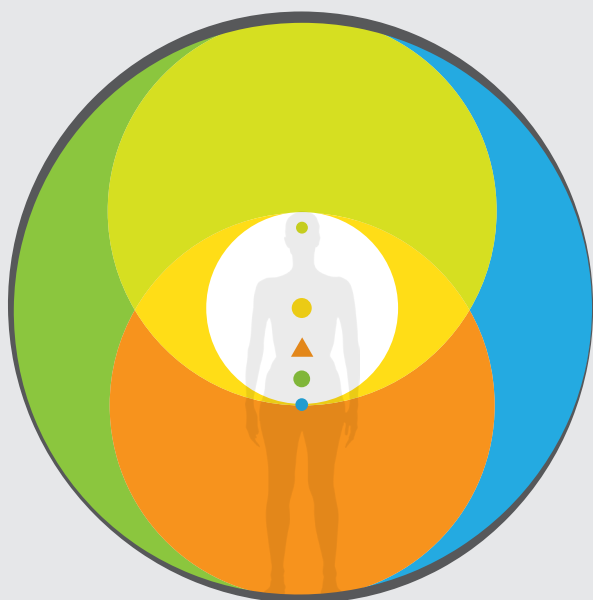


MÉTODO DE EXPRESIÓN CORPORAL

PARA EL TEATRO Y LA DANZA



Peter Deno



Agradecimientos a las personas que con su interés aportaron
a la actualización y publicación de el presente método:

Traducción en español: Paula Percivalle

Ilustraciones y compaginación: Emiliano Granatelli

Revisión ortográfica: Romina De Angelis

Fotografía: Ricardo Montecinos

MÉTODO DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA EL TEATRO Y LA DANZA

Método de expresión corporal para el teatro y la danza	1
Introducción	1
Oficios - Objetos	2
El teatro como oficio	2
La estructura del método	2
El teatro como expresión de vanguardia de una nueva espiritualidad	6
Acción de forma en el espacio.....	7
Esquema elemental del psiquismo.....	12
Relación entre los distintos niveles de consciencia.....	13
Organización física del cuerpo.....	15
Organización psicológica del cuerpo	16
El cuerpo, el instrumento más complejo de música y poesía.....	17
El método de trabajo.....	19
Estudio de las nueve posiciones corporales claves.....	32
Taller de expresión corporal en relación a los espacios profundos y sagrados en el ser humano	39
Algunos datos históricos del método.....	54
La documentación de Proyecto 75 “Fullpoint” (1975).....	58
Bibliografía de las producciones teatrales de Peter Deno en los años 70.....	77

Resultado de una investigación teatral de Peter Noordendorp, bajo el seudónimo artístico Peter Deno, realizada entre 1971 hasta 1976. Revisado y completado en 2012.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las distintas razas y culturas que existen en nuestro mundo están convergiendo hacia un centro común de gravedad del que un nuevo ser humano y una nueva nación humana planetaria irradiarán. Cada cultura contribuye con sus elementos progresivos, dejando atrás lo que ya no es útil en ese mundo del nuevo ser humano.

Desde este punto de vista toda experiencia de intercambio cultural debe ser observada con precisión. No sólo lo nuevo que se aprende tiene valor, sino también lo que se revaloriza en sí mismo.

Fundamentalmente la cultura occidental se ha basado en la cultura griega antigua. La cultura griega introdujo un nuevo elemento que las más antiguas no tenían: la fijación del concepto (*logos*). Partiendo del concepto se es capaz de desarrollar la técnica (). Pero fijar es inmovilizar en un marco conceptual estático, en un ideal estático. También el ser humano contemporáneo conserva esta base estática y tiene creencias fijas que se modifican sólo periféricamente y sólo a merced de las circunstancias.

Históricamente se observa que aumenta la experiencia social, que evoluciona, y que se enfrenta a sí misma con su entorno. Si estamos preocupados por la experiencia social y humana, estamos preocupados por encontrar el camino de la valoración hacia esa experiencia. Esta experiencia se puede transmitir por vía oral o través de objetos. En el primer caso se trata de una transmisión que, además de la distorsión que puede sufrir con el paso del tiempo, puede interrumpirse o extinguirse en sí misma. En el segundo caso, se trata de una información que puede transmitirse a través de objetos. Cada objeto sintetiza en sí mismo toda una experiencia. Estamos interesados en los objetos, para ser capaces de continuar una línea de la historia, la transmisión de la experiencia.

OFICIOS - OBJETOS

Los oficios están directamente relacionados con la producción de objetos. De esta manera nos encontramos con dos aspectos de los oficios: uno que corresponde a la necesidad del momento -como la técnica- y otro que es siempre un factor constante en diferentes tiempos y lugares, produciendo objetos que en diferentes latitudes y momentos históricos tienen la misma clave.

EL TEATRO COMO OFICIO

El teatro, en nuestro caso, es visto como un tipo de oficio que se corresponde con la necesidad del momento.

Para ello, consideramos el método partiendo de una estructura vacía que debe ser llenada por dentro.

LA ESTRUCTURA DEL MÉTODO

- *El interés*: La representación artística
- *Punto de vista* (triple): la composición (amplitud), la relación (objeto), el proceso (profundidad)
- *Composición*: aquí existen niveles que van desde el más mundano hasta el más universal o divino.
- *Relación*: la manera en la que se manifiesta la representación:
 1. La trágica
 2. La cómica
 3. La popular
 4. La folclórica
 5. Combinaciones o trabajo de síntesis entre las cuatro primeras

La representación trágica, no en el sentido utilizado en la vida diaria, sino en el de la inexorabilidad del movimiento universal en el que el ser humano intenta constantemente, a lo largo de los siglos, comprender y dar respuesta al significado de su existencia.

La representación cómica es principalmente satírica: la exposición de las situaciones humanas de una manera grotesca (más ridículo).

La representación popular y folclórica es principalmente la expresión de la síntesis de los sentimientos de un grupo de personas o una comunidad, con las características específicas que pertenecen a ese grupo o comunidad. Aquí se encuentra también el sentimiento religioso y la sátira, pero no en un sentido universal, sino desde un punto de vista humano, partiendo de las emociones directas y espontáneas.

Proceso: todas las cuatro formas de representación en sus diferentes niveles van de menor a mayor profundidad, en función de los intereses y las necesidades interiores de las personas. Lo cómico y lo trágico son opuestos que se complementan entre sí: lo cómico sería el reflejo de lo humano; lo trágico es el reflejo de lo divino (el universo).

“Cualquier movimiento o proceso está sometido a leyes universales: las leyes de estructura, de ciclos y ritmos, de concomitancia, de superación de lo viejo por lo nuevo.”¹

Estas leyes no tienen ningún significado real si no van a ser comprendidas, incorporadas o aplicadas, tanto en la vida cotidiana como en las obras especializadas, como por ejemplo en nuestro caso, el teatro y la danza.

Si nuestro interés es el teatro y la danza, se puede observar aquí la forma de trabajar: metódicamente y con pulcritud (con un tono psíquico constante y con un estilo necesario para llegar a resultados válidos).

Esta manera de trabajar excluye la casualidad y es independiente del nivel de profundidad (desde lo más simple a lo más complejo, dependiendo de los datos

¹ Basado en las leyes universales desarrolladas por Silo en el *Método Estructural Dinámico*.

incorporados en un momento determinado).

Ahora bien, luego de haber dado una visión global de nuestro interés, podemos mirar de una manera más específica a la representación artística.

Teniendo en cuenta lo que hemos declarado hasta ahora, reside allí la necesidad de proyectar, por medio de una representación, todo lo que surge como síntesis de un trabajo intenso y disciplinado de un grupo de personas. Esta síntesis tiene una forma determinada, en función de los límites del grupo en un momento dado. Sin embargo, esta forma debe ser una forma pura si el trabajo se ha hecho de modo correcto.

Esta forma pura puede ir de lo simple a lo, cada vez, más complejo, en función del desarrollo y el proceso interno del grupo.

Desde este punto de vista, es claro, que la forma (objeto) es el resultado lógico de un trabajo realizado, y no el punto de partida.

Como punto de partida, es necesario tener claro el interés, en otras palabras, tener claro en qué y cómo queremos trabajar.

La forma de representación como resultado de las experiencias sintetizadas siempre tiene un significado preciso para el que lo ha elaborado; contiene una clave. Quién asiste a la representación de dicha forma, obtiene la posibilidad de descubrir esta clave o solamente someterse al clima emotivo, dependiendo de las necesidades personales e intereses de cada espectador.

Cuando uno pierde el significado, la forma pierde sentido y, con el paso del tiempo, esa forma se convierte en una forma vacía, dejando sólo la estética externa de sus gestos.

Hay tres puntos importantes a observar en un grupo de trabajo en el ámbito de la representación:

- Pulcritud (cuidado interno y externo y un tono adecuado en la forma de trabajar)
- Simultaneidad en el trabajo (el desarrollo concomitante de los diferentes aspectos de interés)
- Estudios sobre las formas: los estudios externos (estudio sobre el movimiento y el gesto, el estudio sobre la música y su estructura, el estudio histórico del simbolismo en el teatro y la danza como en la pintura, el dibujo, la escultura y la música); estudios internos (estudio de la persona y su psique, de la relación entre percepción y acción).

Atributos necesarios para una representación artística:

- El dominio completo de la psique y el físico en la medida requerida por la forma que se representa. Se entiende que este dominio se hace más complejo de acuerdo a la mayor complejidad de la forma. Pero desde nuestro punto de vista, al no iniciar desde la forma, no puede existir el peligro de desproporción, siempre y cuando el grupo trabaje en la observación del método. De esta manera, la forma será siempre el reflejo del estado físico y psicológico alcanzado por el grupo en un momento dado.
- Es evidente que la desproporción psíquica o física no es nuestro interés. Una idea fantástica, representada a través de la incapacidad física de darle volumen, o una representación física perfecta, sin un contenido que lo sustente, no puede ayudar a hacer que el teatro sea de utilidad para la comunidad y no puede contribuir al desarrollo armónico del actor.



El teatro, la danza, lo lúdico, la pintura, el dibujo, la escultura y la música son parte de disciplinas diferentes, pero conectados entre sí ya que todos comparten el mismo objetivo. Es decir, la cualificación interna de quien trabaja con ellas. Si la cualificación interna, en términos de crecimiento interior, se pierde, el sentido profundo del arte como traductor de significados más profundos se pierde.

Si nos fijamos detenidamente en la historia, podemos observar claramente que las civilizaciones han avanzado sobre la base de inspiración espiritual y que su arte multifacético fue una traducción de ese proceso espiritual. Cuando la espiritualidad ha perdido su significado, la civilización comienza a declinar y su arte pierde su significado también. Comienza a estancarse, perdiéndose en la ornamentación y el manierismo de la mera extravagancia.



EL TEATRO COMO EXPRESIÓN DE VANGUARDIA DE UNA NUEVA ESPIRITUALIDAD

Podríamos decir que hoy vivimos la situación de una civilización en declive, con todas las consecuencias que esto tiene para la humanidad. Puede ser que la necesidad de una nueva espiritualidad surja en los corazones de millones de personas y se manifieste crecientemente.

También podría ser que este surgimiento de una nueva espiritualidad inspirara cada vez más a los artistas, también en el campo teatral. Puede ser que debido a esto, el teatro y el arte en general se reencuentren con su propósito original como traductor de esta nueva espiritualidad, haciéndose cargo nuevamente de su función como puente hacia los espacios más profundos y sagrados que existe en cada ser humano.

ACCIÓN DE FORMA EN EL ESPACIO

Si tomamos un espacio abierto y colocamos un objeto en este espacio, la atención del observador se dirige hacia ese objeto por la relación que se establece entre el objeto y el espacio (acción de forma).

El espacio libre sin puntos de referencia no ofrece ninguna posibilidad de orientación. Se trata de un espacio como cualquier otro, chato. Ahora bien, si se introduce un objeto en el espacio vacío, ‘cargado’ con contenido, asume una significación precisa. El espacio alrededor del objeto se convierte en espacio ordenado, a través de la relación que el observador establece con el objeto.

En teoría, el espacio es una esfera, cuya extensión está determinada por la distancia visible si uno se colocara donde el objeto estaría, que es su centro. En realidad se trata de un hemisferio que tiene el suelo como base.

Es importante señalar que, aparte del espacio físico esférico, también hay un espacio psicológico esférico. Ambos están presentes simultáneamente. El “orden” impuesto sobre el espacio no es sólo físico (visible exteriormente), sino también psicológico (repercutiendo interiormente).

El objeto que se coloca en el espacio físico puede adoptar diferentes significados. Esto da lugar a varias posibilidades. La importancia del objeto puede ser simplemente direccional, o puede tener un significado más complejo en función de su contenido (es decir, pensar en la diferencia entre una pirámide y un poste en el desierto). Por lo tanto, el espacio resultará más o menos cargado de “tensiones”, de acuerdo con el significado inherente del objeto.

En resumen:

1. A través de la “acción de forma” se puede “ordenar” un espacio;
2. La “acción de forma” depende del significado con que está cargado el objeto;
3. Si la “acción de forma” cambia, el “orden” impuesto sobre el espacio cambia.

Nos gustaría dar dos ejemplos, uno de los tiempos antiguos, el otro de los tiempos actuales, para explicar más claramente lo que estamos diciendo.

La pirámide maya simboliza la grandeza y la unidad de las personas que la construyeron, desde el punto de vista religioso, económico y social. Una de estas pirámides, o un grupo de ellas, conserva los significados muy profundos de toda la cultura maya que estuvo, en su momento, basada sobre un fuerte sentimiento religioso. Las pirámides que se alzaban en el centro de su “espacio”, cargaron el espacio con su significado y ‘tensiones’.

En cuanto a la dimension psicológica del espacio ordenado, es necesario decir que su extensión se determinó por el grado de penetración de la cultura maya en el espacio.

En la actualidad, un ejemplo de la cultura del mundo occidental es Nueva York, que simboliza el centro económico y financiero del mundo. Su “World Trade Centre” (Centro Mundial de Comercio) como una catedral central de la religión del dios dinero, y su penetración en todo el mundo está en este momento en proporción a la posición predominante de la cultura a la que está ligada. Esto implica una actitud psicológica bastante agresiva hacia el mundo, que penetra en la misma medida. Las ‘tensiones’ que produce también se extienden a todo el mundo.

En el plano individual, el “orden” del espacio psicológico es proporcional a la actitud psicológica que se mencionó anteriormente, siendo la forma siendo una expresión cultural.

Cuando una sociedad pierde su unidad, su cohesión, debido a una disminución de su identidad social, económica y religiosa, se pierde el contacto con el centro físico / psicológico de su cultura. El individuo también pierde su unidad psicológica, su seguridad, sus creencias. Cuando la unidad cultural de una sociedad disminuye, debido a la ausencia de un “orden central”, la unidad psíquica de la persona disminuye.

En ambos casos, el de la sociedad y el individuo, el espacio físico y psicológico no posee más un “orden”. La ausencia de este orden da lugar a la posibilidad de crear un nuevo orden.

A lo largo de la historia, el proceso de equilibrio / desequilibrio / reequilibrio de las culturas se repite, pero siempre en una escala más grande, afectando a un espacio cada vez mayor de influencia, hasta que en la actualidad, la cultura occidental tiene efecto en todo el mundo. En este momento la mayor parte de la humanidad se encuentra directamente involucrada en la disminución progresiva de la unidad de la cultura occidental predominante.

Desde el punto de vista de la evolución, el proceso de equilibrio / desequilibrio / reequilibrio siempre resulta en la creación de formas más complejas. El aspecto psicológico del ‘orden’ del espacio se hace más importante que el aspecto físico, y en este sentido tiene un significado autónomo. Esto implica que la búsqueda de un nuevo equilibrio para ordenar el espacio se lleva a cabo a nivel psicológico. El objeto “significativo” se encuentra en el interior del individuo.

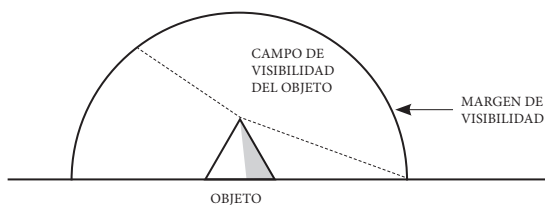
En resumen, cuando los puntos de referencia externos no se pueden encontrar, se busca la referencia interna. Estas referencias internas funcionan como un “centro importante” para un nuevo “orden” en el espacio.

En el proceso evolutivo el “orden” interno se vuelve cada vez más complejo. Existe la posibilidad de que este nuevo “orden” interno influya en el mundo externo a través de “la acción de forma” (relación entre interior / exterior).

Como ya hemos dicho, para generar una “acción de forma”, es necesario disponer de un espacio y un punto de referencia. La actitud psicológica del individuo en un entorno puede funcionar como un punto de referencia para la “acción de forma”. Este “orden” interno es de fundamental importancia. También es posible usar un punto de referencia física para producir la “acción de forma”, transmitiendo el orden interno hacia el mundo exterior.

En nuestro caso esto sucede en un espacio teatral. Comenzamos con el ordenamiento de las situaciones psicológicas que se expresan físicamente y llevamos a cabo “acciones de forma”, ordenando el espacio físico y psicológico. Al cambiar el estado psicológico, la expresión física cambia, la ‘acción de forma’ cambia y el “orden” impuesto sobre el espacio también.

En síntesis, el proceso es dinámico, las situaciones psicológicas pasan de una a otra en forma continua y cada vez más compleja, que en términos generales representan la evolución psicológica posible para un individuo en el momento presente, en el contexto de la desintegración progresiva de una sociedad de la que este mismo individuo es una expresión. Una desintegración que da lugar a un vacío en el individuo y que al hacerlo, da a luz a la necesidad individual de encontrar una nueva conciencia de su existencia elevando y ampliando el nivel de conciencia.



