

contiene una base lógica que deriva de la práctica y de la experiencia. La secuencia tiene un desarrollo que va de lo simple a lo más complejo; de objetos que están en nuestro entorno inmediato a objetos que sólo se encuentran en nuestra memoria; de objetos que son exteriores y claramente observables a objetos que son interiores y que dependen de nuestra concentración interior para volver a ser creados. Nos desplazamos de simples objetos de atención a combinaciones de varios objetos. Por lo tanto, el actor está preparado para la variedad de problemas con los que tendrá que enfrentarse en la escena y en la obra. Entonces nosotros agregamos palabras a las diferentes acciones que el actor ha creado hasta ahora. Si llegamos a las palabras demasiado rápido, que es la tendencia de la mayoría de las prácticas, se corre el riesgo de que la lectura del texto sea el mayor incentivo para el actor; en ese caso, lo que hace el actor tenderá a ser sólo una ilustración pictórica de la letra en lugar de relacionarse con la conducta del personaje.*

Todo aquello con lo que tratamos en estos ejercicios, relajación, concentración, memoria sensorial, memoria emocional, fue definido por Stanislavsky.

Todo ejercicio y toda sección de prácticas comienza con la relajación. El actor trata de descubrir y de ponerse en contacto con aquellas partes de su cuerpo que están tensas. La tensión no es emocional—inquietud, preocupación o problemas. Un ser humano puede experimentar todo eso y seguir estando relajado y, por lo tanto, capaz de tratar con esa situación. La tensión es la presencia de una energía innecesaria o excesiva que inhibe la transmisión del pensamiento o de la sensación a la zona requerida. Como es imposible liberar completamente de tensión el cuerpo, el actor debe aprender a controlarla, de modo que no inhiba las indicaciones voluntarias que da a su cuerpo. La relajación es un equivalente al afinado del violín o del piano. Los músicos pueden dar todas las indicaciones correctas, pero si el instrumento no está bien afinado, los resultados no serán satisfactorios.

Las palabras preparan al actor para desarrollar las actividades que desea el autor. Ya en los primeros días de Group Theatre, alrededor del tercer día de ensayo los actores ya estaban preparados para levantarse de sus sillas, y sin prestar ninguna atención al escenario, caminar libremente y permitir que el cuerpo comenzara a funcionar de forma expresiva, aunque todavía tuvieran el guión en sus manos. No se les permitía memorizar las palabras de la obra. Al mismo tiempo, ya había comenzado la improvisación relacionada con los actores y con los sentimientos de los personajes.

El hecho mismo de la interpretación crea tensión en el actor. El entorno escenográfico que requiere memorización de textos, concentración, movimiento y comunicación a partir del intérprete, también le crea presiones externas e internas. El actor aprende a relajarse no sólo para prepararse para una interpretación, sino para mantener la interpretación en el escenario. El actor trabaja con un instrumento, él mismo, que continúa funcionando a nivel subjetivo además de obedecer sus indicaciones objetivas. El control adecuado de su energía es un requerimiento primario.

Es muy fácil experimentar tensión sólo realizando un simple experimento. Trata de levantar algo pesado, como un piano o una mesa pesada. Al mismo tiempo, trata de resolver un problema mental simple como multiplicar 75 x 6, un ejercicio intelectual que normalmente crearía muy poca dificultad. Te darás cuenta que es casi imposible hacerlo mientras se levanta un objeto pesado. La energía que se usa en el levantamiento hace que para el cerebro sea difícil realizar la tarea mental. Otras partes del cuerpo que no están comprometidas con el levantamiento, como las cuerdas vocales, se ponen especialmente tensas y, por lo tanto, son incapaces de funcionar adecuadamente. Si intentas recitar un poema o cantar una canción o recordar algo, encontrarás que es una tarea irrealizable. Es muy claro ver cómo la tensión le impide al actor controlar su capacidad expresiva.

La tensión neuromuscular hace difícil el transmitir y experimentar adecuadamente los pensamientos, las sensaciones y las emociones. Muchas veces un actor está experimentando la emoción con la que está trabajando, pero es incapaz de expresarla debido a la tensión. Recuerdo un actor que recitaba un texto de una obra de Shakespeare dando la impresión de exterior y mecánica. Cuando él explicaba lo que había intentado hacer, parecía imposible de creer, porque no habíamos visto nada de eso en su interpretación. Cuando le hicimos relajar bien, y mientras se mantenía relajado

recitando el mismo texto, de pronto era vívido y convincente. Eso lo hemos corroborado muchas veces. El papel que juegan la tensión y la relajación en los seres humanos, sólo hace poco que se comenzó a reconocer, pero su importancia para el actor todavía no es suficientemente apreciada.

