. En las siguientes sesiones con mi pie ya curado (gracias a Platón también, pues me recomendó que me hiciese unos cataplasmas con arcilla verde que me ayudaron a curar la lesión) la experiencia fue asimilada desde otro punto muy interesante. No podía reproducir de memoria lo que había visto en la primera sesión a pesar de haber estado muy atenta y recordar muy bien lo que había visto. Los conceptos y técnicas desde dentro adquieren otra dimensión. Todo sucedía en el espacio, a mi alrededor, entre mi cuerpo y los cuerpos de los otros compañeros, entre

mis movimientos, los movimientos de los demás, las dimensiones del espacio, los puntos cardinales, la orientación y la propiocepción. En esta segunda sesión fue el cuerpo el que estaba experimentando y aprendiendo.

Por otro lado, el trabajo de Platón (y en consecuencia de lo anteriormente citado) me hizo tomar consciencia de la "presencia escénica" pues para ejecutar las técnicas que nos enseñaba, había un concepto muy importante a tener en cuenta: el presente. Todo sucede aquí y ahora. Desde la neutralidad pongo la energía hacia donde voy. Desde la guardia estoy preparado para la defensa. Esté donde esté siempre estoy preparada. No hay tensión solo presente. Hay acción en la relajación y estoy preparada para la ejecución. La orden viene desde fuera o desde la acción del contrincante para proceder al cambio de guardia, al directo, al frontal, a la patada; pero siempre vuelvo a la posición de guardia, siempre vuelvo al presente. También recuerdo y me pareció muy interesante la importancia de contar 1,2,1,2,3 para no cansarnos, mantener la energía grupal y para ayudar a la memoria. En el momento no era consciente de la importancia de este método, pero ahora me descubro haciéndolo en otras técnicas físicas en las que trabajo, haciendo deporte o subiendo los 5 pisos de escaleras infinitas para subir a mi casa. Contar me mantiene en presente y me ayuda a mantener la resistencia.

"El instinto y el error son catalizadores de la creación" (diferentes frases que se decían al final de la clase).

Cada día nos llevábamos una enseñanza nueva. El presente te hace estar conectada con el instinto y este te lleva a accionar en una dirección. Accionar desde ahí en el Mugendo o en la escena puede llevarte a un acierto o a un error. El error te lleva a un nuevo camino no explorado, te lleva a crear una nueva forma de resolver.

Sus clases también me aportaron disciplina. Para lo escénico es necesario estar en presente y para estar en presente es necesario trabajar disciplinas físicas pues estas requieren de nuestra atención plena, nos aleja de la "idea" mental y nos acerca a la escucha física y a la creación. Debemos autocuidarnos física y mentalmente para que este cuerpo esté preparado y dispuesto. "Fuerte como el acero, flexible como el junco."

Sin duda fue toda una experiencia de la que me llevo grandes aprendizajes y que me encantaría repetir".

YORAIMA REIJA

Actriz, Músico

Comunicación recibida por email (texto) el sábado 22 de Abril de 2023.

"Para mi tus clases fueron pieza fundamental en la formación C.E.C. Darme cuenta de lo importante que son las artes marciales en la vida de una persona fue algo maravilloso. Es una pena, que no las practique. Considero que es una disciplina que te hace crecer como individuo, física y sobre todo mentalmente. Ojalá estuvieran más presentes en nuestra cultura.

No recuerdo exactamente los movimientos que hacíamos, supongo que si me pongo de nuevo a hacerlo el cuerpo iría más rápido al movimiento que si fuese la primera vez que lo hago, lo que si recuerdo es que había que estar super super concentrado, me recordaba a la sensación que tengo jugando una partida de ajedrez.

Desde mi punto de vista, fueron muy pocas sesiones. Me hubiese gustado tener más para poder ver una real evolución en mí. Aún así, considero que toda la concentración que se necesitaba y la fuerza física son la pieza fundamental para que un actor/ actriz brille en escena”.