El espacio físico de una acción de forma (semiesférica)

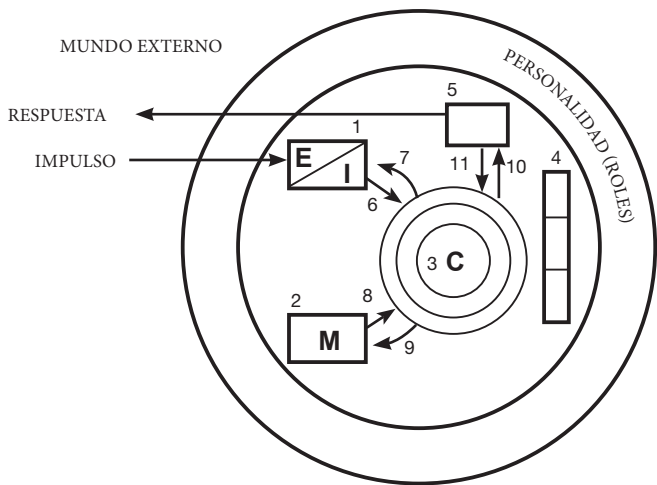


Espacio psicológico de una acción de forma (esférica)

El espacio psicológico es difícil de medir, pero uno advierte posibilidades ilimitadas, dependiendo del estado mental en el que el individuo se encuentra.

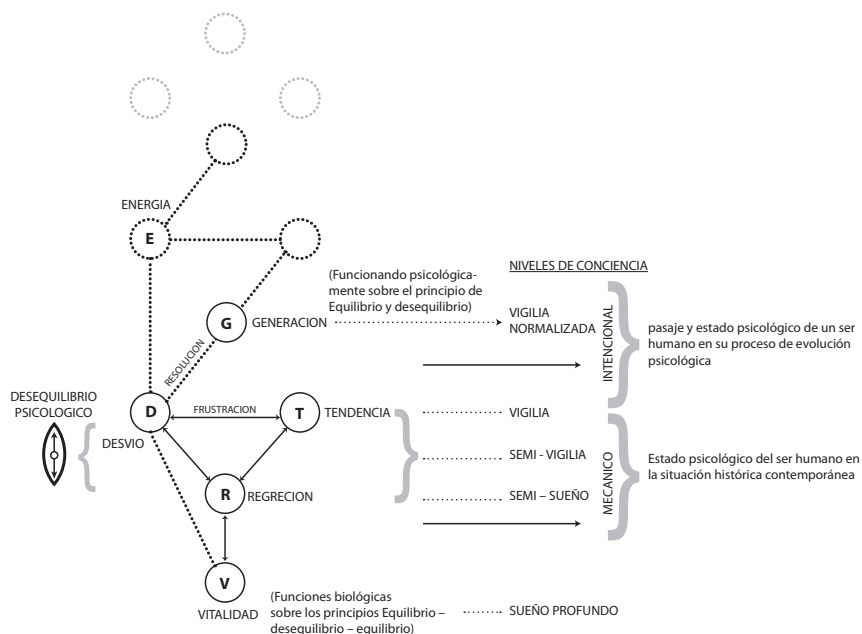
La acción de forma en el espacio psicológico se registra como una sensación, no es visible, pero perceptible. Es la sensación que se puede sintetizar en líneas de tensiones, que pueden ser ordenados en formas geométricas.

ESQUEMA ELEMENTAL DEL PSIQUISMO



1. 1. Los sentidos (externos e internos)
2. 2. La memoria
3. 3. La conciencia (campo de presencia y copresencia)
4. 4. Niveles de Conciencia
5. 5. Los centros
 - Intelectual
 - Emotivo
 - Motriz
 - Vegetativo
 - Sexual
6. 6. Percepción
7. 7. Apercepción (Mecanismo de reversibilidad)
8. 8. Reminiscencia
9. 9. Evocación (Mecanismo de reversibilidad)
10. 10. Impulso de respuesta
11. 11. Registro de la respuesta

RELACIÓN ENTRE LOS DIVERSOS NIVELES DE CONCIENCIA



Los niveles de conciencia se pueden ver en dos ámbitos diferentes. Un ámbito que abarca mucho tiempo (una vida o parte de ella) y un ámbito de relativa corta duración (un día o parte de un día).

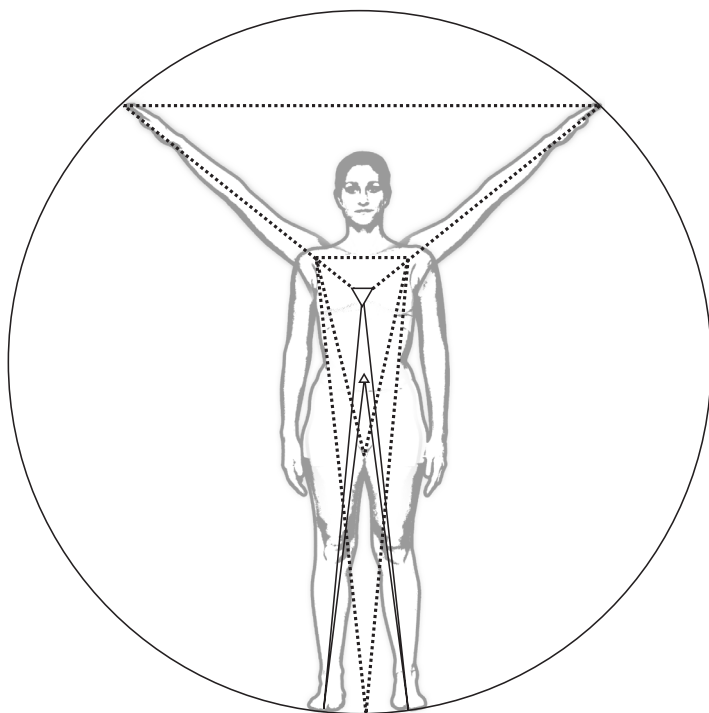
El individuo puede estar en general, en un estado de semi sueño y, al mismo tiempo, durante el día oscilar entre la vigilia y el sueño profundo, tal vez con algunos breves momentos de vigilia normalizada (revelando lucidez).

Uno puede ver que el estado psicológico diario de los individuos oscila entre los diferentes niveles de conciencia. Pero sólo el estado en que más permanece es el que determina su nivel real de conciencia, es decir, su capacidad real de observación mental correcta. El nivel de observación mental se relaciona con el buen

funcionamiento -o no- de los mecanismos de reversibilidad, de los cuales depende la forma de responder a los estímulos en relación con el ámbito (actitud) interno (psíquico). Para el buen funcionamiento de los mecanismos de reversibilidad, necesitamos un estado de vigilia atenta (pasiva o activa). Cuando la vigilia se altera (con interferencias de los niveles más bajos) se habla de una conciencia “mágica” o emocional y los mecanismos de reversibilidad no están funcionando.

Nuestro interés es reforzar el estado de vigilia atenta, para ser capaces de trabajar en el tono y el interés adecuados, obteniendo, por lo tanto, válidos resultados artísticos.

ORGANIZACIÓN FÍSICA DEL CUERPO

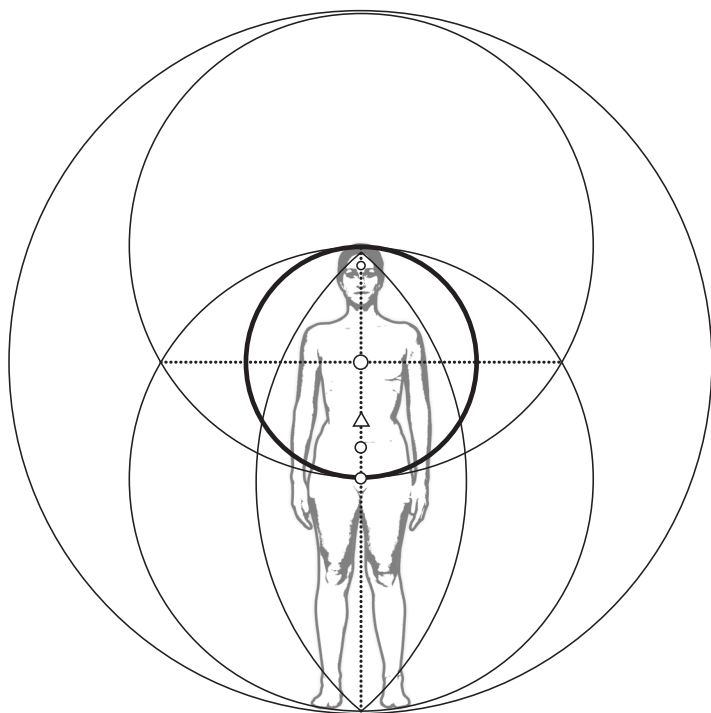


En el cuerpo existen cuatro centros de respuesta, comenzando desde abajo, el centro sexual-vegetativo, el centro motriz, el centro emotivo y el centro intelectual. Por medio del centro sexual vegetativo se obtiene la energía del movimiento del cuerpo que se organiza alrededor del centro motriz generando líneas de tensión que recorren el interior de brazos y piernas. Estos movimientos son cargados de emoción por medio del centro emotivo.

El centro intelectual funciona como el coordinador del movimiento y la emotividad. La trayectoria del eje de gravedad sirve como referencia para el control del equilibrio.

Al contemplar la ilustración uno puede percibir la repercusión interna del ordenamiento y la alineación del cuerpo.

ORGANIZACIÓN PSICOLÓGICA DEL CUERPO



Los círculos diseñados alrededor del cuerpo son esferas. Hay dos esferas que pasan en su circunvalación por el centro productor de energía, la esfera más pequeña incluye el torso y la cabeza y tiene como núcleo el centro emotivo (el corazón) la otra esfera más grande tiene como núcleo, el centro intelectual. Ambas esferas simbolizan la acción de la energía hacia arriba.

Otra esfera que incluye el cuerpo entero tiene como núcleo el centro productor de energía y simboliza la difusión de la energía vital en el cuerpo y campo energético. Las dos esferas comparten un plano cuyo eje central es el corazón. Una mandorla abarca todo el cuerpo con el centro de energía como punto central, y como polos opuestos el centro intelectual y el eje de gravedad.

La esfera principal incluye todo y tiene como centro el corazón.

La contemplación de la ilustración de este simbolismo de esferas produce registros internos y el ordenamiento del espacio psicológico.

EL CUERPO, EL INSTRUMENTO MÁS COMPLEJO DE MÚSICA Y POESÍA

El cuerpo es el más alto y refinado instrumento de música y poesía que existe en este planeta.

Esto puede ser una declaración totalmente fuera de la concepción común del cuerpo, pero por lo tanto, no menos valiosa.

Antes de que existiera instrumento musical o poético alguno, el cuerpo y todas sus funciones ya estaban allí. En algún momento de su proceso evolutivo el ser humano comenzó a sentir la necesidad de expresar lo que le sucedía a él o ella internamente. Y por vez primera la voz cantante, la flauta y el tambor cobraron vida y, con ellos, los primeros artistas. A través de la flauta y el tambor estos artistas pudieron comenzar a traducir contenidos internos de importancia para la comunidad o tribu. Y, desde el comienzo mismo, los demás pudieron reconocer y vivir estas expresiones artísticas. A partir de entonces miles de instrumentos llegaron a existir por medio de los enormes esfuerzos de millones de personas. En muchas ocasiones, la música hecha con estos instrumentos era acompañada por la poesía. Poesía de todo tipo, en muchos casos, eran traducciones de las percepciones e intuiciones de lo Divino y en otras narraciones de hechos heroicos.

Este proceso nos ha acompañado hasta hoy en sus múltiples formas de las cuales la más compleja es la música sinfónica ejecutada por grandes orquestas.

Hoy en día, millones de personas escuchan esta música y sienten todo tipo de cosas. Consiguen sentirse tomados por la música, transportados o simplemente sienten alegría o tristeza, o cualquier otra cosa que la música “libere” en ellos.

Esto no sería posible si no hubiera resonancia interna, si la música no pudiera resonar internamente, si no pudiera tocar los cables internos. Lo mismo se aplica para la poesía.

Si somos capaces de confirmar, y sin ninguna duda que esto es cierto, entonces

todos los instrumentos y todas las combinaciones de instrumentos tienen su origen en el interior del ser humano, dentro de nosotros. Y así también toda la música jamás producida.

Los tonos musicales son vibraciones, producidas por aire, cuerdas o percusiones. Estas vibraciones parecen resonar en lugares y espacios dentro de nosotros y pueden influir en nuestros estados de ánimo, o ser la confirmación de un estado de ánimo personal o colectivo en el que estamos inmersos. La música y la poesía nos ayudan a conectarnos internamente con ciertos estados. También han tenido y tienen su lugar de importancia como medio por el cual se puede conectar con lo profundo, con lo sagrado, como un puente hacia los espacios profundos de la Mente (Sema sagrado sufí y alevi, etc.)

Si todo esto es cierto, el cuerpo debe ser un instrumento y una caja de resonancia con una cantidad innumerable de cuerdas musicales. Y todos los instrumentos que se han desarrollado, incluyendo la voz, son, por lo tanto, ‘traducciones’ de los cables internos que vibran en nuestro cuerpo (nuestra caja de resonancia). Vibraciones en cada célula de nuestro cuerpo, en nuestro sistema nervioso, en nuestro sistema químico.

Entonces, no existe ningún instrumento musical más complejo que nuestro cuerpo. Pero al igual que con cualquier otro instrumento uno tiene que aprender a tocarlo bien. Si no, los sonidos producidos serán discordantes y de tipo cacofónico, sin una forma armónica como la de una sinfonía.

Cuanta más armonía en la forma en que hacemos las cosas, más fina y más en sintonía será nuestra música interior. Y la resonancia con otros seres humanos se multiplicará.

Este método de trabajo tiene esta declaración en cuenta y trabaja de acuerdo a ella.

EL MÉTODO DE TRABAJO

A continuación, expondremos la explicación de un método de trabajo visto en el ámbito teatral, y sintetizado en proporción a la necesidad del momento histórico en el que se lleva a cabo, dejando abierta la posibilidad de un mayor desarrollo con respecto a los niveles de comprensión sucesivos al actual, tomando en consideración un proceso de adaptación creciente, relacionado con la creciente necesidad de tal proceso.

El interés

Nuestro interés está puesto en la práctica de técnicas desarrolladas en el ámbito de la representación, y vistas como una de las posibles formas de proceso hacia la liberación interior del individuo, pero partiendo desde el punto de vista de que cada momento del proceso es la síntesis de una cantidad de experiencias vividas dentro de los límites de la atmósfera en la que se llevan a cabo y con los condicionamientos que pertenecen a ese ambiente.

De esta manera, no puede nunca haber preocupación por tocar realidades que no se hayan experimentado todavía (nos estamos refiriendo a realidades psicológicas). El interés es el proceso de la comprensión gradual e incorporación de información. No estamos interesados en la finalidad que sólo crea confusión e imprecisión en la formulación con respecto a lo que nos interesa transmitir.

Este método debe ser interpretado como un medio para acumular información que, más tarde, podría ser útil para el desarrollo de la representación artística como un Oficio. Por lo tanto este método, aunque esté basado en principios fundamentales y universales, es transitorio y épocal.

Además de servir para la acumulación y síntesis de los datos, también puede ser utilizado como una forma de contacto, de difusión y de influencia en el campo teatral contemporáneo, incluyendo la participación de actores y bailarines, así como los espectadores, escuelas de teatro y universidades.

El método de trabajo propone la ordenación de las experiencias sacando provecho de ellas. También se propone la relación indivisible entre la enseñanza y la experiencia, subrayando así la necesidad de intercambio entre la observación en el ámbito de trabajo y observación en la vida cotidiana como dinámica fundamental de un proceso de diferenciación, complementación (incorporación) y síntesis (como resultado de nuevas comprensiones).

El método propone la no-casualidad y por lo tanto promueve la intención para estimular la observación mental en lo que respecta a los fenómenos que se presentan en el campo psicológico del individuo en relación con los estímulos que provienen del campo externo (mundo exterior).

Las condiciones necesarias para la obtención de resultados válidos son:

1. Un espacio bastante grande, tranquilo y cerrado
2. Un grupo formado por un mínimo de 5 y un máximo de 20 personas
3. Disposición mental e interés del grupo
4. Pulcritud en el trabajo (interno y externo)
5. Simultaneidad en el trabajo (nivelación constante entre las distintas partes: preparación física, psicológica, etc.)
6. Trabajar respetando una estructura en cada sesión de entrenamiento
7. Trabajos regulares de síntesis, sabiduría de grupo, así como de forma individual

Práctica

1. Preparación corporal a través de un método psicofísico, que implica una síntesis de las diferentes técnicas de movimiento corporal y danza moderna.

Interés

Nuestro es equilibrar las funciones del cuerpo y reforzar la percepción del cuerpo en el espacio, a través de la percepción del espacio psicológico.

Los ejercicios de preparación física y sus intercombinaciones son infinitos. En este libro no exponemos estos ejercicios porque es indispensable la presencia de un guía cualificado en estas técnicas para evitar daños al cuerpo. Pero debemos agregar que cualquier persona cualificada en técnicas de danza moderna u otras formas de preparación corporal, puede guiar al grupo, partiendo de su propia experiencia en este campo, siempre y cuando él o ella comprendan el interés de este método de trabajo. Si su experiencia técnica es grande y su interés en la parte psicológica de este método está claro, él o ella pueden, incluso, contribuir al desarrollo progresivo y la profundización de este método.

2. La preparación psicológica. Esta parte puede ser explicada de una manera más amplia, ya que se basa en datos provenientes de los libros Autoliberación (de Luis Ammann) y Experiencias Guiadas (de Silo). Estos datos están directamente relacionados con el estudio y la práctica de la Psicología Evolutiva (Apuntes de Psicología de Silo).

