

# El rol de la respiración en el proceso de activar la conciencia corporal en función del trabajo actoral



Alejandra Guarín  
Gutiérrez



**Palabras clave:**

respiración, movimiento, emociones, psicofísico, conciencia.

## RESUMEN

En este ensayo se analiza el movimiento a partir de la respiración para integrar el cuerpo, el pensamiento, la emoción y la expresión en beneficio de los procesos de encarnación actoral. Desde el punto de vista de la formación del actor, contempla la necesidad de crear estímulos para que el estudiante explore su propia expresión, aquella que se nutre de su cuerpo y de su imaginación; así, el movimiento se construye desde el interior de su ser y no de manera externa.

**E**l concepto contemporáneo de conciencia corporal necesita ser considerado: se entiende como el proceso de integrar el cuerpo y la mente; este es un procedimiento desarrollado para alcanzar una percepción consciente de nuestro cuerpo y nuestro movimiento. En ese contexto, la respiración es un principio básico del movimiento que ayuda a establecer las conexiones internas del cuerpo, la interdependencia de los sentidos y la relación interior/exterior y viceversa. Las prácticas holísticas<sup>1</sup> contemporáneas reconocen estos principios de conexión y brindan un apoyo efectivo al actor en su integración y en el desarrollo de este tipo de conciencia corporal.

---

1• Se conocen como prácticas holísticas aquellas que exploran la conformación del cuerpo, la mente y el alma, en su totalidad. Para integrar estos aspectos, destacan la importancia de su interdependencia, lo cual es esencial para cada persona. Entre estas prácticas se encuentran: el yoga, la meditación y el tai chi.

Pero ¿cómo encausar procesos actorales que consoliden esta conexión, cuando gran parte del legado de nuestra cultura occidental se sostiene en la división entre mente y cuerpo? A través de esta división, la mente opera sobre el cuerpo, de este modo, la encaminamos para que controle aquellos procesos como recordar, sentir y expresar.

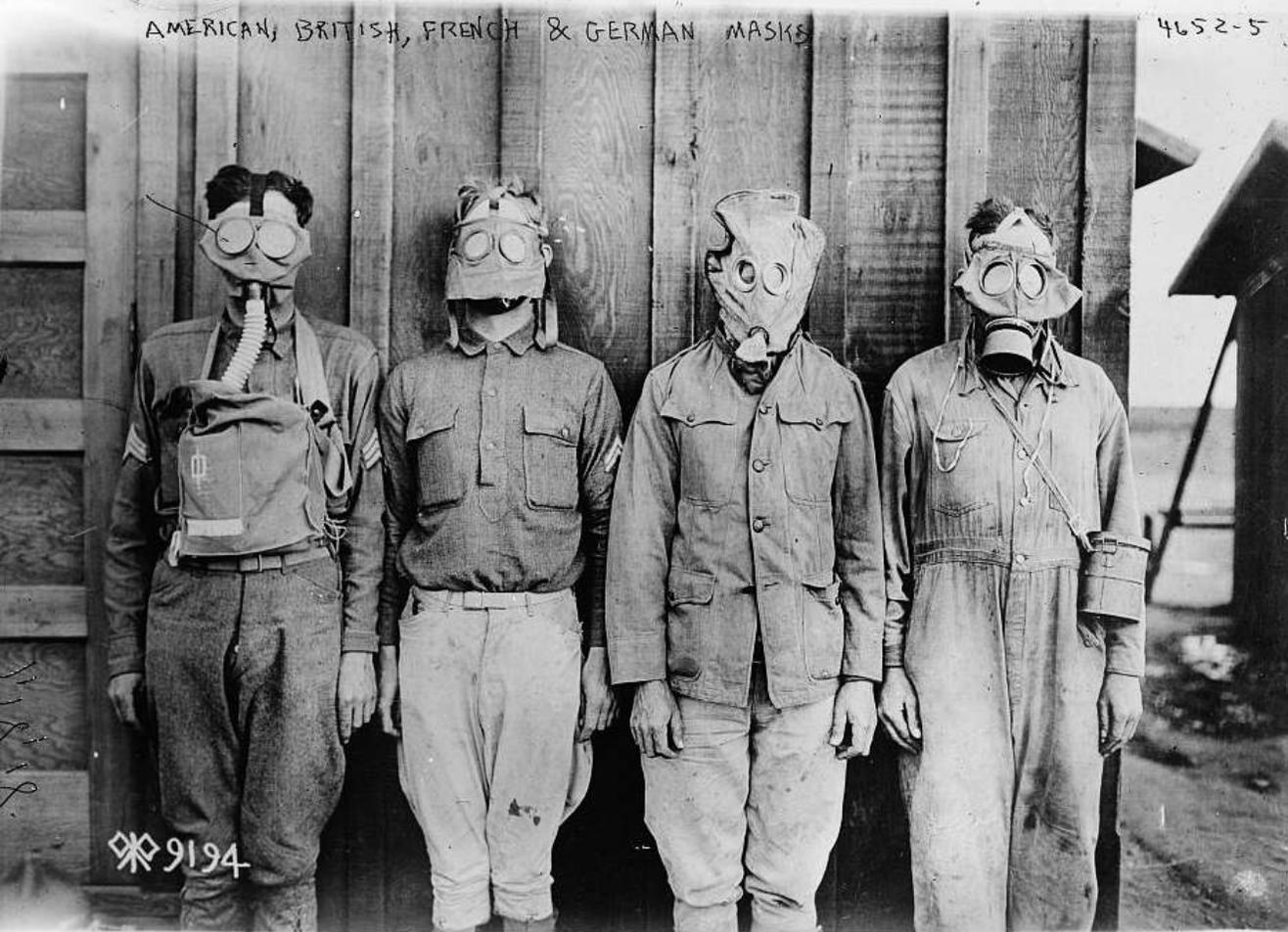
El sólido legado transmitido por René Descartes en el siglo XVII “acerca de la dualidad mente-cuerpo”, en la que estas entidades son independientes y separables, dejó grandes trabas en la educación corporal y en la forma de concebir el cuerpo y el movimiento. Múltiples prácticas actorales se permearon de esta idea de separación o dualidad, cuyas metodologías fueron desarrolladas por separado, esto es, con énfasis en lo corporal en prácticas abordadas “de afuera hacia adentro”, es decir, a partir de las características externas de los personajes, o “de adentro hacia afuera”, mediante prácticas que principalmente buscaban definir las condiciones internas del personaje.

