

El
actor
invisible



UNAM



614821

BIBLIOTECA CENTRAL

oshi
ida

EDICIONES EL MILAGRO

Yoshi Oida
en colaboración con
Lorna Marshall

El actor invisible

Prólogo de Peter Brook
Traducción de Georgina Tábora

EDICIONES EL MILAGRO



ÍNDICE

Prefacio de Peter Brook	7
Prólogo	
Yoshi Oida es único de Lorna Marshall	9
Introducción de Yoshi Oida	17
1 Empezar	23
2 Moverse	41
3 Actuar	63
4 Hablar	141
5 Aprender	175

UNAM
BIBLIOTECA CENTRAL

CLASIF. PN 2061
043
A318

MATRIZ 1087428

NUM. ADO. 614821

Título original:
The Invisible Actor

© Methuen Drama, propiedad de
Methuen Publishing Limited, 1997

Primera edición, 2005

© Yoshi Oida & Lorna Marshall

© Peter Brook, por la introducción, 1997

© Arte y Escena Ediciones

Manzanillo 154 P.B. / Colonia Roma Sur / 06760 México, D.F.
correo@edicioneselmilagro.com.mx
www.edicioneselmilagro.com.mx

La presente traducción fue realizada
gracias al apoyo del Consejo Nacional
para la Cultura y las Artes, a través del
Fondo Nacional para la Cultura y las Artes
y la Dirección General de Publicaciones

ISBN: 970-9912-00-3

Impreso en México

PREFACIO

614821

Ocurrió durante los primeros días de nuestro trabajo en París. Habían invitado al grupo a pasar la noche con algunos músicos en el club de jazz donde trabajaban, en Les Halles. Yoshi se encontraba junto a mí mientras, a codazos, tratábamos de entrar por la única puerta a la pequeña sala, abarrotada hasta la asfixia. Apretujados y a empujones nos metieron hacia el foro, donde los únicos lugares que quedaban libres se encontraban entre los músicos y la pared de ladrillo. La música no era muy interesante, el calor insoportable y era evidente que, al haber sido invitados y estando ante la plena vista del público, no habría manera de que pudiéramos irnos sino hasta el final. Cuando acabó la presentación, por cierto ya muy tarde, y adoloridos y acalorados logramos incorporarnos, nos dimos cuenta de que Yoshi ya no estaba entre nosotros. Cómo desapareció sin ser visto sigue siendo un misterio hasta la fecha; sabíamos que era una criatura de carne y hueso como todos nosotros, así que si se había desvanecido no pudo haber sido por arte de magia, tuvo que haber sido sólo por arte.

Mi padre acostumbraba citarme a su viejo profesor de física, quien con frecuencia repetía: "No hay fenómeno alguno que no pueda reducirse a números." En nuestros días la tragedia del arte consiste en que no tiene ciencia y la tragedia de la ciencia en que no tiene corazón. Al leer el título del libro *Secretos del noh* de Zeami, el gran maestro zen, la mente occidental piensa de inmediato en un Oriente visualizado a través del humo turbio de un fumadero de opio. En realidad los secretos como los misterios son solamente vagos y románticos cuando no se les explora. Yoshi Oida muestra en este libro incomparable cómo los misterios y secretos de la actuación son inseparables de una ciencia muy precisa, concreta y detallada que se aprende al calor de la experiencia.

Las vitales enseñanzas que nos transmite están dichas con tal gracia y ligereza que, como es típico, las dificultades se vuelven invisibles. Todo parece ser muy simple, pero he ahí una trampa: tanto en Oriente como en Occidente nada es fácil.

Peter Brook
París, 1997

PRÓLOGO YOSHI OIDA ES ÚNICO

Su carrera profesional empezó aproximadamente hace cincuenta años, en Japón. Como actor niño exploró el teatro clásico noh y formas modernas de expresión, incluyendo la televisión. Al crecer continuó estudiando y representando varios estilos del teatro tradicional japonés (noh, kabuki y gidaiyu —la narración de cuentos—), así como actuando en obras al estilo occidental. Participó también en trabajos experimentales con el dramaturgo Yukio Mishima.