La preparación psicológica se divide en 3 partes:

A: Traducción inmediata de los impulsos (motriz - emotiva)

B: Ejercicios basados en alegorías (emotiva - motriz)

C: Ejercicios basados en música

A y B son importantes para poder trabajar con C. A y B dan la posibilidad de diferenciar y sintetizar los climas y tensiones. La parte C ayuda a aprender a reconocer estos mismos climas y tensiones en la música y descubrir la estructura

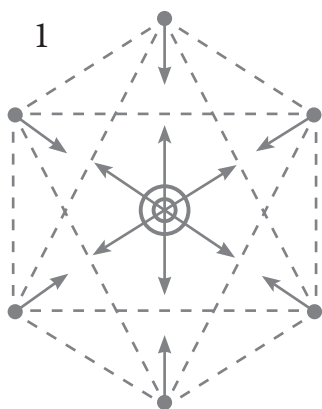
esencial de la música, despojándola de sus ornamentos. Además de esto, la música nos ayuda a aprender, a entender el tiempo, el ritmo, el volumen, y nuestra propia “música” interior.

A: Traducción inmediata de los impulsos (motriz - emotivo)

A1: desarrollo de la percepción auditiva por medio de una técnica basada en el descubrimiento de la estructura del sonido en relación al espacio psicológico.

Interés: lograr una traducción coherente de los estímulos a través del cuerpo en el espacio físico.

Ejemplo de ejercicio: (véase el dibujo 1)



Círculo de personas (con ojos abiertos) y una persona en el centro (con ojos cerrados). Las personas que están en el círculo no se mueven y producen expresiones sonoras (risa, llanto, enfado, desesperación, etc.). Tienen que crear un diálogo entre ellos, basado en un continuo desplazamiento de una variedad de tensiones y estados de ánimo. Es importante utilizar situaciones propias y datos de la memoria. La persona en el centro tiene que estar muy atenta en la percepción

auditiva, a fin de traducir instantáneamente los estímulos sonoros producidos por los demás, en expresiones corporales analógicas. La traducción debe ser real y, por lo tanto, basada en su propia situación psicológica y los datos de la memoria.

Este ejercicio es bastante difícil y requiere mucha repetición, ya que la respuesta mecánica a los estímulos será la reacción a ellos, y no la traducción inmediata de ellos. El ejercicio tiene el objetivo de utilizar el cuerpo como instrumento de traducción y no como cuerpo reactivo. Esto requiere el desarrollo de dos aspectos principales: 1. Foco de atención en la calma interior y 2. Atención dividida, que a la vez se dirige hacia el sonido y hacia el cuerpo como instrumento de traducción. El ejercicio también necesita una total confianza entre los participantes, debido a que uno queda totalmente expuesto. Entonces, hay que evitar los sonidos cortos o las imitaciones (como los pájaros, perros, etc.) que no van a funcionar y que sólo confunden a la persona en el centro.

Cuando la persona en el centro ha dominado el ejercicio, él o ella, ha logrado el control sobre su cuerpo como instrumento de traducción y una alta flexibilidad en el dominio de las tensiones y los estados de ánimo cambiantes. Como resultado, el cuerpo (externa e internamente) será registrado como menos denso y más ágil.

Durante el ejercicio todos los participantes tendrán su turno en el centro del círculo.

A2: desarrollo de una percepción correcta del cuerpo, por medio de la observación de las tensiones musculares e internas.

Interés: la segmentación del cuerpo en unidades que pueden funcionar independientemente una de la otra y por lo tanto llegar a un dominio cada vez mayor del cuerpo en sus posibilidades expresivas, a través de una creciente capacidad mental de desplazar la energía desde un punto a otro del cuerpo.

Ejemplo de ejercicio:

El tocar en relación a las reacciones de tensión interna y externa.

Estos ejercicios son realizados por 2 personas o en grupo, con los ojos cerrados y en un completo silencio.

Primero se trabaja con las manos como medio de contacto, y posteriormente, las manos se excluyen. Esto es para observar con claridad la forma mecánica de responder a los estímulos producidos por el contacto de las manos. Al excluir el contacto de las manos, uno se desorienta, lo que produce una sensibilidad cada vez mayor en la percepción sensorial. Estos ejercicios aumentan gradualmente la atención en la percepción sensorial.

La creciente sensibilidad sensorial hace que ésta aumente también en el campo de observación, que puede hacernos conscientes progresivamente del funcionamiento incorrecto y los errores del psiquismo, en lo que respecta a las respuestas a los estímulos y en relación a los condicionamientos psicológicos (más o menos situacionales).

La idea es superar los condicionamientos circunstanciales, que en su efecto más negativo en el individuo, provocan reacciones tensas no coherentes en relación a los estímulos. En consecuencia, existe una falta de armonía entre el estado de ánimo, el estímulo y la tensión muscular a causa de que uno de ellos provoca el bloqueo de los demás.

Una vez que las respuestas coherentes a los estímulos se consiguen, es importante que se registre (mentalmente) cuáles son las reacciones corporales en relación con las tensiones musculares. Estos registros deben ser memorizados y se utilizan cuando se tienen que producir las situaciones en forma corporal expresiva en relación con el espacio, siendo el espacio el que se convierte en la entidad con

la que uno entra en relación de contacto. Por ejemplo: en una situación densa, la resistencia del aire es grande y esto tiene que ser evidente en la actitud corporal, el espacio empuja hacia abajo -el sufrimiento, la agonía, la sensualidad, etc. En una situación de violencia, la resistencia del aire también es grande pero es contrapuesta por la resistencia corporal, la actitud corporal es de romper el espacio, de intentar perforarlo, o cortarlo -desesperación, agresión, etc. En una situación etérea, la resistencia del aire se reduce al mínimo y la actitud corporal es de pasar sin resistencias, de elevación fluida en el espacio -la esperanza, ternura, compasión, alegría, éxtasis, etc.

Además de estas situaciones, existen una cantidad de contextos transitorios de inestabilidad que sirven como pasajes.

Ejercicios para el desarrollo de la percepción cenestésica

Interés:

Afinar la percepción de la cenestesia corporal y su repercusión en la expresión del cuerpo.

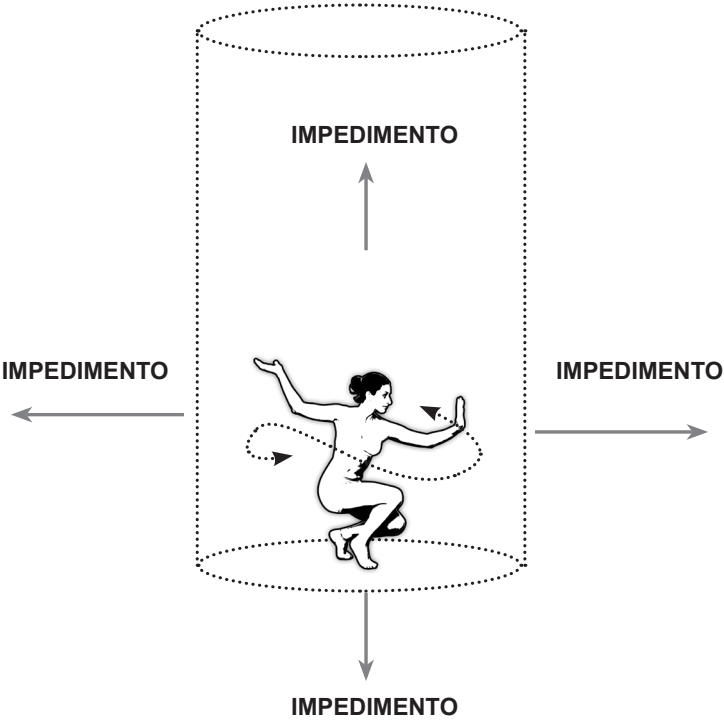
Estos ejercicios están directamente relacionados con los anteriores, siendo ahora más complejos. Se agregan otros estímulos: objetos, obstáculos, limitaciones circunstanciales (por ejemplo, no permitir el desplazamiento) con el objetivo de descubrir la percepción cenestésica.

En el caso de trabajar con objetos y obstáculos, los ojos están cerrados. En el caso de los impedimentos circunstanciales, los ojos están abiertos.

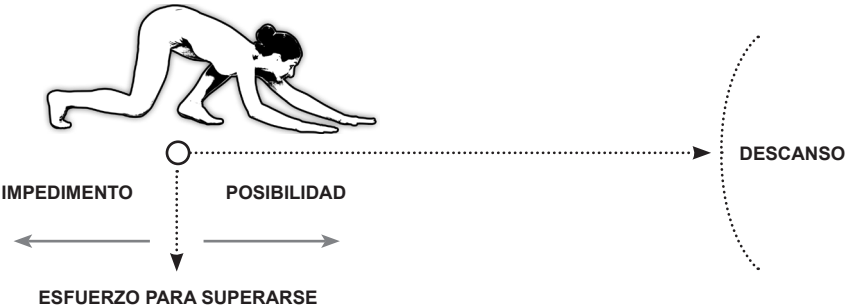
Hay otro estímulo que puede añadirse: la LUZ. También en este caso los ojos están abiertos. Se trabaja con focos de luces de colores que se encienden y se apagan observando la repercusión interna en climas y tensiones. Que, también servirán para la composición de la puesta en escena.

La variedad de ejercicios es muy amplia y se invita a la exploración de este campo.
B: Ejercicios basados en alegorías guiados (el trabajo con los climas, emotivo-motriz)
(Ver los dibujos nº 2, 3 y 4)

2



3

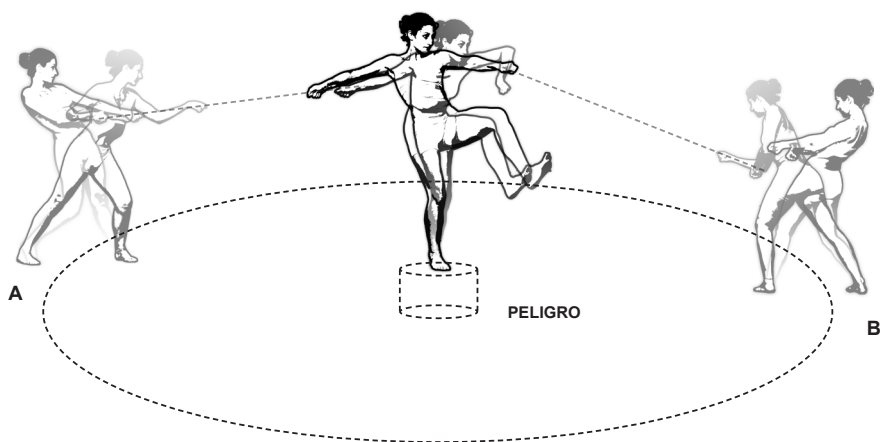


Los ejercicios relativos a las figuras 2, 3 y 4 son fundamentalmente bipolares y estimulan el proceso de superación por medio de la necesidad. La forma de estos ejercicios es alegórica. Las alegorías pueden variar, pero la estructura simbólica sigue siendo la misma.

Fig. N °. 2: vertical y la fig. N °. 3: horizontal

Interés:

La valoración y el descubrimiento del espacio físico a través del espacio psicológico. La transformación del espacio físico a través de los cambios de tensión en relación a los climas subsecuentes. La escala de intensidad está relacionada con la intensidad de los polos opuestos de tensión.



A Y B SON IMAGINARIOS

Fig. N °. 4: circular

Interés:

La valoración del equilibrio corporal en el espacio, en relación a una adaptación rápida del estado psicológico a los cambios situacionales.

Estos tres conceptos de ejercicios son útiles para superar gradualmente los límites estrictamente físicos del espacio a través de la intervención del espacio psicológico. En otras palabras, lo que es visto por el espectador no debe ser el espacio en su forma estática-física, sino más bien un espacio en continua transformación, producido por la capacidad del actuante de intervenir en el espacio psicológico del espectador (ejemplo: un metro cúbico de espacio ya no significa un metro cúbico de espacio, sino que puede ser percibido más grande o más pequeño de acuerdo a la necesidad del momento). De esta manera el espectador percibe el espacio a través de la acción de forma producida por el actuante en su expresión corporal.

Ejemplos de ejercicios Fig. 2, 3 y 4

Fig. 2: vertical

Ejemplo alegórico:

Una persona que se encuentra en el fondo de un pozo seco, y sus piernas están inmóviles (como quebradas) de las rodillas para abajo. Poco a poco el agua comienza a subir en el pozo, cuyas paredes son lisas y no dan ninguna posibilidad de salir. Por encima de su cabeza, la persona puede ver un pedazo de cielo azul y la luz del sol, lo que significa la vida. Tiene que salir del pozo si no quiere ahogarse por la subida del agua.

La guía para este tipo de ejercicio es fundamental, como una experiencia guiada, introduciendo elementos de posible avance (y alivio) cuando la tensión está en su máximo (el ritmo de acumulación de tensión-distensión-tensión y nueva acumulación, etc.) Al igual que en una experiencia guiada, la persona tiene que vivir las situaciones de la forma más profunda posible, siempre llegando a un resultado positivo.

La guía para este tipo de ejercicio es fundamental, como una experiencia guiada, introduciendo elementos de posible avance (y alivio) cuando la tensión está en su máximo (el ritmo de acumulación de tensión-distensión-tensión y nueva acumulación, etc.) Al igual que en una experiencia guiada, la persona tiene que vivir las situaciones de la forma más profunda posible, siempre llegando a un resultado positivo.

Fig. 3: horizontal:

Ejemplo alegórico:

Una persona se encuentra tumbada en la entrada de un túnel muy estrecho. Sus piernas están siendo succionadas por arenas movedizas hasta su cintura. Al final del túnel se ve un trozo de paisaje, que significa la vida. El túnel es tan estrecho que es difícil conseguir atravesarlo... cuanto más se trata de avanzar, más rápida es la acción de la arena, que va en constante aumento, tirando a la persona hacia atrás. Él / ella tiene que pasar por el túnel a toda costa.

También en este ejercicio, todo depende de la capacidad de guiar de quien dirige el trabajo, y, también en este caso, como en una experiencia guiada, el resultado es positivo.

Fig. 4: circular:

Ejemplo alegórico:

Una persona está de pie en el centro de un recipiente lleno de agua, con un sólo pie sobre una piedra. No hay espacio para el otro pie sobre la piedra. La persona tiene hilos que están conectados a las muñecas y en el borde del recipiente de agua, hay personas que tienen los extremos opuestos de los hilos en sus manos. La cuenca es redonda y las personas pueden correr alrededor de ella, tirando con fuerza de las cuerdas y por lo tanto tratando de hacer que el personaje central se caiga. El agua significa peligro, por lo que es importante no caer.

En este ejercicio los hilos y las personas alrededor del estanque de agua son imaginarios.

También en este ejercicio el acompañamiento del guía es muy importante porque es él / ella quien crea las situaciones climáticas, hasta el punto máximo de tensión. Este ejercicio se centra en el desarrollo del equilibrio, a nivel interno y corporal.

Estos ejercicios son ejercicios de superación mediante el esfuerzo extremo para desplazar los límites psicofísicos, y por lo tanto se va aumentando gradualmente la tensión hasta que se llega al punto máximo de resistencia. Una vez alcanzado ese punto de tensión máxima, esta carga (o sobrecarga) de tensión se transfiere a un contenido positivo, que produce la expansión de la misma carga en una positiva. Este proceso se repite hasta que se alcanza la salida y la bipolaridad de la tensión se transforma en una carga esférica positiva y sin haber producido una descarga de tensión.

Los registros corporales e internos de transferencia de cargas debe ser memorizado y por escrito, hasta que se incorpore. Es decir, hasta dominar la 'espiral' de transferencia ascendente y descendente de la carga sin descargar. De esta manera, él / ella va a reforzar su aguda percepción del espacio físico a través de la traducción del espacio psicológico.

El acompañamiento alegórico de parte de quien guía el ejercicio es muy importante. Él / ella tiene una responsabilidad para con los participantes que serán extremadamente vulnerables. El guía tiene que estar muy atento a los límites de la resistencia de los participantes, de modo que él / ella introduce la posibilidad de ascenso antes de que se produzca la descarga de tensión. Si se produce la descarga de tensión, el ejercicio debe ser detenido.

La alegoría sirve como una ayuda para entrar en el espacio psicológico de la representación y vivir lo que se propone, pero el participante aplica su propio mundo psicológico de sensaciones, necesidades y tensiones.

C: Ejercicios basados en la música

Aquí se quita el contacto físico con los demás. El contacto físico sólo puede existir cuando es estructuralmente necesario.

Según la necesidad, los ojos pueden estar abiertos o cerrados, siendo siempre coherente con el estímulo.

Interés:

La internalización de la música por medio de una escucha atenta, memorizando la estructura esencial, despojándola de los ornamentos, revelando los climas, acumulaciones, tensiones y distensiones de la composición, para después traducir la repercusión interna en expresión corporal.

Observación:

Es evidente que en realidad las reacciones de un individuo frente al estímulo, implican la totalidad del aparato psicofísico. La división de funciones en partes por medio de ejercicios ofrece la posibilidad de observar de manera más aguda cada función (diferenciación) y, por lo tanto, ser capaces de trabajar con ellas sabiamente en estructura (incorporación y síntesis).

Conclusiones:

Después de un largo período de trabajo con este método se comienza a experimentar que todo puede ser reducido a formas geométricas. Los climas, tensiones y distensiones se pueden percibir en el espacio psicológico como formas geométricas. Así pues, advertimos la posibilidad de cargar mentalmente cada forma geométrica con un significado preciso acorde a ella, lo que podría ser muy útil para la comunicación exacta de su contenido.

Son estas formas geométricas las que actúan en el espacio psicológico (interno). Al espectador le llega la acción de forma en el espacio psicológico producido por el

actor (o bailarín), y esto le da a los espectadores la posibilidad de re-transformar lo percibido en las formas que le sean comprensibles dentro de su propio campo psicológico. De esta manera, la interpretación de un signo (forma) puede ir desde lo profundo a lo superficial, pero, en cualquier caso, la acción de forma relacionada con el sistema de tensiones en el espacio psicológico se mantiene como base de cada interpretación.

Esta forma de interacción teatral supera el problema de comunicación producido por la palabra hablada en la forma que se utiliza hoy en día. No queremos decir con esto que deba excluirse la palabra hablada. Sólo nos parece claro que, si queremos usar la palabra hablada, es necesario y coherente con nuestro punto de vista, relacionarla con el sistema de tensiones en el espacio psicológico.