Para lograr la relajación el actor sigue algunas reglas muy simples. En primer lugar encuentra una posición en una silla que le permita cierta comodidad y sostén para su cuerpo. Como el actor tiene que ser capaz de relajarse en muchas condiciones diferentes, preferimos que elija una silla que no sea particularmente cómoda, pero en la que presuntamente pueda dormirse, como podría hacerlo en un autobús, un tren o un avión. Mucha gente no sabe literalmente qué hacer con su cuerpo. Simplemente se acomodan en la silla sin nada más que el deseo de relajarse. El actor debe comenzar a saber lo que puede hacer con cada parte de su cuerpo para acomodarse en la silla, de modo que pueda lograr no sólo un estado de confort sino de relajación.

En segundo lugar, el actor comienza a interrogar cada parte de su cuerpo para observar la presencia de tensión. Habitualmente se sienta en forma estática y llega a la conclusión de que pensar sobre la relajación logra el resultado. Estimulamos al actor para que controle cada parte de su cuerpo moviéndola, y luego dirigiendo hacia la relajación el músculo o el nervio. Sin un movimiento real, la dirección mental del actor no lleva a ninguna parte. El movimiento muscular tiene como fin conectar el cerebro a las distintas partes del cuerpo, ya que luego tendrá que obedecer esa dirección en el escenario sin ningún movimiento real. (Sería necesario destacar que los movimientos que describo, en sí mismos, no cumplen con nada. Si no fuera así, los bailarines, y otros que están entregados a la actividad física, se podrían relajar muy fácilmente, cosa que sucede muy raramente).

El relajamiento físico es, en general, comparativamente fácil de lograr. Es más difícil el relajamiento mental. En algunas áreas, la tensión física sólo puede ser eliminada aflojando la tensión mental. Sólo con fines de aplicación puramente práctica, y en forma muy poco científica, consideramos que las áreas de tensión mental

residen en áreas específicas del cuerpo. La primera área son las venas azules de las sienes. Se pueden observar muy fácilmente. Mucha gente instintivamente masajea esa zona de la frente y las sienes cuando se siente tensa. Estando en el escenario, el actor no puede realizar ese masaje. Todo debe ser controlado por su cerebro. Lo que es necesario para lograr relajarse es tratar de liberar energía, sentir la energía escapando de esa zona. Aunque parezca difícil, es fácil de hacer.

La segunda área de tensión es en el puente de la nariz en dirección a los párpados. Esta zona se pone tensa porque está en actividad de forma permanente, aunque no haya ninguna necesidad de que los ojos estén observando. De hecho los párpados se relajan a sí mismos parpadeando periódicamente. Sólo en algunos momentos de turbación o de preocupación ese reflejo se hace más obvio. Una tensión extrema e innecesaria aparece en la zona del ojo, hasta tal punto que mucha gente, cuando se acuesta para dormir y comienza a cerrar sus ojos, siente una sensación de caída, como si se les estuviera quitando un peso del cuerpo. Todo lo que es necesario hacer para lograr relajarse es permitir que los ojos se cierran sólo un poco, como se hace cuando uno se va a dormir, para dejar que la energía se vaya.

La tercera área de tensión parte de los músculos gruesos de los costados de la nariz que se dirigen hacia la boca y la barbilla. Esta es la zona más activa de todo ser humano y, por consiguiente, un buen lugar para la formación de tensiones. Estos músculos están conectados en forma directa y activa con el cerebro y con el proceso de traslado mental de energía hacia la expresión verbal. Nueva expresión verbal (discurso) se hace tan automática que la mayor parte de las veces no nos damos cuenta de lo que estamos pensando hasta que no lo decimos. Con frecuencia se produce tensión en esa zona porque permanece preparada para responder aunque no sea necesario. Para ayudar a eliminar esa tensión, movemos los músculos deliberadamente en forma no habitual, permitiendo que los músculos se aflojen como cuando estamos durmiendo o bebiendo. La barbilla está particularmente sujeta a la tensión. A veces es imposible mover la barbilla de un individuo para controlar la ten-

sión de la zona. Puede abrir la boca, pero a pesar de eso la barbilla permanece tan rígida como antes. Es una zona que con frecuencia ofrece resistencia a la manipulación que se intenta para aflojar la tensión facial. La lengua es otra zona que muchas veces crea dificultades adicionales para la barbilla. Realiza acciones rápidas y automáticas de las que somos totalmente inconscientes. Es muy difícil manejar esta tensión, pero ayuda algo hacer presión con el pulgar bajo la barbilla.