XANDRA GUTIÉRREZ ARTECHE

Artista

Comunicación recibida por email (texto) el lunes 1 de Mayo de 2023.

“Yo recuerdo de tus clases la focalización en el movimiento. La necesidad de ser muy precisa para golpear en el lugar que quería.

Me viene la imagen de una lanza apuntando hacia una diana, sin dispersión.

El ritmo, recuerdo entrar en una rítmica en la que el cerebro dejaba de pensar, el cuerpo iba solo.

Avanzar, pero sin dar pasos en falso.

Recuerdo que sacar la voz, el grito ayudaba mucho a golpear con la fuerza justa.

Me daba mucho placer las coreografías en grupo, como si fuéramos guerreras con un mismo objetivo, no había dudas.

Me encantaron las pegatinas. Palabras que hacían reflexionar. La de asertividad me llegó especialmente”.

CREACIÓN PERSONAJES

Año 2019

ANDURIÑA ZURUTUZA

Clown y actriz.

Espectáculo “ZIRRIBORRO” de BADUT Taldea.

Comunicación recibida por whatsapp (audio) e email (fotografías) el miércoles 26 de Abril de 2023.

“Estaba preparando mi espectáculo unipersonal Zirriborro y en un momento del espectáculo la payasa juega con las artes marciales.

Entonces me puse en contacto con Jesús y Jesús, pues me ayudó a trabajar, las artes marciales, me explico la filosofía de la escuela Mugendo. Y bueno, pues estuvimos trabajando movimientos de pies y manos. También de cómo empezar y esto es muy importante porque cuanto más claro lo tenga la actriz es más claro para el público.

Estuvimos trabajando una serie de movimientos que luego la payasa, porque yo luego lo juego como payasa, me tomo la licencia de jugar, pero lo que el público ve realmente es un referente de verdad, de bien hecho. No estoy haciendo una parodia.

Entonces, lo que Jesús me ayudó fue en que fueran los movimientos realmente de verdad, de cómo se ponen las piernas, las manos, las posiciones y esto es muy importante porque

cuando mejor sea el referente, pel público lo entiende muchísimo mejor, funciona mejor y Jesús en esto me ayudó muchísimo que estoy muy, muy agradecida”.

Año 2023

AITOR GUIASOLA IÑIGUEZ

Actor y Facilitador

Preparación para obra Lavinia estrenada en el Teatro Arriaga (Bilbao). 24 de Mayo de 2023.

Comunicación recibida por whatshapp (audio) el lunes 24 de Abril de 2023.

“Bueno, para mí la sesión de trabajo con Platón estuvo súper bien, valoro positivamente todo lo que me enseñaste, sobre todo el tema de, una vez explicado el personaje, la postura del Guerrero, los movimientos y luego yo creo que, a la hora de enseñar también, yo valoraba mucho tu escucha.

A la hora de ver un poco como lo hacía yo y después guiarme paso a paso, yo eso lo valoro muchísimo. Después de las sesiones contigo se me quedó eso, saber un poco las posturas.

Cómo me tengo que mover en el escenario para tener esa presencia y luego valoro mucho el hecho de la forma de guiar desde la explicación inicial a como tengo que hacer los pasos.

Tu dedicación, tu tiempo que también enseñas dedicando el tiempo necesario y tu compromiso también. Y bueno, creo que eres una persona generosa que está siempre dispuesta a dar y a enseñar desde lo que sabes así que bueno, para mí fue muy muy positivo.

Valoro mucho el escuchar a quién vas a guiar, enseñar los movimientos y luego a estar atento a ver cómo lo interioriza la otra persona, así que muy positivo de cara a hacer el papel y a defenderlo bien”.

DIRECTORES Y PEDAGOGOS ARTÍSTICOS

PABLO IBARLUZEA

Director Pedagógico

Escuela Internacional Pablo Ibarluzea

Investigación y Creación escénica

Comunicación recibida por email (texto) el martes 2 de Mayo de 2023.

“¿Por qué Jesus M^a Platón forma parte del equipo pedagógico de la escuela?