Esto explica la necesidad de pasar primero por el método de trabajo psicofísico aquí expuesto, para ser capaces de ver un texto en su movimiento estructural o para crear un texto de acuerdo a la necesidad de lo que queremos traducir a través del sistema de tensiones en el espacio psicológico.

Los pocos ejercicios aquí expuestos sirven de ejemplos. Por cierto existen muchos más que en otro momento pueden ser compilados en una producción aparte. Dejamos también la posibilidad, a quienes se sienten inspirados por este método, de crear otros nuevos, según sus intereses.

ESTUDIO DE LAS 9 POSICIONES CORPORALES CLAVE

Para una mayor comprensión de la explicación de las nueve posiciones corporales, es necesario referirse al esquema de relación entre los diferentes niveles de conciencia (pag...) y los dibujos de las nueve posiciones corporales expuestas al final de la explicación.

Las nueve posiciones corporales se relacionan con nueve estados internos diferentes, que van desde un menor a un mayor grado de complejidad y son “mecánicos” (sueño, semi sueño, vigilia). Estos nueve estados internos (estados de ánimo) son en realidad seis, ya que tres son estados de repetición cíclica, de ABC a A1-B1-C1, pasando a un plano psicológico más complejo y 3 estados que indican el clima de base en cada plano psicológico, D -tendencia, H - desviación, I-resolución. La ‘posible’ A2-B2-C2, etc. nosotros no la consideraremos aquí, ya que es “intencional” y no “mecánico”, y en este sentido todavía no determinable empíricamente por falta de datos.

La figura I-Solución representa la situación final de un proceso realizado y también el punto inicial de un proceso más complejo que se mueve a sí mismo en lo “intencional”.

Volviendo a las posiciones corporales “mecánicas”, cada una de ellas está acompañada por una tonicidad muscular adecuada que, a su vez, está directamente relacionada con un clima emotivo.

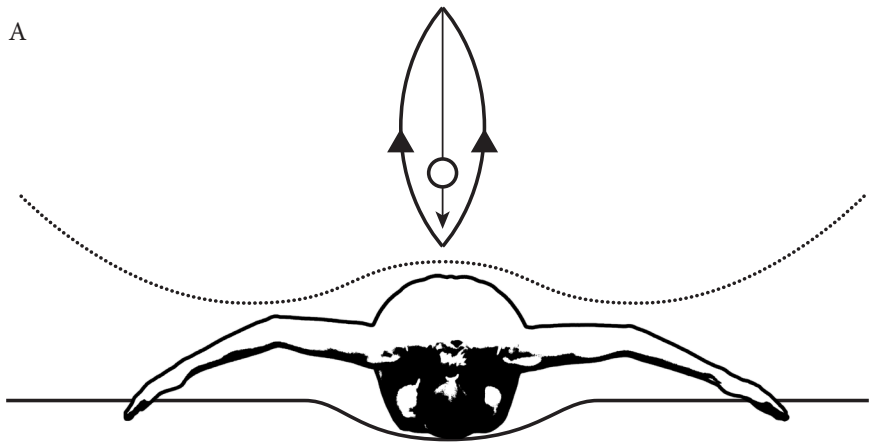
Entre una posición y la siguiente existe una posibilidad infinita de variaciones corporales, en cuyo caso uno también tiene que observar constantemente el estado psicológico que acompaña a ese plano. Esta observación atenta, constante, nos permite permanecer en la tonicidad muscular adecuada, dando así el significado correcto y la carga emotiva a los movimientos y las diferentes posiciones.

Las líneas en el dibujo de las ilustraciones indican las líneas de tensión en el espacio psicológico. Estas líneas son importantes con relación al grado de incorporación de experiencia en el campo psicológico.

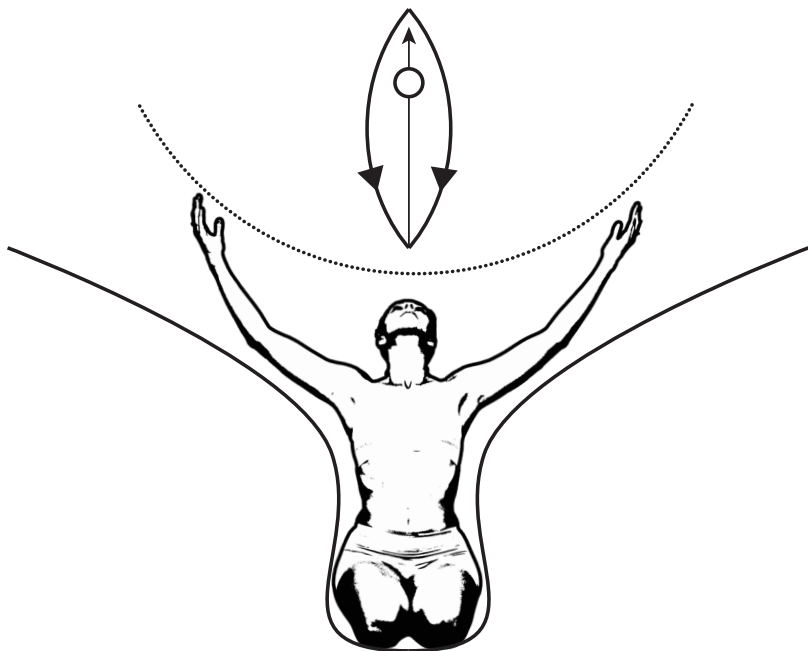
Lo mismo es válido para el símbolo que acompaña a cada ilustración.

ILUSTRACIONES DE LAS NUEVE POSICIONES

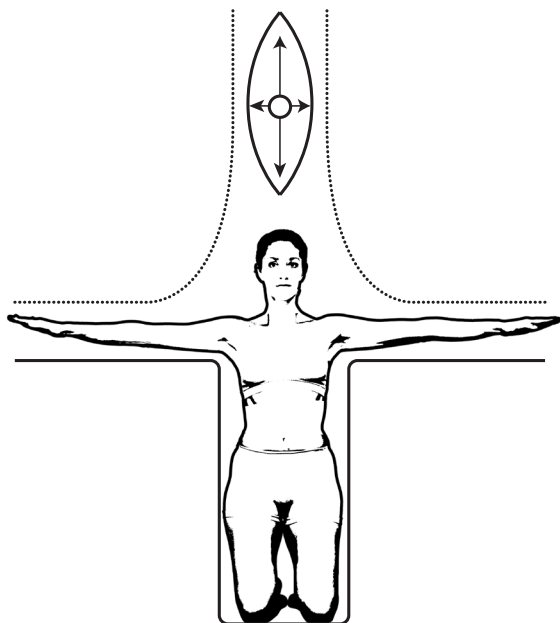
A



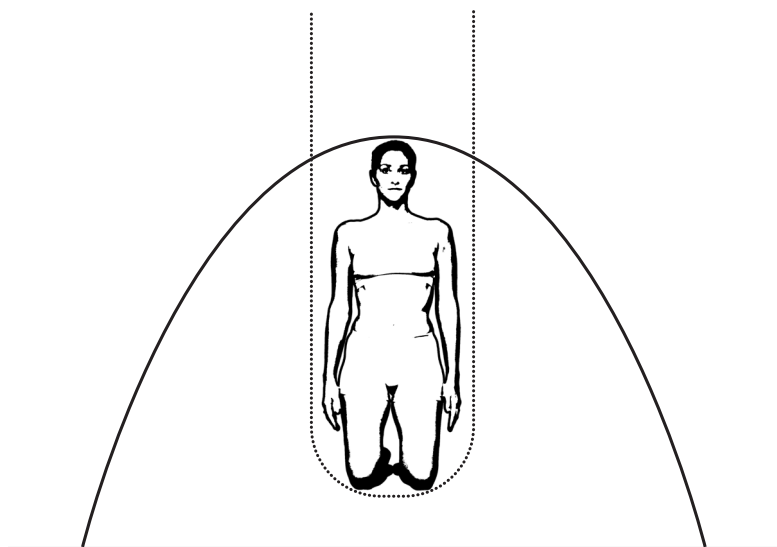
B



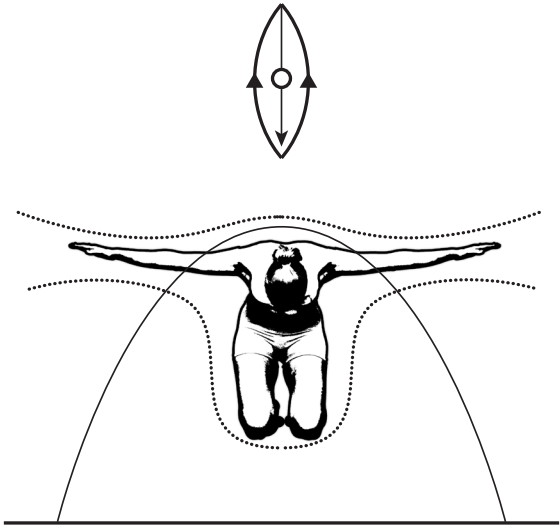
C



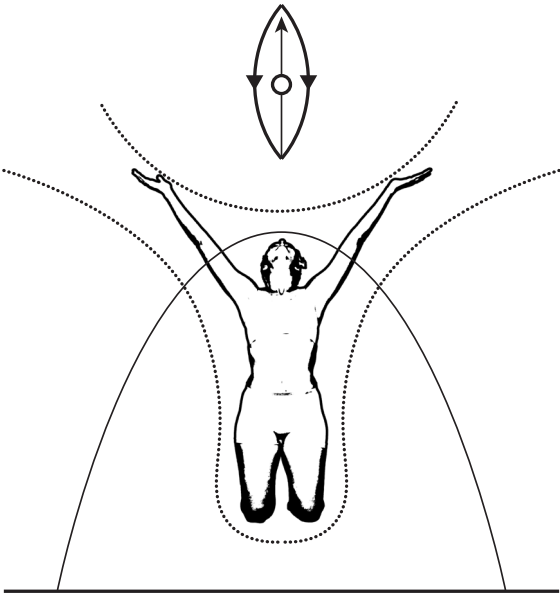
D



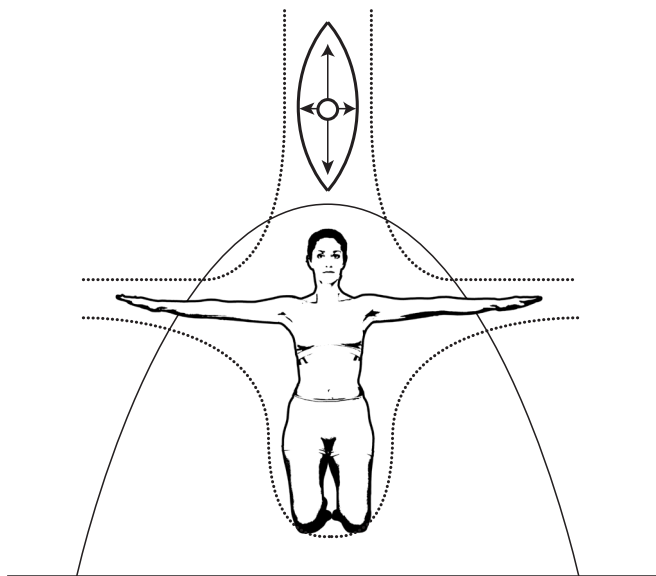
A1



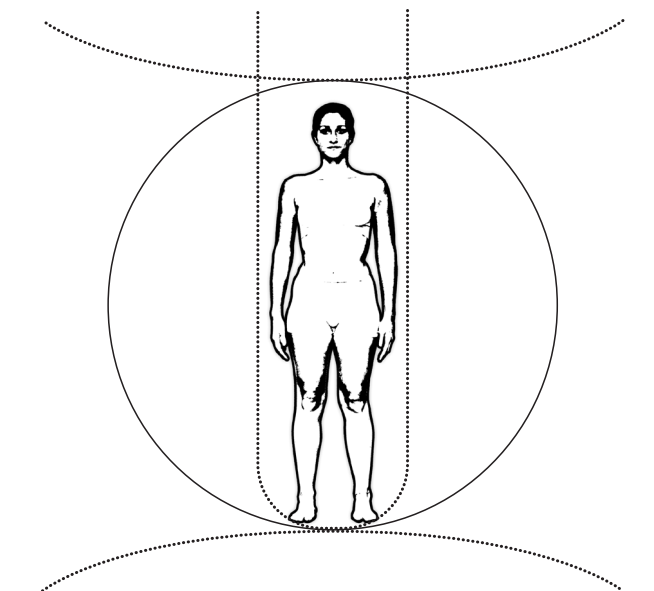
B1



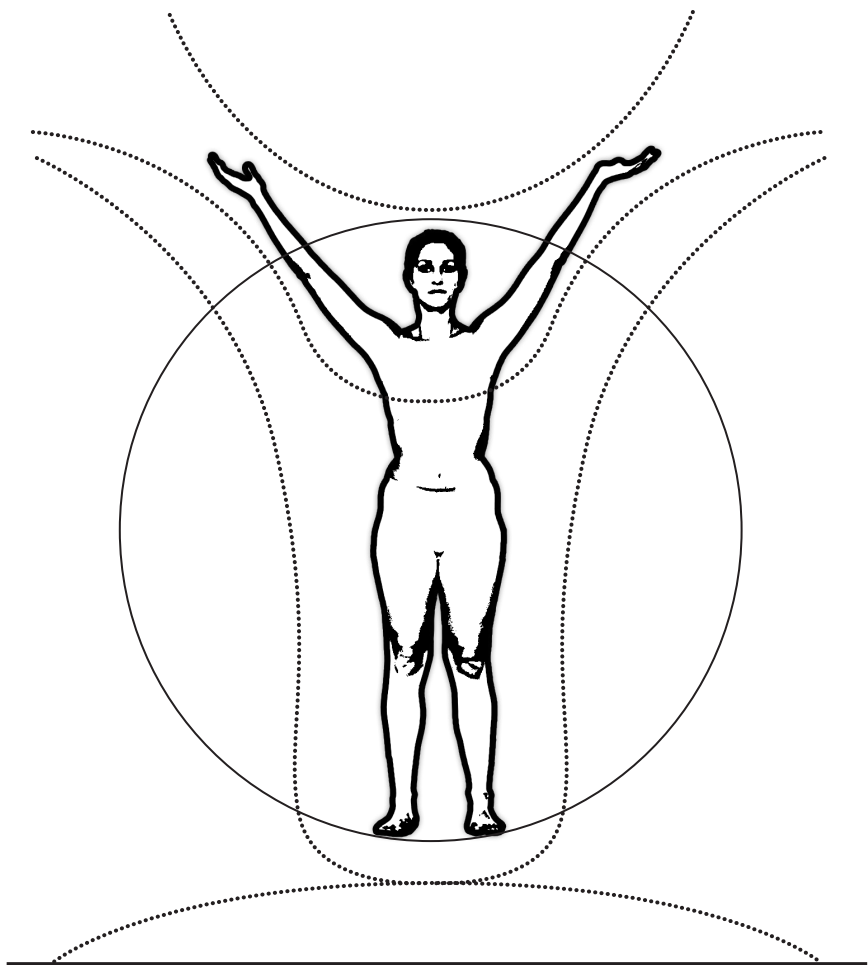
C1



H



I



TALLER DE EXPRESION CORPORAL EN RELACION CON EL ESPIRITUAL Y LO SAGRADO EN EL SER HUMANO

Este taller es un ejemplo práctico de la aplicación del método aquí expuesto y fue desarrollado en los inicios de 2012. Este taller da la posibilidad de entrar en contacto con los temas del método desde el interés de experimentar lo sagrado en uno mismo y en los otros. Está pensado para cualquier persona, sin necesidad de un alto nivel de preparación corporal. No está pensado para un trabajo intenso y disciplinario que se requiere para la producción de una representación artística.

Duración: 9 horas

Los ejercicios y sus duraciones dependen siempre de las situaciones por lo que los horarios son aproximados, dejando margen a la autorregulación.

Ⓕ **Primera parte** (3 horas)

Calentamiento (15 minutos) “Afinar el instrumento”

En posición de pie. Alineamos el cuerpo, imaginando una cuerda que pasa por el centro de la columna vertebral y se extiende hacia el infinito, desde el coxis hacia el suelo y desde la cúspide hacia el cielo. Abrimos el canal de energía. El cable interno, la imagen de una cuerda que se alarga desde la columna vertebral, tonificando los músculos para generar una disposición propicia para el trabajo y abrir la actitud de la mente.

El despertar del centro vegetativo, con un suave masaje en la zona del vientre o dejando las manos debajo del ombligo, luego con ambas manos y tocar todo el cuerpo, desde la cabeza hasta las caderas, registrando cuidadosamente los puntos de tensión y el contacto con el cuerpo desde una nueva mirada. Leves movimientos para estirar el cuello, hombros, pies, rodillas, caderas y articulaciones en general.

Introducción teórica (10 minutos) “La representación artística como vanguardia de una nueva espiritualidad”

Podríamos decir que hoy vivimos la situación de una civilización en declive, con todas las consecuencias que esto tiene para la humanidad. Puede ser que la necesidad de una nueva espiritualidad surja en los corazones de millones de personas y se manifieste crecientemente.

También podría suceder que este surgimiento de una nueva espiritualidad inspirara cada vez más a los artistas, también en el campo teatral, poético y dancístico. Puede ser que debido a esto, el teatro y el arte en general reencuentren su propósito original como traductor de esta nueva espiritualidad, tomando a su cargo nuevamente de su función como puente hacia los espacios más profundos y sagrados que existe en cada ser humano.

El cuerpo, el instrumento más complejo de música y poesía

El cuerpo es el más alto y refinado instrumento de música y poesía que existe en este planeta.

Esto puede ser una declaración totalmente fuera de la concepción común del cuerpo, pero, sin embargo, no menos valiosa.