Esta separación termina por ser netamente conceptual y descarta la idea del proceso actoral como aquel que implica experiencias subjetivas sustentadas en la relación mente/cuerpo, en aras de la expresión. El impacto producido en las prácticas actorales en la búsqueda de un concepto holístico del cuerpo y la mente, abarca una relación integral y equitativa entre lo corporal, lo racional, lo emocional y lo expresivo (Kemp, 2012).

La respiración ha sido el eje y el denominador común de muchas teorías y prácticas que apuntan a abolir dicha división. En consecuencia, el propósito de este artículo es analizar experiencias que abordan el movimiento generado en la relación integrada entre el cuerpo, el pensamiento, la emoción y la expresión, toda vez que esta refuerza en el actor procesos de encarnación o incorporación a través de la respiración, un componente esencial para la integración cuerpo/mente.

## Descubrimientos y aprendizajes

Inspirar movimiento en los actores ha sido una actividad que he llevado a cabo durante varios años de mi vida, para lo cual me he sustentado en algunas prácticas corporales como los entrenamientos



desarrollados por Jerzy Grotowski. Así mismo, he tomado referencias de entrenamientos psicofísicos que apuntan a activar la conciencia corporal y la imaginación creativa del actor. Se podría decir que nosotros, los formadores en este campo del conocimiento, consolidamos nuestro oficio de manera ecléctica: cada uno desarrolla su propia práctica, para lo cual toma elementos de una y otra parte y los articula según sus propias necesidades, trayectorias, objetivos e inclinaciones.

En Colombia, este es un campo prácticamente nuevo. Existe muy poca teoría en español —aun cuando en inglés hay cada vez más textos—, entre la cual podemos encontrar textos que se recomiendan a menudo en nuestros programas de arte dramático como *El arte secreto del actor*, *Hacia un teatro pobre*, *El cuerpo poético*, *Danza educativa moderna*, *Al actor*, *Sobre la técnica de la actuación*, *El arte del actor en el siglo xx*, *Teoría teatral*. Los métodos o prácticas aplicadas generalmente en nuestro Departamento de Arte Dramático están muy enfocados en desarrollar altos impactos energéticos en el actor, por medio de la imitación de algunas formas complejas

y arriesgadas, pero indispensables para que el estudiante supere resistencias y bloqueos.

El desafío es, entonces, consolidar los principios básicos de movimiento que recurrentemente se presentan en todo entrenamiento psicofísico actoral. Si bien es cierto que en nuestras clases impartimos conocimientos más prácticos que teóricos, podemos ver que el núcleo, el principio en el que se basa el movimiento, siempre está ahí: en la aplicabilidad de fundamentos de movimiento como la respiración, el enraizamiento, la alineación, la utilización del espacio personal y el uso de factores del movimiento como *tiempo, peso, espacio y flujo*, propuestos por Rudolf Laban<sup>2</sup>.