La zona central, y la cuarta de ellas, de la tensión mental y física, es la parte posterior del cuello. Todos los músculos y los nervios que pasan por la parte ancha de los hombros y la parte posterior del cuello y del cráneo pueden crear un serio cuello de botella de tensión con el que es muy difícil manejarse. Mucha gente se queja de esta tensión. Cuando algún amigo trata de ayudarlos masajeadando esa zona, es frecuente que experimenten un dolor agudo. Estos músculos gruesos son lo suficientemente fuertes para soportar grandes pesos, y sin embargo el toque de los dedos humanos comparativamente ligero tratando de suavizar la tensión llega a producirles un agudo dolor. Tratamos de ayudar al actor moviendo el cuello en forma circular de lado a lado, tratando de hacer contacto y de descubrir las zonas que están tensas. Una vez que se han podido localizar las zonas de tensión, el proceso de relajación puede llegar a ser muy simple.

Otra zona de tensión que hemos determinado y aprendido a entender a través de los últimos veinte años son los músculos y nervios de la parte superior e inferior de la espalda. De acuerdo con algunos psicólogos, estos músculos conservan las impresiones de experiencias emocionales fuertes, con frecuencia de naturaleza dramática. Hasta que esos músculos no se relajian, las emociones no pueden liberarse para poder ser expresadas.

Durante los ejercicios de relajación, el estudiante está dominado con frecuencia por alguna emoción que proviene de su interior, y que a veces lo asusta y neutraliza sus esfuerzos por relajarse. El primer impulso del actor es tratar de impedir que se produzca la emoción o que se vuelva física. Habitualmente esto sucede en forma automática, ya que forma parte de los condicionamientos so-

ciales a los que estamos sometidos todos. Tenemos que tratar de permitir que esta emoción se exprese. Esto se logra a través de un procedimiento muy simple: el actor produce un sonido fácil y casi vibratorio proveniente de su pecho: «Ahhhhhhhhhhhhhhhhhhhh.» La emoción se permite expresarse a través de este sonido. Pero él debe recordar que tiene que continuar los movimientos de relajación, pues de otra manera el sonido será un alivio pero no una liberación, y el hábito de interferencia y de no expresión se reforzará en lugar de eliminarse. Si el procedimiento anterior no afloja la experiencia emocional sino que dificulta la relajación, el actor debe producir un sonido pleno y explosivo de su pecho: «Hah!». Esto permite la expresión de su emoción más fuerte. Cualquiera que trate de hacer este ejercicio por sí mismo descubrirá con facilidad que no puede explicar la diferencia entre tensión y relajación. Esto sólo puede ser hecho con la ayuda de un maestro que controle al actor. Cada vez más el actor se vuelve capaz de diferenciar entre lo que él piensa que es relajación y la relajación verdadera. Con frecuencia, y en la medida en que se desarrolla su habilidad para relajarse, él mismo piensa que está más tenso sólo porque se ha vuelto más consciente del hecho.

Ninguno de los pasos de las técnicas que hemos descrito funcionará si se hacen mecánicamente. El actor debe realmente ser consciente de su postura habitual; debe realmente controlar la tensión de las diferentes partes de su cuerpo; debe realmente mover separadamente y por su voluntad las diferentes partes de su cuerpo; debe realmente evaluar si sus esfuerzos para relajarse dan los resultados deseados; debe realmente establecer contacto entre su mente y las partes de su cuerpo; debe realmente comprometerse en forma total con los procedimientos que producen sonidos para facilitar la relajación.