Antes de que existiera instrumento musical o poético alguno, el cuerpo y todas sus funciones ya estaba allí. En algún momento de su proceso evolutivo el ser humano comenzó a sentir la necesidad de expresar lo que le sucedía a él o ella internamente. Y por vez primera la voz cantante, la flauta y el tambor cobraron vida y con ellos los primeros artistas. A través de la flauta y el tambor estos artistas pudieron comenzar a traducir contenidos internos de importancia para la comunidad o tribu. Y, desde el comienzo mismo, los demás pudieron reconocer y vivir estas expresiones artísticas. A partir de entonces miles de instrumentos llegaron a existir por medio de los enormes esfuerzos de millones de personas. En muchas ocasiones, la música hecha con estos instrumentos era acompañada por la poesía. Poesía de todo tipo, en

muchos casos, eran traducciones de las percepciones e intuiciones de lo Divino y en otras narraciones de hechos heroicos.

Este proceso nos ha acompañado hasta hoy en sus múltiples formas de las cuales la más compleja es la música sinfónica ejecutada por grandes orquestas.

Hoy en día, millones de personas escuchan esta música y sienten todo tipo de cosas. Consiguen sentirse tomados por la música, transportados o simplemente sienten alegría o tristeza, o cualquier otra cosa que la música “libere” en ellos.

Esto no sería posible si no hubiera resonancia interna, si la música no pudiera resonar internamente, si no pudiera tocar los cables internos. Lo mismo se aplica para la poesía.

Si somos capaces de confirmar, y sin ninguna duda que esto es cierto, entonces todos los instrumentos y todas las combinaciones de instrumentos tienen su origen en el interior del ser humano, dentro de nosotros. Y así también toda la música jamás producida.

Los tonos musicales son vibraciones, producidas por aire, cuerdas o percusiones. Estas vibraciones parecen resonar en lugares y espacios dentro de nosotros y pueden influir en nuestros estados de ánimo, o ser la confirmación de un estado de ánimo personal o colectivo en el que estamos inmersos. La música y la poesía nos ayudan a conectarnos internamente con ciertos estados. También han tenido y tienen su lugar de importancia como medio por el cual se puede conectar con lo profundo, con lo sagrado, como un puente hacia los espacios profundos de la Mente (Sema sagrado sufí y alevi, etc.)

Si todo esto es cierto, el cuerpo debe ser un instrumento y una caja de resonancia con una cantidad innumerable de cuerdas musicales. Y todos los instrumentos que se han desarrollado, incluyendo la voz, son, por lo tanto, ‘traducciones’ de los cables internos que vibran en nuestro cuerpo (nuestra caja de resonancia). Vibraciones en cada célula de nuestro cuerpo, en nuestro sistema nervioso, en nuestro sistema químico.

Entonces, no existe ningún instrumento musical más complejo que nuestro cuerpo.

Pero al igual que con cualquier otro instrumento uno tiene que aprender a tocarlo bien. Si no, los sonidos producidos serán discordantes y de tipo cacofónico, sin una forma armónica como la de una sinfonía. Cuanta más armonía en la forma en que hacemos las cosas, más fina y más en sintonía será nuestra música interior. Y la resonancia con otros seres humanos se multiplicará. Este método de trabajo tiene esta declaración en cuenta y trabaja de acuerdo a ella.

La mejor condición para trabajar juntos:

Confianza recíproca y espíritu de grupo.

Todo lo que sucede en este ámbito, queda en este ámbito

Cerco mental. Nos concentramos en nuestras cosas que se proponen el taller y dejamos el resto del mundo afuera.

1º ejercicio: 15 minutos

Con los ojos cerrados y de pie: Sientes el espacio en donde estás y registras internamente su forma... A continuación, expandes la percepción fuera de este espacio ... incluyendo gradualmente todo el Parque, entonces los espacios fuera del parque, a los pueblos y montañas ... y más allá ... siempre en expansión ... más ... hacia el horizonte en todas las direcciones ... Ahora reduces gradualmente el espacio de percepción, volviendo atrás... Lentamente, registrando la contracción del espacio ... hasta llegar a los límites de tu cuerpo, registrando tu cuerpo... ahora reduces aún más, moviendo tu percepción hacia adentro de tu cuerpo ... hasta llegar a tu corazón ... escuchas y registras los latidos de tu corazón ... escuchas y registras tu respiración y el movimiento de tus pulmones ... Ahora abres lentamente los ojos y miras a tu alrededor... miras todos los detalles de este espacio, moviéndote en el espacio mientras giras sobre tí mismo lentamente... ahora miras a los demás en este espacio, muy atentamente... ahora miras a la persona más cercana a tí y tratas de percibir su esencia interior... repites esto con cada persona en este espacio, desplazándote por el espacio, hasta tener la percepción interna de cada

uno de ellos...

⌚ **2º ejercicio: 15 minutos.**

La respiración completa: de pie: (*guiar la respiración baja, media y alta hasta que haya una respiración fluida*).

Ahora mantienes la respiración baja, pero en modo normal, sin respiración profunda. Comienzas a desplazarte hacia otra persona, lentamente, sin perder la atención en la respiración completa y fluida. Continuar desplazándose de una persona a otra, sin tocarse, pero pasando muy cerca... hasta que has encontrado a todas las personas en este espacio.

Ahora te paras y cierras los ojos. Sientes tu cuerpo por completo. Registrar tu cuerpo en el espacio en donde estás. Ahora abres los ojos y miras tu mano derecha, mírala con atención... mira con atención cada parte de tu mano... Ahora mueves tu mirada al pie izquierdo... míralo con atención, cada uno de sus partes... Ahora cierra los ojos y vuelve a abrirlos para mirar la mano derecha, pero ahora agregas la mano izquierda... mira con atención las dos manos... Muestra tus manos a la persona cerca de ti... mira sus manos... ahora camina por el espacio, mostrando las propias manos y mirando las de los otros.

⌚ **3º ejercicio: 15 minutos: Ejercicio sobre la confianza.**

En grupos de 6 personas aproximadamente. Una persona se coloca en el centro con los ojos cerrados y el cuerpo rígido. Las otras 5 personas están muy cerca en círculo a su alrededor. La persona del centro se deja caer hacia atrás y es recibida por una persona que la sostiene y la va moviendo hacia otra persona para que gire todo alrededor, muy dulcemente. Es conveniente dejar el tiempo necesario sin prisas.

Ⓐ 4º ejercicio: 15 minutos Ejercicio con los registros

Escuchar música (música de Florent, “La Suspensión”)

- a. Con los ojos cerrados y de pie, sin moverse, escuchar la música, grabar cuidadosamente las repercusiones en los espacios internos donde resuenan: alta - baja, formas circulares, lineales, ascendente, descendente, vórtices, ondulaciones. Buscamos la escucha y la internalización de la estructura de esta música. Tratas de recordar con precisión para producir más tarde el movimiento que has registrado internamente.
- b. Ahora, sin música y en silencio, repetir los movimientos basados en lo que recuerdas desde el interior acerca de dónde y cómo la música ha resonado en ti.
- c. Ahora, con música, unificando movimiento y musica con los registros internos.

Pequeña pausa e intercambio sobre las experiencias vividas en los ejercicios.

15 minutos

Ⓕ **5º ejercicio: 20 minutos. Ejercicio de desarrollo de una percepción correcta del cuerpo.**

Contacto físico con los demás.

Colocarse en parejas, y poner la mano izquierda en el hombro izquierda del compañero. Presionar el hombro manteniendo ambos la misma presión, distender... Repetir 3 veces... Ahora pones la mano derecha sobre la rodilla derecha de tu compañero y presionas ligeramente... repetir 3 veces. Mantener la mano derecha en la rodilla derecha del otro e intentar girar, buscando el modo de hacerlo sin perder el contacto de la mano sobre la rodilla del otro (se producirá catarsis de tensión, acompañada por risas).

Ahora, sin utilizar las manos, mantener un punto de contacto con el cuerpo del otro mientras te mueves... en varias direcciones, hacia arriba y hacia abajo, etc. Tienes que poner atención en mantener solo un punto de contacto...

Ahora empezar muy despacio a moverse hacia las otras parejas, hasta que todas están incorporadas en un solo grupo, todos moviéndose y poniendo atención en tener siempre solo un punto de contacto con los otros cuerpos...

Ahora te desenlazas de las otras personas, intentando mantener el registro de contacto en el movimiento, atendiendo a la relación entre movimiento y espacio...

Ⓕ **6ºejercicio: Ejercicio de la expansión del espacio . 15 minutos**

Con ojos cerrados... visualizar internamente el espacio en donde estás... ahora eliminas los muros, el techo y te visualizas en una cúpula semiesférica estando en el centro de ella... ahora eliminas la cúpula y estás en un espacio vacío sin límites... deja que el cuerpo se expande en ese espacio, deja que se transforma en energía...

observas cómo los límites del cuerpo se hacen más sutiles... menos densos... percibes y registras esa energía en cada parte de tu cuerpo, en cada célula, en cada nervio... y al expandir la energía levantas muy despacio tus brazos lateralmente... y bajando muy despacio tus brazos, contraes la energía... expandiendo y contrayendo la energía con el movimiento de tus brazos, hacia arriba y hacia abajo... muy despacio... Percibes y registras el aire como una sustancia muy ligera que está en todo... arriba y abajo... arriba y abajo... muy despacio... ahora levantas los brazos suavemente y diagonalmente hasta por encima de tu cabeza... como una gran V... entonces lanzas en un movimiento de los brazos todo lo que sientes y registras internamente...

 **7 ° ejercicio: estiramiento y contracción. Para sentir y registrar el centro físico del cuerpo (ombligo). Todo gira alrededor del ombligo: el ombligo es el centro de control de cada movimiento. 15 minutos.**

Primera parte:

Estirados en el suelo. Sentir el centro del cuerpo (el ombligo). Estirar el cuerpo al máximo, con los brazos estirados por encima de la cabeza, y los pies en punta. Estirar tensando al máximo en direcciones opuestas... y relajar todo. Repetir 3 veces.

Ahora sientes el ombligo y vas contrayendo todos los músculos en torno al ombligo, contraer al máximo... y relajar todo, repetir 3 veces.

Segunda parte:

De pie, el mismo ejercicio en posición vertical.

Tercera parte:

El mismo ejercicio en pareja con las espaldas en contacto, poniendo atención a las presiones.

Ⓕ 8º ejercicio: 30 minutos: *Ejercicio de audición y traducción.*

Una persona en el centro, con los ojos cerrados, y los otros en círculo alrededor de ella. Desarrollo de la traducción simultánea de los impulsos auditivos a movimientos corporales, de estímulos sonoros a impulsos motrices (motriz - emocional). Explicación de cómo funciona el ejercicio: se pone en marcha el estímulo auditivo procedente de los otros participantes en el círculo. No es una reacción, es una traducción con conexión emocional entre el o los participantes dentro del círculo y los que están alrededor. Repita el ejercicio hasta que cada participante pase por el centro.

Intercambio de las experiencias.

Almuerzo: una hora y media

Por la tarde (4 horas)

Ⓕ 9º Ejercicio sobre el nivel de posiciones corporales y los estados internos, y la percepción del cambio de la acción sobre el espacio (acción de forma sobre el espacio). 15 minutos

Posiciones corporales y percepción del espacio de representación. Registros energéticos.

Colocar los brazos delante del cuerpo y ejercer presión imaginando una resistencia en el aire que te impide bajarlos... mantener la presión unos momentos y soltarla súbitamente... Repetir un par de veces... Lo mismo con los brazos extendidos lateralmente...soltar súbitamente la presión y distender todo el cuerpo.

1º Nivel

Colocarse de rodillas con las caderas sentadas sobre los talones. Inclinar el tronco hacia delante, los brazos extendidos a los lados, las manos con las palmas hacia abajo, y la cabeza cerca de las rodillas. Alargar el tronco lo más posible hacia delante, estirando la espalda, y desde ahí levantar la cabeza hacia atrás y el tronco hacia una posición vertical, con las caderas siempre sentadas sobre los talones. En este mismo movimiento abrir las palmas. El movimiento culmina con el pecho abierto al cielo, los brazos extendidos en posición de V, las palmas de las manos hacia arriba y la cabeza ligeramente hacia atrás.

Siempre sentado sobre los talones llevar los brazos a nivel horizontal a los lados del cuerpo y la cabeza mira hacia el frente.

Mantener esa posición, observar y registrar la repercusión de ésta posición en el espacio de representación.

2º Nivel

De esa posición, bajar los brazos mientras alzas las caderas de los talones, hasta que el tronco está en línea con las piernas. Observar el cambio de registro interno. A partir de esa posición, repetir el mismo movimiento de antes (Alargar el tronco lo más posible hacia delante, estirando la espalda, y desde ahí levantar la cabeza hacia atrás y el tronco hacia una posición vertical, etc.). El movimiento culmina con el pecho abierto al cielo, los brazos extendidos en posición de V, las palmas de las manos hacia arriba y la cabeza ligeramente hacia atrás. Llevar los brazos a nivel horizontal a los lados del cuerpo y la cabeza mirando hacia el frente. Observar el cambio de registro.

3º Nivel

Mientras bajas los brazos te levantas en pie. De pie, con un movimiento continuo llevar los brazos hacia arriba quedando en posición de V, la cabeza mira al frente y mantener la posición para grabar el registro interno y su repercusión en el espacio de representación.

Ⓕ **10 ° Ejercicio: ejercicio de interiorización del silencio y un espacio vacío libre de contenidos: 20 minutos.**

Estos ejercicios deben producir movimientos que surgen del silencio, provenientes de un espacio libre de contenidos.

Ojos cerrados. Buscar un punto de silencio adentro de ti...mientras aquietas tu corazón y tu mente... Sentir y registrar un espacio vacío detrás y por arriba de tu cabeza... un espacio vacío e infinito... Ahora esperas hasta que empiezas a registrar un movimiento interno. Habiendo llegado al registro interno adecuado de un movimiento surgido del silencio, traduces este movimiento en el espacio físico, externalizándolo...manteniendo el contacto con el registro interno...

Nuevamente buscas el silencio interno pero ahora intentas traducir en un sonido aquello que surge del silencio...

Comenzar de nuevo en silencio y sin moverse, ojos cerrados, conectando con el silencio interno y el espacio vacío. Expandir ese espacio hacia afuera, poco a poco incluyendo a las otras personas. Internalizando lo más posible... Sentir y registrar las otras personas aquí presentes... Cuando inicia la música, internalizar la música sin moverte... cuando la música inicia otra vez, intentas a traducir su estructura en movimientos, transmitiendo... (**música Tati “dance of the reed flutes”**)

Breve descanso e intercambio de experiencias vividas en los 2 ejercicios.
(15 minutos)

Ⓕ **11 ° Ejercicio: ejercicio con lo humano, lo sagrado en el otro (15 minutos)**
(**música Leo ‘La creacion’ y Ney**)

Sin música... ojos cerrados. Conectar con tu corazón... sentir el latido de tu corazón... internalizar el latido de tu corazón... ir más adentro, hacia atrás de tu corazón, más hacia adentro... registrar tu respiración, el movimiento de tus pulmones y escuchar el silencio adentro de ti... Abrir muy lento tus ojos y mirar a los otros. Sentir adentro de ti los otros... sentir su presencia y su existencia... sentir lo sagrado en el otro, su vida que es única... y agradecer internamente... “yo existo porque tú existes. Somos de la misma vida que es sagrada”...

Con música EXPRESAR LO SAGRADO EN TI Y EN LOS OTROS

12 ° Ejercicio con música para la liberación de los contenidos (15 minutos).

Utilice la música para producir movimientos que comunican a los demás las experiencias vividas hasta el momento. Con los ojos abiertos.

Repetir 3 veces con 3 músicas diferentes (música de Leo, Track 1, Fon Muzigi música Ney, música de Florent “En busca de lo sagrado”)

Intercambio sobre las experiencias (15 minutos)

Ejercicio de combinación de ejercicios ya hechos, con un final nuevo (20 minutos)

Con los ojos cerrados y en pie: sientes el espacio en donde estás y registras internamente su forma ... ahora expandes la percepción hacia el exterior de este espacio ... incluyendo gradualmente todo el Parque, entonces los espacios fuera del Parque, los pueblos y montañas ... y más allá ... siempre en expansión ... más ... hacia el horizonte en todas direcciones ... Ahora reduces gradualmente el espacio de la percepción, volviendo atrás ... poco a poco, registrando la contracción del espacio ... hasta llegar a los límites de tu cuerpo, registrando tu cuerpo ... Ahora reduces aún más, moviendo la percepción dentro de tu cuerpo ... hasta llegar a

tu corazón ... sientes y registras los latidos de tu corazón ... sientes y registras tu respiración y el movimiento de tus pulmones ...

Ahora visualizas interiormente una cúpula contigo en su centro... ahora haces desaparecer la cúpula. Te encuentras en un espacio vacío sin límites...

Comienzas a sentir una energía ligera en este espacio... sientes esta misma energía en tu cuerpo... sientes la presencia de las otras personas... Mueve tu cabeza en la dirección donde piensas que la otra persona está ... ahora sientes la presencia de otra persona, moviendo tu cabeza en esa dirección... y así sucesivamente, hasta que hayas sentido a cada uno de ellos, dirigiéndote hacia donde crees que están... ahora eliges una y le envías tu energía, dándola libremente mientras te mueves lentamente en esa dirección, hasta encontrar a esa persona físicamente... tócala muy ligeramente con los dedos... tratando de descubrir quién es esta persona internamente... agradeces en tu interior a esa persona... ahora buscas a otra persona, moviéndote en el espacio, tocándola muy ligeramente con los dedos, y así en seguida hasta que sientas que están todos juntos, ligeramente tocando y sintiendo sus esencias... ahora aléjate de los demás, y conectas con tu corazón... más dentro de tu corazón... aún más adentro... y agradeces a ti mismo... poco a poco vuelves a la densidad del lugar, tomándote todo el tiempo que necesites... volviendo a este lugar con sus paredes y su piso... abre tus ojos, lento, tomándote el tiempo que necesites ...

Ejercicio con la música:

1. Seguimos con la música, expresando lo vivido en el último ejercicio. A solas, en parejas y en grupo (15 minutos). Música: Tati, compasión Florent, les fileuses de Gurdief)
2. En grupos de 5 personas aprox.: producir un texto poético que sintetice las experiencias vividas en el taller (30 minutos).