Por ejemplo, los ejercicios plásticos, un entrenamiento desarrollado por Grotowski y su grupo Teatro Laboratorio (1967), les permiten a los actores tener otro tipo de presencia y percepción de su propio movimiento (Schechner y Wolford, 1997). Estos ejercicios actúan como un vehículo que los alienta a expresarse de manera auténtica y natural en el escenario, así como a transformar su presencia a través de un manejo sutil de la energía. Así, los actores logran activar su memoria corporal, lo que los lleva a despertar asociaciones, recuerdos o imágenes que se manifiestan a través de detalles. En este trayecto de movimiento corporal, los actores logran una condición integral de cuerpo/mente/emoción, en la que pueden canalizar la relación entre su interior y el contacto con los demás y con el espacio. Esto es expresado a través de detalles que nacen de impulsos genuinos.

Pero ¿qué es lo que sucede en esta confluencia del cuerpo, la mente y la emoción? ¿Qué se puede hacer para que estos fundamentos de movimiento se fusionen de manera armoniosa y trabajen sin ser manipulados, ni controlados, casi sin quererlo, sino a través de la inmersión del actor en el presente de la acción, en relación con la fluidez de cada trayecto, en sintonía con él mismo, con los otros y con el espacio?

---

2• Rudolf Laban (1879-1958). Coreógrafo húngaro que publicó un método de notación para documentar las poses del movimiento humano. En los cuatro factores identificó movimiento, la clave para demostrar cómo en todos los movimientos del hombre se aplican diversos tipos de esfuerzo, que son el resultado de la combinación de esos factores. Cada factor se compone de dos opuestos que afectan el movimiento y la actitud del que se mueve.

Para Abram (1996), los sentidos se complementan entre sí y dependen uno de otro; en la actividad de percepción, se comunican y superponen. El autor describe en un ejemplo que, cuando se ve la imagen de un cuervo que se eleva en la distancia, esta no afecta solo el campo visual, sino que interviene en otros campos:

[...] Mientras lo sigo con los ojos, inevitablemente siento el estiramiento y la flexión de sus alas con mis propios músculos, y su repentino descenso hacia los árboles cercanos es una experiencia visceral y visual para mí. El gutural graznido del cuervo, girando con brusquedad la cabeza, no se halla circunscrito a un campo estrictamente auditivo, sino que reverbera también en el ámbito de lo visual, animando de inmediato el paisaje visual (con su propio estilo). [Los divergentes sentidos] convergen en la cosa percibida, del mismo modo que las diferentes visiones que me proporcionan los ojos convergen en el cuervo y se unifican ahí en un solo foco. Mis sentidos se entremezclan con cualquier cosa percibida (de forma coherente), lo que me permite experimentarla como un centro de fuerzas, como otro nexo de experiencia, como otro.

Cuando hablamos de la respiración, sabemos que es un proceso vital que contiene movimiento. Los procesos de inhalación y exhalación nos ayudan a conectar nuestro interior con el exterior; por lo tanto, actúan como un medio para el desarrollo de nuestra percepción y para encarnar una alta calidad de atención, percepción de los sentidos y conciencia del movimiento. ¿Podríamos, entonces, a través de la respiración, lograr que nuestros sentidos converjan y ampliar la manera de percibir cada cosa, así como pasa con el vuelo y el graznido del cuervo, al no ser solo experiencias visuales ni auditivas?

Durante el siglo xx, las nuevas visiones de movimiento basadas en estudios somáticos vinculados a la percepción física interna le permitieron a Bartenieff (2002) desarrollar sus estudios de fundamentos del movimiento, después de haber tenido la experiencia de trabajar con Laban. Según Hackney (2002), Bartenieff desarrolló un conjunto de principios para volver a los patrones<sup>3</sup> tempranos para abordar

---

3• Cuando se habla de “patrones”, se hace referencia a los planes que nuestro sistema neuromuscular produce para la ejecución de secuencias de movimiento, es decir, el “encendido” de habituales senderos musculares que entran en juego para satisfacer una necesidad o cumplir con una intención (Hackney, 2002, p. 17).

bases débiles, subdesarrolladas u “olvidadas” del movimiento, que, por ende, no proveen el apoyo psicofísico adecuado para las habilidades básicas, requeridas por el organismo (p. 20). Algunos ejemplos de estos patrones pueden ser los mismos reflejos básicos, como las reacciones para enderezarse o las respuestas de equilibrio.

Con base en estas premisas de Bartenieff, se puede “explorar, cambiar y adaptar” los patrones de nuestra respiración, y modelarla, en busca de conectar nuestro interior con el mundo exterior a través del aire. En nuestro interior, las células reciben el aire y desechan lo que no necesitan para dar espacio a nuevos alimentos; el movimiento de la respiración se convierte entonces en un ciclo de vaciarse y llenarse (p. 51).