La Escuela Internacional Pablo Ibarluzea ofrece formaciones en Teatro Físico, Máscaras, Clown y otros lenguajes y estilos teatrales. Nuestro objetivo es formar a ARTISTAS CREADORES con un sello personal único. Por ello, combinamos la

formación en la técnica teatral y de interpretación con la dedicada a la creación. Esto es, no sólo formamos intérpretes, capaces de seguir las indicaciones de un director de escena, sino que dedicamos una gran parte de las formaciones a facilitar a nuestros estudiantes herramientas para la creación. Uno de nuestros principales objetivos es el de fomentar su capacidad para ser independientes a la hora de generar sus propias propuestas, así como proporcionarles herramientas para que puedan transformar sus ideas y universos personales en propuestas escénicas.

Con este fin, es necesario que los alumnos no reduzcan su formación a la adquisición de conocimientos y técnicas interpretativas. Deben recibir una formación amplia en otras disciplinas cercanas y complementarias a las Artes Escénicas (Bellas Artes, Arquitectura, Iluminación y Escenografía...), afín de ampliar su visión global de la escena. Queremos que nuestros alumnos sean capaces de alimentarse de otros mundos, de otras disciplinas, de otras visiones y conocimientos, para que amplíen sus miradas y enriquezcan de esta manera sus creaciones. Ampliar su curiosidad por otras realidades, y comprender que otras disciplinas también pueden servir como estímulo a sus búsquedas artísticas, les convertirá en artistas con infinitas capacidades y recursos para encarar sus procesos creativos.

Jesús M^o Platón es un referente a nivel mundial de las Artes Marciales. La práctica de estas requiere un profundo conocimiento del cuerpo: la eficacia y el equilibrio, la precisión del Movimiento, el control de la fuerza, repetición del movimiento hasta hacerlo "automático", ataque y defensa del adversario, confianza... Podemos trasladar estos conceptos al trabajo de Artes Escénicas y hablar de términos utilizados habitualmente como: control del gesto, enraizamiento, concreción de las propuestas, presencia escénica, acción y reacción, escucha, sensibilidad, ensayo para convertir la acción en orgánica... Es evidente que hay grandes paralelismos entre las dos disciplinas.

Por supuesto, no sería suficiente con practicar las Artes Marciales para ser un intérprete. Es necesario que la persona que imparta la formación sea conocedora de las particularidades del trabajo escénico para conocer las carencias y necesidades de quien se sube a un escenario. Es necesario que sepa que el objetivo no es formar a especialistas en Artes Marciales sino aplicar el conocimiento de estas a la formación de un perfil particular. Jesús M^o Platón tiene una amplia formación en Artes Escénicas, habiéndose formado con algunos de los mejores maestros a nivel internacional en diversas técnicas y aproximaciones al trabajo escénico. Además, ha realizado varias de nuestras formaciones por lo que conoce a la perfección nuestra filosofía y las bases en que fundamentamos nuestros ejercicios y formaciones. Sabe bien cuáles son las herramientas que pueden ser aplicables y las aportaciones que son necesarias para complementar el proceso formativo que proponemos.

En el ámbito más personal, o más precisamente del carácter, es destacable la infinita curiosidad de Jesús María Platón. Esa infinita curiosidad es, precisamente, la que buscamos inculcar en los estudiantes de nuestra escuela. La pasión por la búsqueda es fundamental para un creador y Jesús es capaz de transmitirla en cada una de las sesiones que realiza en nuestro centro. Como resultado de su trabajo, los alumnos mejoran de manera significativa su presencia escénica, el control del gesto, la concentración y la disciplina en el trabajo. Es evidente que estas herramientas les serán muy útiles en su carrera artística.

En definitiva, Jesús María Platón cumple perfectamente con el perfil del profesorado que buscamos en nuestra escuela: Profesionalidad, exigencia, rigor, generosidad y curiosidad”.

JUANA LOR

Actriz y Directora Teatral

Comunicación recibida por whatsapp (audio) el viernes 28 de Abril de 2023.