3. Presentación de los textos poéticos, con música y coreografías (20 minutos).

Todo el grupo: producir un texto poético común, basado en los textos poéticos de cada grupo, que expresa las experiencias comunes vividas durante el taller, acompañado por una coreografía teatral sencilla, eligiendo la música para el movimiento, con el objetivo de transmitir la espiritualidad, de proyectar los contenidos internalizados del grupo. (30 minutos).

Dependiendo del número de participantes, se puede hacer un solo grupo, dos o tres.

PRESENTACIÓN DE LA REPRESENTACIÓN.

(Posibilidad de filmarlo, sacar fotos, e invitar a personas de fuera del taller a según la sensibilidad de cada grupo.)

Cierre del taller con una pequeña ceremonia, elegida por la persona que guió el Taller.

Ejercicio extra, que se añadirá, si hay tiempo (20 minutos). Durante la pausa del almuerzo se puede decidir hacerlo o no, cuando se puede predecir la duración del resto del taller.

Con los ojos cerrados, de pie. Con el brazo derecho hacia adelante. Moviéndote lentamente en el espacio. Cuando tus dedos tocan a otra persona, tócala muy ligeramente con las yemas de tus dedos. Muy ligeramente... ahora seguir adelante, hasta que tus dedos tocan a otra persona... (y así sucesivamente, hasta que haya tocado ligeramente todos y todos se encuentran juntos en un punto)... toma las manos de las personas a tu lado... Ahora comienzas a mover tu cuerpo entrelazándolo con los otros cuerpos sin soltar las manos... Ahora camina hacia

afuera, de nuevo con uno de los brazos delante de ti, tocando ligeramente el aire con los dedos... sentir el aire como una sustancia muy fina, acariciándola... ahora pones también tu otro brazo frente a tí y tocas el aire con los dedos de ambas manos... sientes como te mueves a través de esta sustancia muy ligera, acariciándola... bajas los brazos y te detienes... registra la posición de tu cuerpo en el espacio... Extiende la percepción de tu cuerpo hacia el espacio alrededor de ti, en todas las direcciones, tratando de tocar a otros con esta sensación que crece hacia afuera...

Continúa con la música: ahora nos movemos libremente con la música, sin perder la sensación expansiva del cuerpo... tratando de expresar lo que la música sugiere. (Música szám 8, Cristalida, Jardín de Cristal).

Peter Deno 2012

ALGUNOS DATOS HISTÓRICOS DEL MÉTODO

Propuesta de una intervención teatral

Propuesta para el Cambridge Festival, Inglaterra

Peter Deno, Roma 1976

Necesidades:

- Un espacio amplio abierto
- Una plataforma redonda con un diámetro de 4 metros
- 7 focos de luz (dirigida)
- Un equipo de sonido
- Un amplificador
- Un mínimo de dos cajas de sonido estéreo de 400 vatios
- Posibilidad de organizar los asientos al azar

La intervención se llevará a cabo en aproximadamente una hora y 15 minutos y está dividida en 3 partes:

1. Una parte en silencio
2. Una parte con música y una propuesta
3. Una parte en silencio con una posibilidad

Los espectadores entran en el espacio, todos juntos a una hora determinada. Cuando todos han entrado las puertas se cierran y ya nadie puede entrar o salir. El artista (o artistas) está (son) también entre los espectadores y no es (son) reconocibles como tal. Las luces normales están encendidas (sin focos aún).

La primera parte consta de una realidad vivida cotidianamente: en un momento determinado, el artista (intérpretes) toma su chaqueta y se la da (dan) al espectador vecino, pidiendo que se la guardan para él (ellos). Desde ese momento el artista (intérpretes) se mueve sobre la audiencia por medio de movimientos en una manera que ya sabe, entregando las ropas a los espectadores. Cada vez que se quita una pieza de ropa, la actitud del artista (intérpretes) se hace más angustiosa y desesperada, hasta que (él/ellos) termina en el centro de la plataforma, desnuda excepto por la ropa íntima y en un estado de completa desesperación y frustración. Ahora, el foco central se enciende y las luces normales se apagan.

Este es el final de la primera parte.

Notas:

El quitarse la ropa es la traducción de un proceso psicológico de eliminación de las estructuras defensivas. El significado del “estado final” de la primera parte es la imposibilidad de estar desarmados (desnudos) frente a la sociedad en que vivimos, no se puede aspirar a la comprensión del mundo exterior si no hay comprensión de sí mismo. Como resultado todo el mundo tiene que defenderse del mundo exterior y de él o ella misma. La ignorancia con respecto a sí mismo está relacionada con el efecto opresor que la sociedad tiene sobre el ser humano, a través de su moral impuesta y reglas de vida, privando a las personas de su identidad y condicionando a él o ella en las clases, situaciones y circunstancias que él o ella no han escogido.

La segunda parte contiene una propuesta como alternativa a las dos muy bien conocidas “realidades” de una situación psicológica difusa general. Esta parte se realiza con música y dura más o menos media hora. La estructura es la de superación gracias a una comprensión gradual de la propia situación. La ejecución se realiza a través de la expresión corporal, producida por la acción de forma en el espacio psicológico del intérprete (intérpretes).

El intérprete (intérpretes) pasa a través de una secuencia de estados de comprensión cada vez mayor y la estructura mental, que produce los movimientos, se basa en una espiral. La música sigue la misma estructura, por lo que el oído y el ojo del espectador se estimulan de la misma

manera y simultáneamente. El movimiento es la traducción (y no la interpretación) de la música, y viceversa.

Al final de la segunda parte el intérprete (intérpretes) está nuevamente de pie. Pero ahora hay una diferencia con respecto a su estado anterior: la desnudez está dotada ahora por la comprensión. Él o ella, ya no tiene más miedo de sí mismo o de los demás. Esto no quiere decir que las cosas que le ocurrieron antes no volverán a suceder, por el contrario. Sólo su actitud ante la vida y las cosas será diferente, sabiendo ahora que es la contradicción interna lo que provoca los impulsos de la angustia, el odio, la violencia, la envidia, los prejuicios, etc.

Por supuesto, la segunda parte es la traducción artística de una experiencia psicológica. El espectador puede identificarse a través del cotejo con su propia situación psicológica. Puede generar inquietudes en el espectador y estimularlo pero no da una respuesta, no está garantizado. Es la experiencia personal la que, con el tiempo, da respuestas válidas a las preguntas y las inquietudes.

Está claro que el intérprete (intérpretes) conoce exactamente su trabajo, con el fin de dejar claro lo que se quiere transmitir y comunicar mientras está actuando.

Ahora estamos en la tercera parte que se mueve hacia lo desconocido.

Aquí todo depende de las reacciones de los espectadores. Ahora es su turno para actuar.

Hipótesis: Si todo va bien, los espectadores devolverán la ropa a los intérpretes sin necesidad de pedirla: esto significaría que la intercomunicación de contenidos psicológicos se ha establecido, de todos modos, si esto no sucede por diferentes razones (inhibición, por ejemplo) el intérprete (s) tendrá que encontrar una manera, coherente con su propuesta anterior, de conseguir que sus ropas vuelvan a él (o ellos). La intervención finaliza con el/los intérpretes nuevamente mezclados con el público.

Nota:

Las luces tienen un papel muy importante en la composición. Tienen que estar alternadas de manera adecuada, iluminando al intérprete (intérpretes) y luego a los diferentes espacios donde se encuentran los espectadores de pie o sentados. También los cambios de intensidad en la luz resultan importantes para apoyar a los diferentes estados psicológicos, en la espiral de estados. Todo el trabajo es un estímulo para el establecimiento de un contacto mental lo más fuerte posible, entre el intérprete y el público. El estudio de luz en este caso es un trabajo en sí mismo.

La intervención está basada en una forma muy íntima de trabajar con uno mismo y requiere un alto grado de disciplina mental y de concentración por parte del intérprete. Tiene que estar completamente abierto hacia la música, por lo tanto relacionando los cambios de tensión y los niveles de la música con los niveles en el espacio psicológico.

Lo que el espectador ve es la traducción directa de lo que ocurre en el espacio psicológico. La música es el factor referente poniendo a los diferentes niveles y pasajes en la secuencia correcta. Este procedimiento es necesario si queremos transmitir nuestro discurso con claridad. Es imperativo que el compositor de la música tenga la misma capacidad que el intérprete (intérpretes) para la traducción de los estados internos y posea conocimiento sobre lo que se requiere para la performance. También es posible utilizar música ya compuesta, en cuyo caso es necesario el cuidado de la construcción de secuencias de acuerdo con el guión de la actuación.

También es importante entender que, en realidad, el proceso psicológico de un individuo no puede ser visto como un camino en línea recta. Eso sería demasiado simple. Si existe un proceso real, es el que sigue la estructura de una espiral, pasando cíclicamente a través de las mismas situaciones, que sirven como puntos de referencia para la observación de los cambios positivos de actitud frente a ellos.

Esta propuesta teatral debe ser vista como una posibilidad de información, a modo de introducción. La forma teatral, vinculada al método de trabajo, es mucho más compleja y dirige su interés hacia un proceso infinito de superación, basado en las leyes universales de orden, estructura, simultaneidad, de ciclos y ritmos, y está directamente relacionada con un proceso de evolución psicológica del ser humano como posibilidad.

LA DOCUMENTACIÓN DE PROYECTO 75 “FULLPOINT” (1975)

Una propuesta teatral con música.

El desarrollo musical a cargo de dos integrantes del grupo de rock italiano RDM

El desarrollo teatral a cargo de Peter Deno, en colaboración con un grupo de 5 actores y bailarines.

El interés:

Traducción teatral y coreográfica sobre una propuesta musical, siguiendo y sintetizando la estructura interna de la música.

A partir de la composición de la música un contenido teatral se desarrolla, que se refiere, de una manera muy precisa, a una síntesis psicológica del ser humano en su momento histórico, visto desde un punto de vista evolutivo.

El discurso se desarrolla en 3 partes:

La primera parte es el de un fuerte rechazo hacia una sociedad que, por ahora, ha llegado a los estremecimientos finales de su declive total. Esta negación produce una sensación de vacío interno, que horroriza con su ruido de fondo, no comprensible para quien lo escucha.

Aquí comienza la segunda parte:

En un mundo incapaz de comunicar y dar respuestas satisfactorias sobre el sentido de la vida, surge la “pregunta”, acompañada por el deseo de liberarse de los condicionamientos psicológicos de la situación actual. Pero la pregunta sigue sin respuesta...

Aquí comienza la tercera parte:

El ser humano, en una lucha desesperada consigo mismo, trata de realizar la imagen que se ha formado sobre una vida que podría haber tenido sentido.

Vacilando hacia atrás y hacia adelante, continuamente entre la conservación del pasado y el miedo por lo que le resulta desconocido, finalmente hace su elección y, mientras observa una realidad sin-sentido, logra romper su estado actual hacia un mundo todavía desconocido, pero más perceptible ahora, gracias a la presión de su necesidad interna creciente hacia la búsqueda de su verdadera identidad.

El camino que tiene que tomar ahora no es fácil, pero finalmente obtiene la comprensión de que el sentido de la vida se convierte en realidad cuando se es capaz de restablecer el contacto interno consigo mismo.

Síntesis del trabajo en grupo sobre la propuesta teatral del “Proyecto 75 Fullpoint”.

Partimos de la hipótesis del cuerpo humano en el espacio, constantemente expuesto a (e irritado por) los estímulos provenientes del mundo exterior y obligado a responder (para orientarse) a estos estímulos.

Se cae en cuenta de la orientación en el espacio a través de la orientación sensitiva tanto de los sentidos externos como internos. Los estímulos entran al cuerpo a través de sus sentidos influyendo sobre él. Cuerpo más psique reaccionan a estos estímulos. Esta es más o menos la situación diaria de un individuo.

Como cuestión básica para el trabajo tomamos esta dinámica cotidiana de la persona frente a los estímulos y hemos tratado de desarrollarla hacia una nueva forma de expresión corporal.

Los estímulos producen reacciones en el individuo que están relacionadas a los climas y las tensiones que se presentan de manera confusa y difusa. Cada clima y tensión produce una cierta tonicidad muscular. Los climas y las tensiones están relacionados a diferentes estados de ánimo que continuamente “flotan” entre los diferentes niveles de conciencia.

Todo esto puede ser traducido artísticamente, utilizando la expresión corporal como un medio, y observando que cada clima y tensión esté en armonía con la tonicidad muscular y con la orientación del cuerpo en el espacio.

Se puede observar una estructura en el psiquismo, que tiene sus ritmos y ciclos, sus frecuencias y sus tiempos.

Esta estructura también existe en la naturaleza y, en general, en todos los organismos vivos. Esta estructura tiene que adaptarse constantemente a los cambios en su entorno y es así como pasa constantemente por un proceso de equilibrio-desequilibrio re-equilibrio (equilibrio-desequilibrio-equilibrio), readaptándose a sí mismo a la nueva situación. Las estructuras que no fueron capaces de adaptarse a las nuevas situaciones, han desaparecido por el simple proceso evolutivo (plantas, animales, etc.).

También el ser humano depende de este proceso de adaptación.

Las expresiones artísticas son la traducción de los estados psicológicos en un momento dado, y su fuerza alegórica o simbólica depende de la capacidad de sintetizar una situación global y en base al nivel mental en el que han sido producidas. En nuestro caso, trabajamos con la música y el cuerpo como formas de expresión artísticas.

La música es la traducción de una situación actual que podría ser la situación psicológica de una gran cantidad de personas con relación al momento histórico en que viven.

La traducción visual de esta música, en relación con la situación psicológica, se realiza por medio del cuerpo, que se mueve y orienta a sí mismo en el espacio siguiendo la estructura interna de la música y el estado psicológico que expresa.

En nuestro trabajo hay un contacto simultáneo entre el psiquismo, la música y la expresión corporal.

En este trabajo, que puede ser visto como un estudio, nada puede ser casual. Es decir, que se basa en una manera muy precisa de trabajar desde el interior, lo que exige de los actores y bailarines una mentalidad abierta, disciplina y una concentración mental profunda.

El método de trabajo consiste en un repetido proceso cíclico de diferenciación, complementación, incorporación, síntesis y traducción, cada ciclo más complejo que el anterior, produciendo así un proceso que puede ser visto como una espiral en dirección ascendente.

El método promueve el punto de vista de que uno no puede traducir lo que no ha incorporado a través de la experiencia.

No estamos interesados en la creación de ilusiones y cuando hablamos de la comprensión e incorporación de datos, lo hacemos de una manera muy profunda y no-emocional.

En este método, la relación entre un estímulo desde el exterior y el mundo que existe en el interior del individuo es fundamental.

Es casi superfluo decir que la preparación técnica del actor / bailarín es un factor muy importante en el trabajo, y que es necesario que su desarrollo técnico esté proporcionado constantemente a su proceso psicológico de comprensión. Por lo tanto, se trata de la producción de un continuo proceso de desarrollo psicofísico.

El grupo trabaja sobre una base estructural de simultaneidad en el que nada puede existir aislado, y donde todo lo que existe está en relación con el resto. Estas no están destinadas a ser palabras vacías, sino que para ser capaces de entenderlas bien, hay que trabajar de cierta manera con uno mismo y dentro de un grupo de personas que tienen el mismo exacto interés.

01/01/1976, Roma

La estructura de Proyecto 75 “Fullpoint”

1. APERTURA: una alegoría que sintetiza la sociedad de hoy en sus puntos de apoyo. La hipotética caída de esa sociedad seguida por su desintegración.

2. PRIMERA PREGUNTA: *“Y si yo golpeara tu puerta, ¿me abrirías?”*

3. PRIMERA FASE de la no-comunicación y su justificación: El subsuelo, la mecanicidad, la vida difusa. Pasaje: un momento de toma de conciencia.

SEGUNDA FASE: Rechazo que lleva a la comprensión. Por no poder escuchar a si mismo, se lanza la critica y la condena hacia el exterior, hacia el mundo. Elementos básicos: agresividad, abandono hacia regiones bajas y seguras.

EL CAMINO DE LA MUERTE:

Pasaje: segundo momento de toma de conciencia (más agudo)

4. SEGUNDA PREGUNTA: *“Y si yo abriera mi puerta, ¿tú entrarías?”*

5. TERCERA FASE: de la no-comunicación y su justificación: “Mírame”. Contraste entre la voz de la conciencia y el rechazo de la misma.

“Si alguien te preguntara sobre mí, ¿me juzgarías?”. Desesperación, enfado – incapacidad de responder (vórtice).

Pasaje: tercer momento de toma de conciencia.

LA REGRESIÓN:

“Entonces no quiero ser tu amigo”.

Todavía rechazo, ya en lucha con sí mismo en un intento frenético de callar esta

voz interior.

Elementos básicos: desencadenamiento, enojo desesperado, la primera crisis existencial para defender la propia convicción que lleva a un desahogo excesivo de agresividad, dejando eso un vacío interior después del último grito desesperado.

Cuarto momento de toma de conciencia: El vacío se llena súbitamente con el ruido de fondo ya perceptible claramente. Es un ruido deformado, sin una forma bien definida y que horroriza con su clima. Es este ruido interior que condiciona cada acción del ser humano en relación con su medio.

6. VOZ CANTADA: Aria

“Si tuviera tantos millones y millones de millardos, compraría... compraría una sola sonrisa, una sonrisa en una noche de estrellas”.

Sale de plano, pero queda aislado, como suspendido en el aire. Una alusión a una cosa que es como una llamada, pero al mismo tiempo advierte sobre la existencia de una otra realidad.

La su forma es nostálgica, pero al mismo tiempo pura.

CONTRACCIÓN: tiene que ver con una emoción muy profunda y cristalina. Clima básico: contraste entre tristeza y suave alegría (nostalgia – intuición de algo más)...

EXPANSIÓN: ... que después lleva a una apertura que termina en un acto de esperanza como acto lanzado...

CONTRACCIÓN:... por el momento termina ahí y se pierde de nuevo el contacto.

Pasaje: quinto momento de toma de conciencia (algo se ha movido en modo más concreto, pero todavía difuso).