Para Hackney, este es el principio que nos permite entrar en unidad con el universo. Estos dos movimientos son totalmente recurrentes y necesarios para emprender cualquier trabajo corporal y son útiles en tanto estén en correspondencia con el movimiento. Así es como la teórica resalta el rol de la respiración como facilitadora del proceso que nos permite estar en unidad con el universo (p. 51):

Respiramos automáticamente, pero la respiración es reflejo de y puede ser influenciada por los cambios en la conciencia, los sentimientos y los pensamientos. Podemos atender nuestra respiración y sintonizarnos con los cambios en nuestra propia actitud interior a medida que avanzamos en nuestro día [...] Y podemos elegir conscientemente alterar nuestra respiración para afectar nuestros sentimientos, pensamientos y patrones de movimiento. [...] Es posible influir en la respiración a través de la intención consciente. (Congote, 2018, p. 51)

Esto causa un efecto directo en nuestros pensamientos y emociones, los cuales afectan secuencias fisiológicas. Por ejemplo, en situaciones de estrés, nuestro corazón palpita de manera diferente, nuestra boca puede secarse, nuestros músculos contraerse. Alison Hodge (2013) sugiere que, una vez que en nuestro cerebro seamos conscientes de esos cambios físicos, se puede experimentar un sentimiento como el miedo, por ejemplo (p. 22); así es como se pueden encarnar emociones y sentimientos.

Entonces, la experiencia física puede darle forma al pensamiento. Hodge nos anima a manipular nuestro propio cuerpo para

causar cambios emocionales, por ejemplo, mediante la generación de acciones diversas sobre un músculo escogido. Asimismo, ha desarrollado una práctica que llama *respiración somática*, en la cual se explora cómo a través de la inhalación y la exhalación nos conectamos con una fuente poderosa de sentimientos. El actor inmediatamente y coherentemente articula esta información con el movimiento corporal evocado en respuesta a dicha respiración específica. Una vez se aprovecha este estado de interconexión, los factores de tiempo, peso y espacio se activan e interactúan, lo que posibilita su expansión a otras emociones, recuerdos y asociaciones; es decir, a la imaginación, que es la puerta de acceso a la creatividad.

En conclusión, la responsabilidad de generar movimiento en los otros se basa en permitir que ellos tomen sus propias iniciativas, en complicidad con el material ofrecido por nosotros. Debemos incentivar en ellos el uso de factores de espacio, tiempo, peso y respiración, y dejarlos explorar y tomar sus propias elecciones en aras de generar respuestas imaginativas. Siempre debemos preguntarnos cómo no recaer en formas demostrativas de movimiento, sin ser indiferentes al uso de la técnica como método, que ofrece condiciones seguras para adquirir un buen control y manejo corporal, hacia el objetivo de lograr óptimos e íntegros diseños corporales.

Aplicar conceptos concernientes al rol de la respiración en el proceso de encarnación a través del movimiento, ayuda al actor a lograr un nivel sutil de conciencia y percepción. El soporte de la respiración puede guiar a un colectivo a unificar un lenguaje de movimiento; en esa medida, llega a ser la plataforma para la encarnación de presencias vivas, tanto a nivel individual como grupal (en el trabajo de los coros, por ejemplo).

El uso de los factores de movimiento propuestos por Laban, apoyados en la respiración, proporciona actitudes internas que pueden reflejarse a través del lenguaje corporal. Estos fundamentos de movimiento son la base para el trabajo en el traslado de narrativas al movimiento (Guarín, 2017) ○

## Referencias

- Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous*. Vintage Books.
- Congote, A. (2018). *Traducción de textos teóricos pertinentes para comprender los fundamentos de movimiento de I. Bartenieff y el análisis de los factores de R. Laban, acompañados de respectivas reflexiones sobre su aplicabilidad en el oficio del actor*. Universidad Central, Departamento de Arte Dramático.
- Ewan, V. y Sagovsky, K. (2018). *Laban's Efforts in Action*. Bloomsbury Methuen Drama.
- Ewan, V. y Green, D. (2015). *Actor Movement: Expression of the Physical Being*. Bloomsbury Methuen Drama.
- Guarín, A. (2017). *Sustained Independent Project: Portfolio*. Central School of Speech and Drama.
- Hackney, P. (2002). *Making Connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. Routledge.
- Hodge, A. (2013). *Core training for the Relational Actor (dvd)*. Routledge.
- Kemp, R. (2012). *Embodied Acting: What Neuroscience Tells Us About Performance*. Routledge.
- Schechner, R. y Wolford, L. (1997). *The Grotowski Sourcebook*. Routledge.