Cerca de sus cuarenta años partió de Japón para irse a Europa. Acababa de conocer a un director extranjero que se llamaba Peter Brook, cuyas ideas respecto al teatro parecían novedosas y enigmáticas. Aunque Yoshi no hablaba ninguna lengua europea, empacó sus maletas y tomó un avión a París. A pesar de lo extraño de esta "exótica" cultura y de su inhabitual manera de abordar la creación teatral, Yoshi permaneció en Francia para continuar explorando su oficio. Con los años se convirtió en una figura de gran peso para el trabajo del Centre Internationale de Creation Théâtrale, al participar en la mayoría de sus montajes notables, tales como *Los Ik*, *La conferencia de los pájaros*, *El Mahabharata* y *El hombre*

que. También ha actuado en cine, ha dirigido obras y ha conducido talleres para actores alrededor del mundo.

No conozco a nadie que tenga tal expansión y profundidad en la experiencia de la actuación. No sólo porque conjuga Oriente y Occidente, sino lo tradicional y lo experimental, la interpretación del texto memorizado y la improvisación, el cine y el teatro, el trabajo físico y vocal, como actor, maestro y director. Este extraordinario margen de capacidades y experiencias lo vuelve excepcional y excepcionalmente calificado para hablar sobre el arte del actor.

En la medida en que el entrenamiento inicial de Yoshi se realizó dentro de las tradiciones clásicas del teatro japonés, recurre con frecuencia a sus técnicas, enfoques y métodos de enseñanza. Un poco de información respecto a sus antecedentes puede proporcionar una imagen más clara del contexto al que pertenecen algunos de los comentarios de Yoshi.

Existen dos estilos principales en el teatro japonés: el noh y el kabuki. Surgieron hace siglos y hasta el día de hoy han mantenido vivo el interés, a pesar de la penetración del teatro occidental y de la televisión. Aunque reflejan sus orígenes históricos, estos estilos no representan piezas de museo ni la recreación de una tradición perdida. Son formas teatrales vivas a las que asiste un público constante.

El noh apareció a principios del siglo xiv y fue codificado por su gran maestro, Zeami. Dentro del teatro noh existen dos subestilos: el propio noh y el kyogen.

El noh es un teatro de máscaras altamente estilizado que emplea movimientos rituales de danza, un acompañamiento musical y un acentuado uso de la voz. Sus temas tienden a ser melancólicos, se interesan por la pérdida, la nostalgia y la incertidumbre de la vida y del amor. A pesar de que el vestuario es suntuoso, el estilo noh es minimalista. Utiliza un escenario vacío, máscaras y gestos codificados para producir (más que una acción dramática) la sensación de una distanciada atmósfera trágica. En el noh apenas se expresan la emoción o el conflicto directo y son pocos los efectos espectaculares.

Por el contrario, el kyogen tiene los pies muy puestos sobre la tierra: farsas cortas que exploran las artimañas de siervos desconfiables, dioses hipocondriacos y un deleite generalizado por los juegos de la vida cotidiana. En una representación tradicional de teatro noh los dos estilos convergen en el mismo escenario, alternándose durante el programa obras noh y kyogen.

En el pasado se presentaba un programa una sola vez al año. No había "temporadas" ni repeticiones. El programa normalmente consistía en cinco obras noh —serias— y cuatro obras kyogen —comedias— que se intercalaban en un solo día. Aunque las representaciones en un solo día son ahora muy raras, su estructura todavía determina el contenido de las obras. Tradicionalmente la primera obra noh trata sobre dioses, la segunda relata la historia de algún guerrero y la tercera tiene a una mujer como personaje principal. El cuarto conjunto de obras presenta personajes (frecuentemente mujeres) con

que. También ha actuado en cine, ha dirigido obras y ha conducido talleres para actores alrededor del mundo.