7. VOZ DE MUJER CANTADA: Aire – Fuego.

“Vago príncipe de la noche. Príncipe de las tinieblas. Mío, solo mío el sueño de tenerte. Pero en la mano tú huyes y desapareces como nieve ante el sol. Y este sabor bañado de nada que tengo, es todo el amor y el odio que me queda”.

LA TENDENCIA: Baja de plano, pero algo se ha movido. Un estímulo. El deseo de descubrir el origen de la propia perturbación. Querer resolverla, una aspiración, bajar para resurgir como tendencia. Pero falta la capacidad de encontrar una solución.

CONCENTRACIÓN: Otra vez, pero ahora más cerca, se encuentra delante un vacío interior, confundido entre amor y odio sin posibilidad de comprender, oscilando entre el intento y el rechazo, entre apertura y clausura. Así se queda paralizado en medio de un nada sin sentido.

8. ESTÁTICA:

CAMINO DE LA FRUSTRACION: Sexto momento de toma de conciencia.

Pasaje horizontal que tiene un clima de frustración (todavía no se logra traspasar, pero los datos se acumulan en la memoria, la solución está cerca)

9. SEGUNDA VOZ DE MUJER CANTADA:

“El flujo de mi sangre te recorre, oh amor mío, y te descubre mío, solo cuando ya no estás. Tu música es el pulsar de mi corazón y te quiero. Pero te quiero y te odio”.

REGRESIÓN - TENDENCIA:

EXPANSIÓN -CONTRACCIÓN (alteración).

La frustración del plano anterior que no logra encontrar salida hacia arriba, se

consuela ahora en un plan emotivo más pasional, para compensar el intento fracasado de pasara una comprensión mayor del propio ser.

El consuelo se dirige hacia el exterior. Para buscar complementación de aquello que falta en si mismo. A través de este acto se comprende que el resultado final lleva, otra vez, a la misma sensación interior conflictiva, ahora desplazada y proyectada hacia otra persona (amor mío).

(el querer y odiar a los demás es, en el fondo, nada más que una proyección de aquellas cosas que queremos y odiamos en nosotros mismos).

1. LA VOZ INTERIOR QUE HABLA:

“Eres triste, ojo del corazón. Lloras, y tus lágrimas caen y bañan la tierra, que vuelve a secarse, sin recordar nada de tu dolor. Eres triste, ojo del corazón. No te nutres de satisfacción, ¿es cierto! ¡No obstante, el mundo es bello! ¡Y la vida podría ser bella!... Porque... si todo es tan bello, ¿qué te sucede? ¿Por qué lloras, ojo del corazón? Una voz lejana, sorda, me habla... Qué?? ¿Por qué? ¿Por qué no ves... ojo del corazón?”

Séptimo momento de toma de conciencia (momento mas agudo): Ya no se puede huir mas de aquello que poco a poco se esta despertando interiormente. Pero hay una ultima lucha por la conservacion del estado en que se encuentra. Por la primera vez se debe hacer una eleccion verdadera. Una eleccion de la cual depende el avance o la regresion.

“Desafortunado aquel que, llegando penosamente de frente al umbral, no logra cruzar la entrada del despierto”.

11. EL VIAJE INTERIOR:

DESVÍO – FRUSTRACIÓN – TENDENCIA - REGRESIÓN: Se ha quedado desorientado, sin fuerza para elegir. El suelo empieza deslizarse bajo los pies, algo tendrá que suceder. Se busca apoyo, pero surge la duda en qué cosa apoyarse. Un intento de escucha para entender, solo un momento, para después caerse nuevamente en la desorientación. La identidad ya no es clara.

DIFERENCIACIÓN:

Para poder hacer una elección justa, primero se debe buscar... Pero ¿dónde? Si se encuentra con la espalda contra la pared. Surgen voces, tristeza y desesperación. Poco a poco, el primer cuadro empieza a aclararse y por primera vez se revela ante el hombre la imagen de su condicionamiento por el ámbito en el que vive. Si no logra romperlo, sin duda perderá de golpe todo lo que con tanta fatiga había conquistado.

Entonces inicia su lucha interior. Su contradicción interna se hace más visible. Pero también crece la necesidad de romper aquello que inmoviliza. Crece la necesidad de liberarse.

CONCENTRACIÓN:

Sus energías se van concentrando... **Y por fin rompe el cuadro.**

- Momento de desorientación, pero una desorientación distinta de aquella de antes. Aquí es el espacio que está delante lo que le produce desorientación. De nuevo se queda con un acto lanzado.

- EXPANSIÓN:

- Entonces se lanza hacia lo externo, expandiéndose, sin pararse, experimentando, buscando frenéticamente, liberado del condicionamiento, pero en confusión frente al nuevo paisaje y sin que aquello que busca haya tomado forma. Pero ya existe la necesidad de encontrar esa cosa, que se presenta como una sensación.

- Esperanza. Lleva a una tensión extrema.

DESVIACIÓN:

CONVERSIÓN:

De nuevo se encuentra frente al propio vacío, pero ya no se asusta más. Se empieza a converger hacia un centro que, ahora, se advierte como al interior de sí mismo.

Hay reflexión – **Primera revelación.**

Una nueva realidad empieza a abrirse como saliendo de una niebla... todavía la forma es vaga, un poco confusa, pero ya está listo para decidir, para avanzar, para proceder. Por fin está listo para dar el paso decisivo.

12. LA SOLUCIÓN:

Clima: Síntesis

Reflejar con más calma interior, con más claridad, con mayor armonía, pasando por los mismos climas y emociones, pero con la conciencia de haber entendido algo más preciso.

Hay un mundo que se revela, que conforta y que da comienzo a una transformación.

CONVERSIÓN:

- Nace la disponibilidad desde el interior que contribuye, que acepta, que se da cuenta, que dinamiza... que encuentra, que sabe pedir y dar, que sabe golpear y abrir.
- Todo todavía frágil, pero con decisión y conciencia.

13. EPÍLOGO: La propuesta que surge como necesidad interior en el momento histórico actual.

“Despertarme siempre en el mismo momento, para asistir a esta puesta de sol oscura, y verla siempre en el mismo modo, y ni siquiera poder imaginar que podría ser estupendamente bella...

Pero cuánto quería despertarme al alba...

Es el tiempo oscuro de mi pequeña parte de actor corriente que me induce a pensar y a sufrir de esta decadencia humana, o... quizás es mi propio guión...

Y, sin embargo, tengo la sensación que este acto nuestro en verdad es el más crepuscular de todos los precedentes.

Pero las obras teatrales a veces resultan exultantes, también si representan la decadencia”.

“Y si me posara sobre una costa lejana, en un alba radiante, y esperarí a un pescador lejano para decirme como son cada vez más crepusculares estas puestas del sol? Es que no sería mejor??...

O, en otras palabras, ¿cuál es el sentido de mi existencia?...”

El reconocimiento del propio fracaso es la clave que puede abrir la puerta que conduce a la transformación del ser humano hacia una conciencia más amplia.

Estudio simbólico en la música y el texto del Proyecto 75 “Fullpoint”

I. APERTURA:

GLORIFICACIÓN



DESMORONAMIENTO

DESMORONAMIENTO



GLORIFICACIÓN

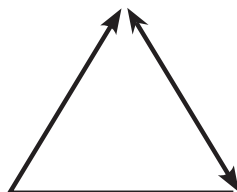
CAÍDA

II. PRIMERA PREGUNTA / ESTÁTICA

INMOVILIZADO EN EL TIEMPO:

III.

PEQUEÑOS MOMENTOS DE TOMA DE CONCIENCIA

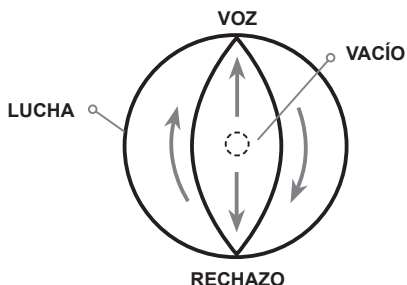


MUERTE

AGRESIÓN/SENSUALIDAD

VI. SEGUNDA PREGUNTA / ESTÁTICA

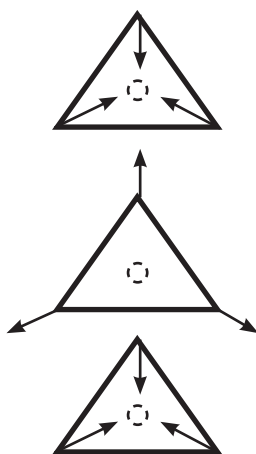
V.



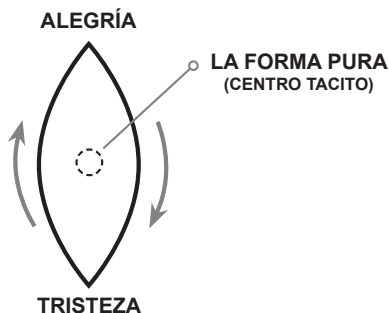
Pasa tres veces por la cúspide de la mandorla y cae otra vez reforzando gradualmente la descentralización. Centro tácito de vacío en el centro de la mandorla, reforzada por las tres direcciones de la mandorla. Dos veces se detiene en el centro tácito (tomando conciencia) No hay punto de referencia. Reforzando el rechazo. Bloqueo de los mecanismos de reversibilidad y los sentidos externos.

Colisión con el mundo externo

VI. VOZ CANTANTE: IMAGEN ALUCINATORIA SENTIDOS INTERNOS, RECORDANDO VAGAMENTE ALGO PERDIDO (CONCIENCIA EMOCIONAL) AIRE - NO EXISTENCIA DEL CUERPO (FALTA DE AUTOCRÍTICA)

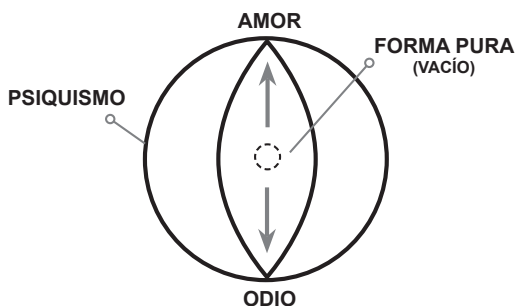


1 ½ Respirio



Compensación de la irritación provocada por el mundo externo. La búsqueda de algo puro, pero el nivel de conciencia es bajo. ILUSIÓN

VII. VOZ CANTANTE: LO MISMO QUE EL PUNTO VI PERO EN UNA FORMA DIFERENTE MÁS TENUE Y SIEMPRE A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS INTERNOS. BLOQUEO DE LOS MECANISMOS DE REVERSIBILIDAD Y LOS SENTIDOS ESTERNOS. (FALTA DE AUTOCRÍTICA)

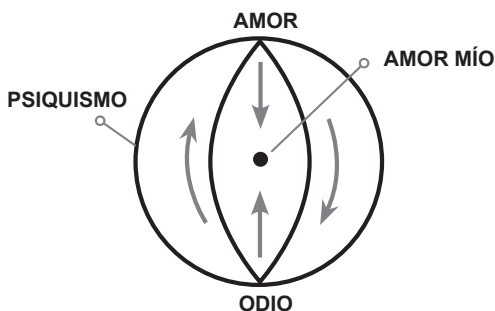


Nivel de conciencia en semi-sueño

VIII. INMOVILIZADO EN EL TIEMPO: EL TIEMPO NO EXISTE – NO HAY INFORMACIÓN (GRITO EN EL DESIERTO)

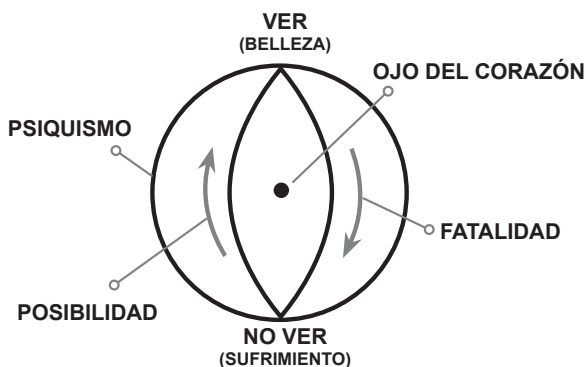
IX. VOZ CANTANTE (MÁS CENTRADO, LA DESCARGA ES DIRIGIDA CON MAYOR PRESICIÓN) : LO MISMO QUE EL PUNTO VI PERO EN UNA FROMA DIFERENTE. ES LA TERCERA VEZ QUE EL INDIVIDUO PASA POR LA MISMA EXPERIENCIA INTERNA Y ALGO COMIENZA

A FUNCIONAR. LOS MECANISMOS DE REVERSIBILIDAD EMPIEZAN A FUNCIONAR PORQUE LOS SENTIDOS EXTERNOS YA NO ESTÁN BLOQUEADOS, Y UNA CIERTA AUTOCRÍTICA APARECE A TRAVÉS DEL RECONOCIMIENTO DEL PROPIO FRACASO.



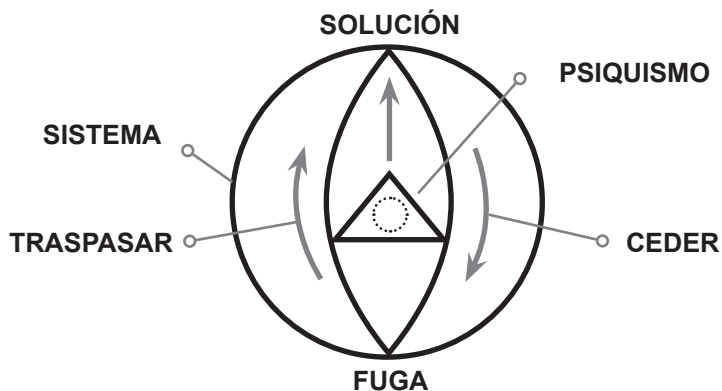
Nivel de conciencia entre semi-vigilia y semi-sueño

X. VOZ HABLADA DISTORSIONADA (CONCENTRADO) LA PREGUNTA SIN RESPUESTA: LOS SENTIDOS EXTERNOS E INTERNOS Y LOS MECANISMOS DE REVERSIBILIDAD ESTAN FUNCIONANDO. TENSIÓN POR LA LUCHA EN MANTENER LA COHESIÓN. CENTRO MANIFIESTO “OJO DEL CORAZÓN”

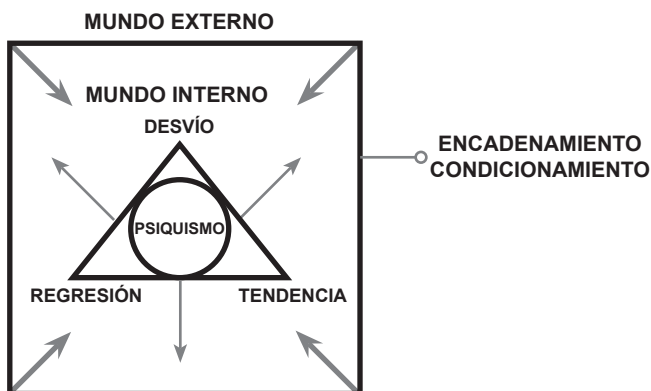


Nivel de conciencia semi-vigilia

XI. EL VIAJE INTERIOR:

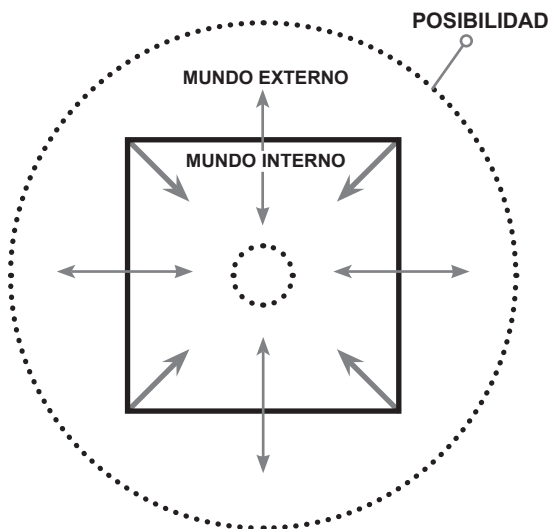


I° FASE:



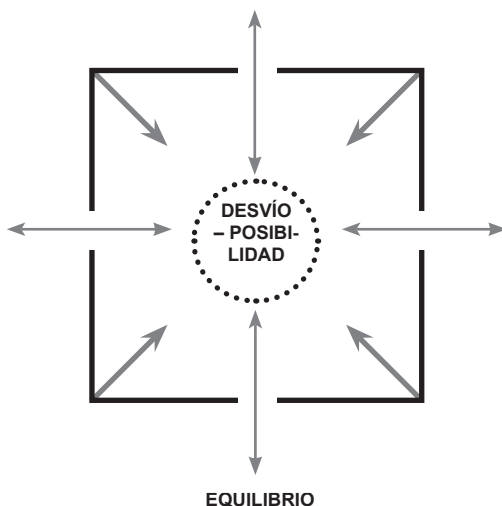
LA PRESIÓN DE EXTERNA es igual a la PRESIÓN INTERNA-EQUILIBRIO

II° FASE:

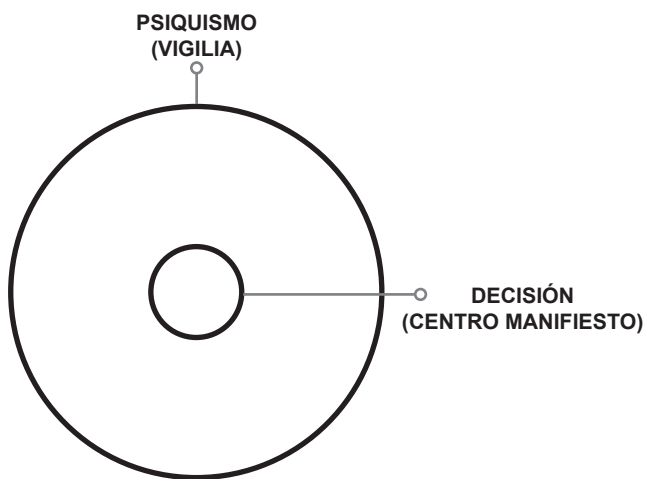


RUPTURA (sin reemplazo de los puntos de referencia) DESEQUILIBRIO

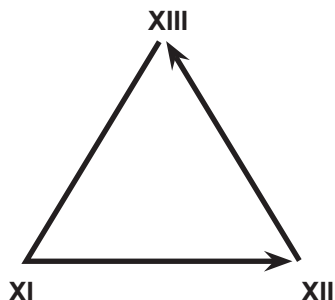
IIIº FASE:



XII. LA SOLUCIÓN: LOS MISMOS CLIMAS EMOTIVOS PERO A UN NIVEL MÁS ELEVADO DE CONCIENCIA (LUCIDEZ)



XIII. LOS PUNTOS XI, XII., y XIII., SON LA REPETICIÓN DE UN ESTADO PERO EN TRES NIVELES DE CONCIENCIA DIFERENTES:



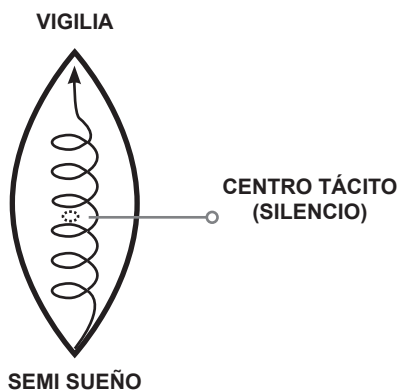
XI. Nivel Semi-vigilia

XII. Nivel de vigilia pasiva

XIII. Nivel de vigilia activa

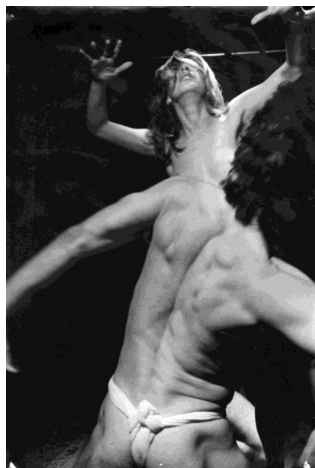
Epílogo (enunciado) es la síntesis alegórica de la obra completa. Termina en suspenso. El público queda solo con el espacio y el silencio. El silencio permite la posibilidad al espectador de reflexionar y reequilibrarse si lo desea.