Directora que me requiere para que trabaje con uno de los actores protagonistas, la partitura coreográfica del guerrero Eneas en la obra Lavinia..

“La razón por la que llamé a Jesús María Platón para ver si podía colaborar en el proyecto de Lavinia para ayudar a Eneas, a Aitor Guisasola, que es quien hace el personaje de Eneas a preparar parte de su papel, es decir, dentro de una escena, preparar un trabajo concreto escénico.

Pero había algo más que tenía que ver con un desde donde Aitor podía acometer todo su personaje, porque Eneas es un Guerrero.

Aunque en esta obra presentamos también al hombre, no a la persona a quién queda después de haber luchado después de haber hecho la guerra pero sí que hay un momento donde se habla de Troya y donde Eneas tiene una breve partitura de lucha, entonces yo pensé que Platón.

Pues en principio iba a ser la persona ideal para poder pasar Eneas a Aitor Guisasola algunos buenos movimientos o dinámicas que fuesen muy sencillas, pero a la vez eficaces escénicamente, tanto para quien ve desde fuera, pero también para el actor. Estoy hablando desde esta intención del personaje, entonces Platón era ideal porque aún las dos cosas, porque es un maestro de Mugendo de un arte marcial y además conoce el teatro en muchísimas facetas, y por lo tanto era perfecto. De hecho, fue tan perfecto que prácticamente no le tuve que explicar muchas cosas porque de lo que yo necesitaba enseguida con 3 pinceladas ya sabía que él entendía y que él iba a saber cómo llevarlo y de hecho, solo hicieron una sesión de trabajo de un par de horas o 3 como mucho y, hoy es el día que estamos a 3 semanas de estrenar y Aitor Guisasola tiene su partitura, tal y como Platón se la enseñó y en cuanto este actor entra en esta actitud y en esta partitura los movimientos son limpios, certeros.

Hay una mirada muy determinada también que, además, para este último proceso ya de cierre de ensayos, donde todo de alguna forma va encajando y acaban, de florecer las últimas escenas. Hay algunas escenas en ensayos que florecen antes, digamos, luego se puede tener un día más acertado, menos, pero ya han llegado a su máximo y con Eneas creo que aún el personaje puede florecer un poco más.

A raíz de esta petición que me ha hecho el propio Platón para explicar esto, me está haciendo reflexionar también desde como directora para usar este desde donde Aitor acomete la partitura para poder utilizarlo, incluso un trabajo escénico, textual, puro”.

MAITE GUEVARA

Artista – Clown

Comunicación recibida por email (texto) el domingo 30 de Abril de 2023.

Se pone en contacto con Jesús M^a Platón para estructurar las sesiones a impartir al elenco artístico en los próximos meses de Septiembre y Octubre 2023 para su nueva producción *SUSTO* a estrenarse en el 2024.

“¿Por qué creo interesante que Jesús entrene durante las residencias de creación al elenco?”

En mis años de entrenamiento en teatro físico y teatro antropológico siempre ha aparecido la esencia del arte marcial. El trabajo con el centro, el equilibrio de fuerzas, el manejo de las tensiones y el juego con el equilibrio y la precisión en acciones son elementos que sí o sí he experimentado de vital importancia para la presencia escénica. Una presencia con la base y enraizamiento en un centro sólido y potente a la vez que liviana y ligera hace al actor y actriz más grande y segura en escena.

Además, creo que un entrenamiento común y con un nivel de concentración potente, cada día antes de ensayos va a dar al elenco una unión y disponibilidad común que nos va a fortalecer mucho y dotar de mucha seguridad para el trabajo posterior.

Un escucha individual y concentración ayuda a la escucha grupal en escena. Me interesa que encontremos en el training con Jesús un hábito, un camino hacia ese punto de “list@s para entrar a escena” todas de la misma manera y lo más preciso posible”.



Raymond, José Luis. (2018). Naves Matadero, Madrid. *Osh, saludo*