No conozco a nadie que tenga tal expansión y profundidad en la experiencia de la actuación. No sólo porque conjuga Oriente y Occidente, sino lo tradicional y lo experimental, la interpretación del texto memorizado y la improvisación, el cine y el teatro, el trabajo físico y vocal, como actor, maestro y director. Este extraordinario margen de capacidades y experiencias lo vuelve excepcional y excepcionalmente calificado para hablar sobre el arte del actor.

En la medida en que el entrenamiento inicial de Yoshi se realizó dentro de las tradiciones clásicas del teatro japonés, recurre con frecuencia a sus técnicas, enfoques y métodos de enseñanza. Un poco de información respecto a sus antecedentes puede proporcionar una imagen más clara del contexto al que pertenecen algunos de los comentarios de Yoshi.

Existen dos estilos principales en el teatro japonés: el noh y el kabuki. Surgieron hace siglos y hasta el día de hoy han mantenido vivo el interés, a pesar de la penetración del teatro occidental y de la televisión. Aunque reflejan sus orígenes históricos, estos estilos no representan piezas de museo ni la recreación de una tradición perdida. Son formas teatrales vivas a las que asiste un público constante.

El noh apareció a principios del siglo xiv y fue codificado por su gran maestro, Zeami. Dentro del teatro noh existen dos subestilos: el propio noh y el kyogen.

El noh es un teatro de máscaras altamente estilizado que emplea movimientos rituales de danza, un acompañamiento musical y un acentuado uso de la voz. Sus temas tienden a ser melancólicos, se interesan por la pérdida, la nostalgia y la incertidumbre de la vida y del amor. A pesar de que el vestuario es suntuoso, el estilo noh es minimalista. Utiliza un escenario vacío, máscaras y gestos codificados para producir (más que una acción dramática) la sensación de una distanciada atmósfera trágica. En el noh apenas se expresan la emoción o el conflicto directo y son pocos los efectos espectaculares.

Por el contrario, el kyogen tiene los pies muy puestos sobre la tierra: farsas cortas que exploran las artimañas de siervos desconfiables, dioses hipocondriacos y un deleite generalizado por los juegos de la vida cotidiana. En una representación tradicional de teatro noh los dos estilos convergen en el mismo escenario, alternándose durante el programa obras noh y kyogen.

En el pasado se presentaba un programa una sola vez al año. No había "temporadas" ni repeticiones. El programa normalmente consistía en cinco obras noh —serias— y cuatro obras kyogen —comedias— que se intercalaban en un solo día. Aunque las representaciones en un solo día son ahora muy raras, su estructura todavía determina el contenido de las obras. Tradicionalmente la primera obra noh trata sobre dioses, la segunda relata la historia de algún guerrero y la tercera tiene a una mujer como personaje principal. El cuarto conjunto de obras presenta personajes (frecuentemente mujeres) con

un grado de complejidad psicológica mayor que el de los roles anteriores. Por tal razón éstas han sido clasificadas como obras sobre "mujeres locas", aunque el verdadero rango de sus personajes es más amplio de lo que este título sugiere. El quinto y último conjunto relata historias sobre demonios. (En el kyogen se utilizan las mismas categorías, a excepción del conjunto de "las mujeres", que no existe.) Las obras sobre dioses tienden a ser más bien lentas y solemnes y, si las obras sobre guerreros pueden ser físicamente más dinámicas, tienen poca profundidad dramática. Al ir progresando dentro de las categorías de la mujer y de la mujer loca se incrementan la complejidad dramática y la agitación emocional para que, al final, la obra demoníaca acabe siendo violenta, rápida y relativamente espectacular. Hoy día un programa de noh incluye una o dos obras de cualquier categoría.