La respuesta no está dada, cada espectador debe hacer un esfuerzo en relación con su propia situación de vida.



BIBLIOGRAFIA DE LAS PRODUCCIONES TEATRALES DE PETER DENO EN LOS AÑOS 70

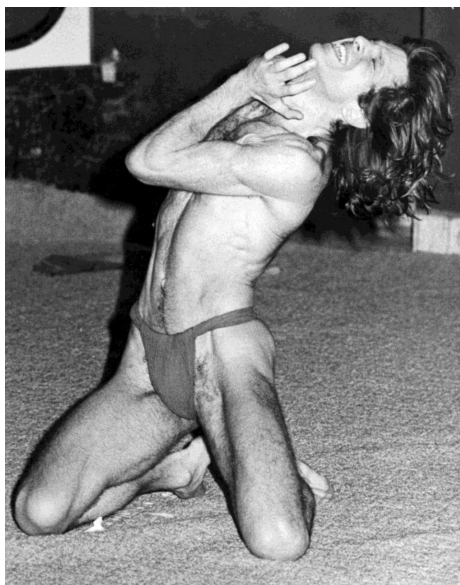
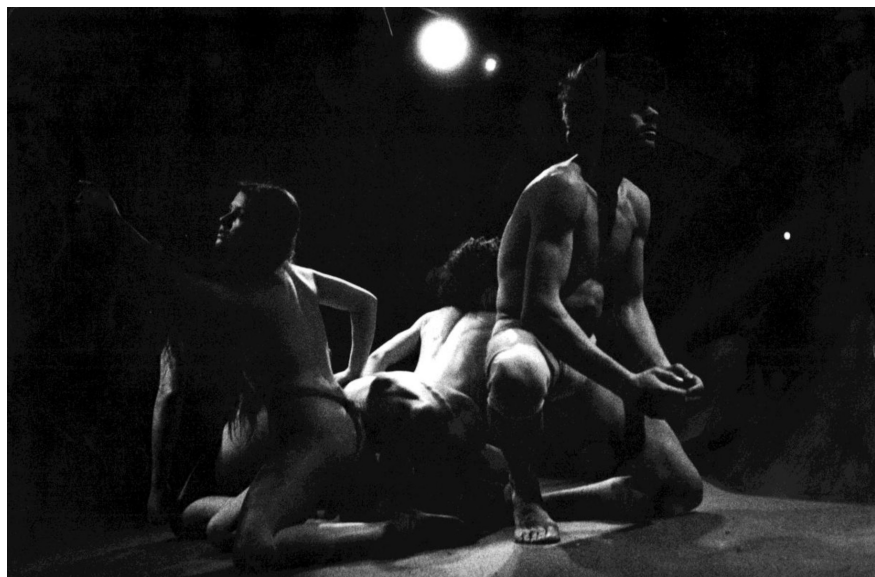
Viaje hacia Naiguatá – 1973



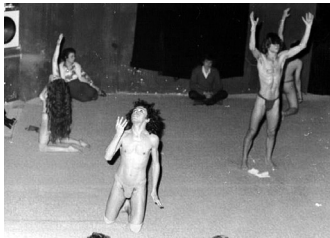
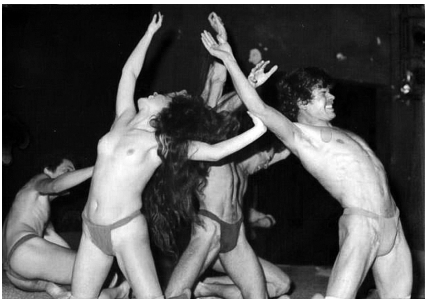
Il Folle – 1974



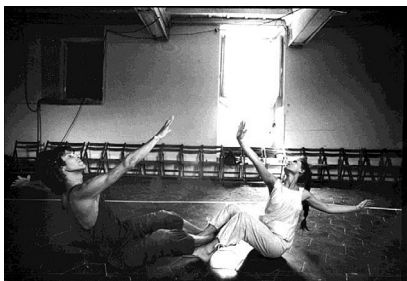
Proyecto 75 Fullpoint – 1975



Proyecto 75 Fullpoint – 1975



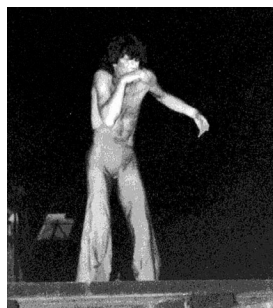
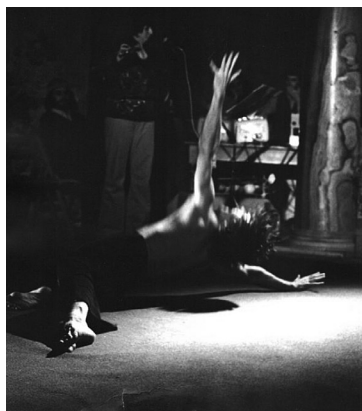
Proyecto 77 en 5 temas – 1977



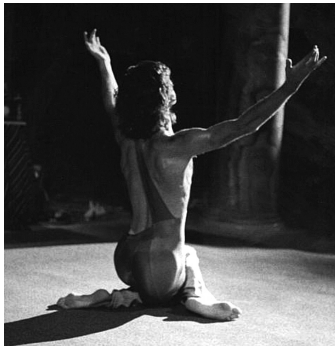
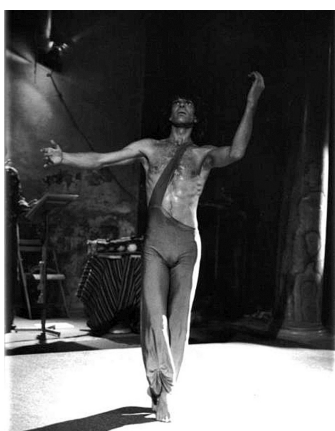
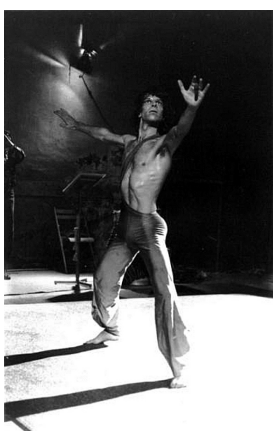
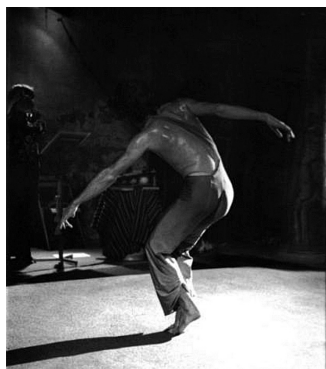
Proyecto 77 en 5 temas – 1977



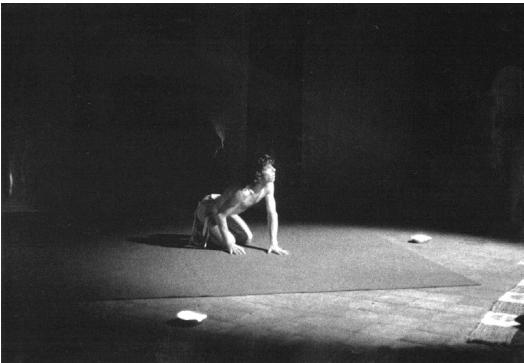
Tiempo y Contratiempo – 1978

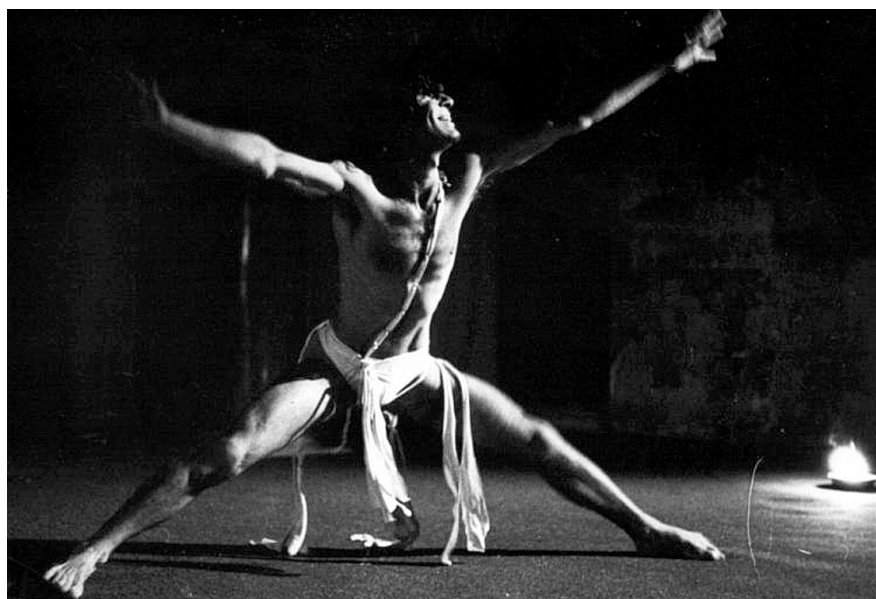
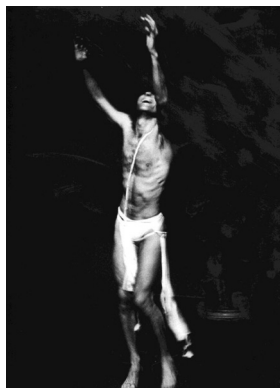


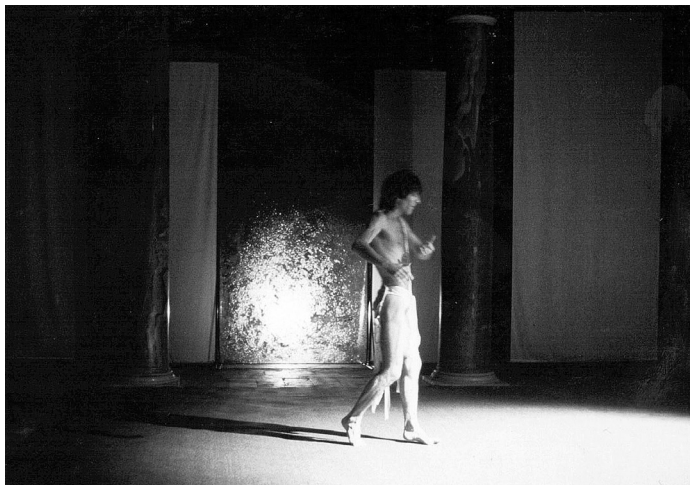
El Sitiamiento de Leyda – 1978



Espacio – Sonido del Silencio – 1979





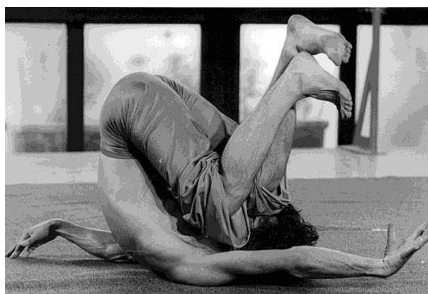
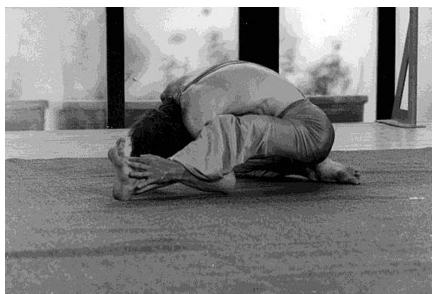


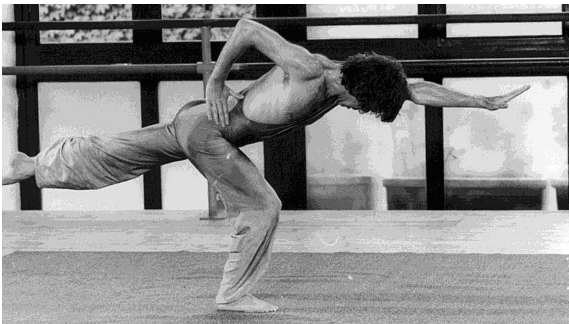
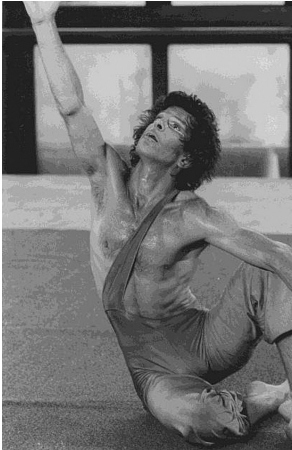


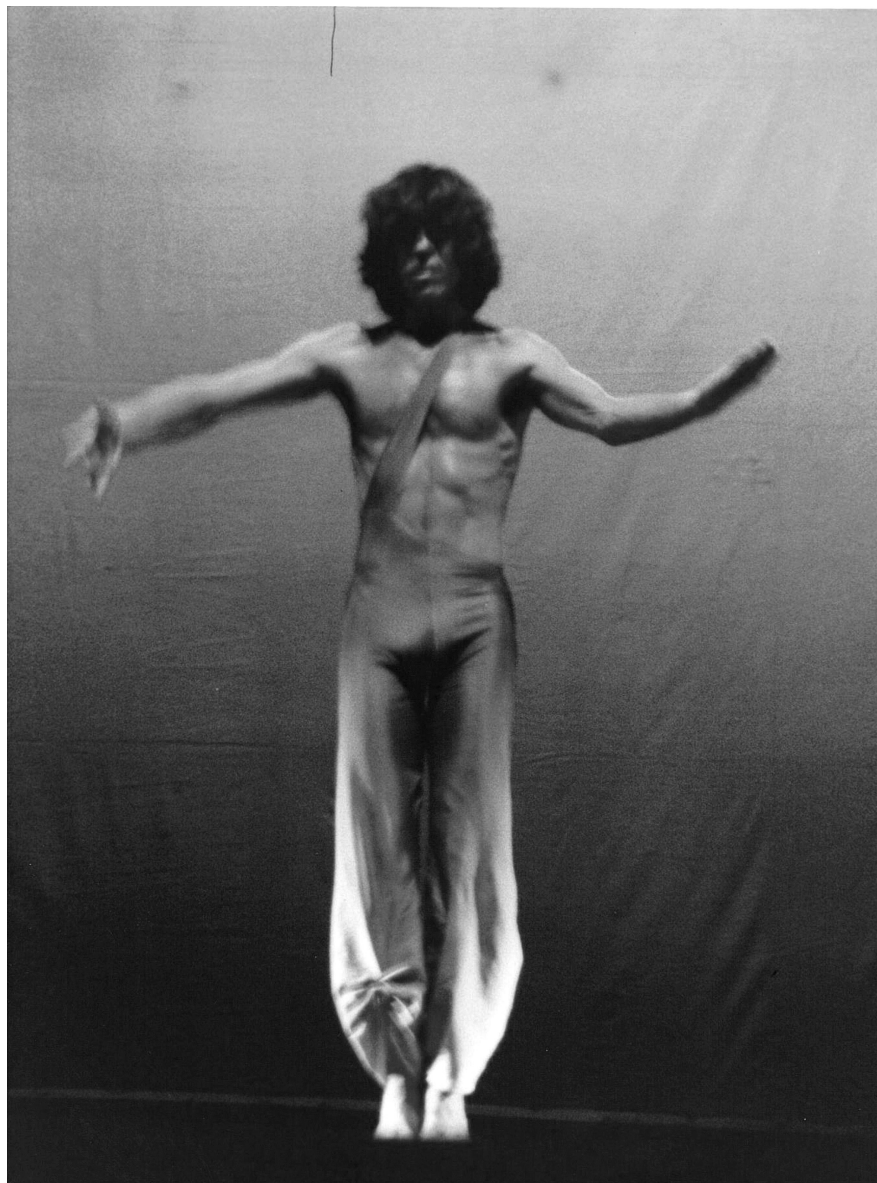




La Danza de Eurinome – 1979







Danza de las esferas 2013 Peter Deno y Paula Percivalle