Con frecuencia el papel de la tensión, separada del stress mental que ha sido bien estudiado, es lo suficientemente decisivo como para inhibir la concreción de las intenciones del actor en una técnica interpretativa. El actor llamará diciendo que está creando la realidad buscada, y sin embargo nada de eso será visible para el público. Controlando la relajación del actor, y eliminando las ten-

siones mentales y físicas que se descubren, con frecuencia se verifica lo que el actor cree. El está haciendo lo que piensa que está haciendo, pero la tensión interfiere creando la realidad, e inhibe a la realidad de ser expresada en otra forma que con los hábitos habituales de la no expresión.

La relajación es sólo el preludio de la preocupación central del actor: la necesidad de la concentración. Todo lo que el actor hace es una acción de dos caras. La relajación está conectada con la concentración.

Uno de los requerimientos fundamentales para el actor es la capacidad de repetir lo que ya ha hecho antes y hacerlo aparecer como espontáneo. Algo que ha sido cuidadosamente ensayado debe aparecer como improvisado. A diferencia del concepto convencional de que el actor sólo interpreta una cosa a la vez, él debe estar preocupado por una serie de problemas. También debe tener una clara comprensión de donde está su mayor problema en cada momento, además del orden de importancia de todos los otros temas que deben ser atendidos al mismo tiempo. Todo esto depende de la capacidad del actor de controlar, dividir y ajustar su concentración. El talento del actor funciona sólo hasta el punto en el que su concentración esté entrenada. La concentración le permite al actor enfocar la realidad imaginaria que le requiere la obra; además, la concentración es la clave de lo que ha sido libremente concebido como imaginación.

El fin de los ejercicios de concentración es preparar al actor para crear y recrear cualquier objeto, o grupo de objetos, que se combinan dentro de un suceso que estimule la deseada experiencia necesaria para la interpretación. De esa forma, el actor está motivado dentro de la conducta lógica necesaria de su personaje.

Para concentrarse, se debe tener un objeto de concentración. No es posible concentrarse en abstracto. La simple presencia de un objeto no induce la concentración. Si tú miras a una silla y tratas de concentrarte, no sucederá nada. Pero si comienzas a hacerte preguntas simples: ¿Cómo es de ancha esta silla? ¿De qué está hecha?, y continuas, se dará una concentración simple. Pero en realidad ése es más un proceso de observación. El tipo de concentración ne-

cesaria para la interpretación requiere la capacidad de re-crear algo que no está allí. No sólo conduce el trabajo de la imaginación, sino también a la presencia de ese tipo de creencia o de fe que con frecuencia ha sido caracterizado como el elemento esencial en la interpretación.

Ya he comentado que si en la vida creemos que algo es cierto, actuamos como si fuera verdaderamente cierto. La tarea del actor es crear ese nivel de creencia sobre el escenario, de modo que el actor sea capaz de experimentar los hechos imaginarios y los objetos de la obra con el complemento total de esas respuestas psicológicas automáticas que acompañan a la experiencia real.

La práctica de la concentración comienza con la habilidad del actor de re-crear objetos que encuentra cada día. Simplemente pasa a través de cada uno de sus sentidos para controlar el punto en el cual reaccionan y responden a ese objeto. Una vez que el actor aprende cómo funcionan sus sentidos cuando el objeto está presente, aprenderá como re-crear esas reacciones y esas respuestas cuando el objeto no está presente. En estos primeros ejercicios, el camino hacia la concentración pasa por la memoria sensorial. Los ejercicios involucran objetos imaginarios.

En la vida, los sentidos están desarrollados en forma desigual. Algunas personas ven mejor de lo que oyen; algunos tienen más gusto que olfato. Por lo que debemos esperar que lo mismo ocurrirá en estos ejercicios. Por medio del proceso de ejercitación también reforzamos los sentidos.

El primer ejercicio trata sobre lo que el actor toma para el desayuno: café, té, leche, zumo de naranja. El actor practica primero con el objeto real, tratando de definir para sí mismo aquellos elementos a los que se refiere cuando dice: «Esto es real». Hace una exploración del peso y la textura de la taza o del vaso, la sensación de líquido en el jarro, la temperatura del líquido en la medida que la siente a través del jarro, etc. Cuando el actor se lleva la taza a la boca, el peso cambia y afecta a otras partes del brazo. Siente el aroma, la temperatura de la bebida y, finalmente, la prueba. Entonces el actor realiza el ejercicio sin la presencia del objeto.

Cuando se les pide por primera vez que realicen este ejercicio,