El teatro kabuki apareció en el siglo XVII y, al igual que el noh, en sus representaciones se hace uso de la danza, el canto, la música y de un espléndido vestuario. Sin embargo, a diferencia del noh, el objetivo del kabuki consiste en crear un espectáculo efervescente que embale al público. El texto se enfoca en sucesos sentimentales y dramáticos, tales como aquellos en que los amantes se suicidan, los valientes (pero despojados) samurais luchan por sus derechos y las elegantes cortesanas simplemente se divierten. Sucesos impactantes, belleza erótica, horror, dolor y pérdida se manifiestan por medio de una insuperable técnica actoral. Y tal técnica se "demuestra" para que el público la admire. De este modo su perspec-

tiva es bastante diferente a la del noh. Si bien el teatro noh se vale de la sutileza y la sugerencia indirecta de los sentimientos, las obras kabuki están diseñadas para que se despliegue el virtuosismo físico, vocal y emocional del actor.

Una "temporada" de kabuki dura un mes, su programa refleja la característica particular de la temporada del año a la que corresponda —por ejemplo, en el verano se seleccionan con frecuencia obras sobre fantasmas (relatos que den escalofríos) o aquellas en las que se evoque el agua para proporcionar cierto alivio ante el bochorno del calor—. Normalmente las funciones de kabuki, en las que se presenta cierto número de obras separadas, empiezan por la mañana y continúan hasta la noche. Uno puede permanecer ahí sentado todo el día o ir y venir a conveniencia. Se puede incluso llevar un refrigerio y comérselo durante la representación. Dentro del programa de un solo día no hay repeticiones. No se trata de una matiné que se repite en la noche, sino de cierto número de obras separadas, una tras otra. Puede llegar a haber una obra histórica que relate, en tres actos diferentes, las guerras de alguna época anterior. O una comedia o alguna pieza "más psicológica" en la que se involucren los conflictos del deber, las penas del amor y el sacrificio personal. Se termina con una representación dancística de carácter más ligero, aunque con frecuencia es técnicamente fascinante e incluye efectos teatrales espectaculares.

Además del noh y el kabuki hay también un arte tradicional de narración de cuentos llamado gidaiyu, que

se desarrolló durante el siglo XVI. Existe como arte independiente, pero se presenta también como acompañamiento en el teatro de marionetas bunraku y a veces (aunque no siempre) se incorpora a ciertas obras del teatro kabuki. Cuando se le utiliza en el kabuki explica y refuerza la acción dramática. En este caso el narrador se sienta en una orilla del escenario y relata los sucesos por medio de una gama vocal y una pasión emocional extraordinarias. Un ejecutante de samisen se sienta a su lado y acompaña musicalmente las palabras del narrador para intensificar aún más la atmósfera. El samisen es un instrumento de brazo largo y tres cuerdas que se puntean para crear un eco de la gama vocal humana.

Dentro de estas formas del teatro japonés la "actuación" no existe como una técnica aparte, se considera que toda representación "se baila", "se canta" o "se habla". A la suma de estas técnicas es a lo que los occidentales llamarían "actuación". Esto refleja la naturaleza del teatro tradicional japonés que, al integrar el movimiento, la actuación y la acentuada emisión vocal, constituye una especie de "teatro total". En Occidente el teatro se ha especializado: los actores actúan, los bailarines bailan y los cantantes dirigen su voz al canto. A excepción del teatro musical, muy pocos actores requieren dominar las técnicas que corresponden a otros estilos teatrales. Aunque existen algunos extraños individuos que son de igual modo excelentes tanto para cantar como para bailar y actuar por medio de la palabra, son excepcionales, y por tal versatilidad se les admira. Por el contrario, de un ac-

tor japonés se espera que destaque en las tres áreas. Esto no significa que un actor japonés pueda desempeñar un papel en la Royal Opera House de Londres; durante siglos la ópera y el ballet occidentales han desarrollado una gran especialización en sus campos, y los estilos de emisión vocal y movimiento son muy diferentes en Japón. Lo que importa tener en mente es que, en Japón, se espera que un actor tradicional sea capaz de utilizar un rango más amplio de expresión física y vocal que el de un actor occidental, y que la palabra "danza" se aplica al "actor". En el teatro japonés la "danza" integra la concepción visual del personaje, la situación, las relaciones y la emoción tanto como el movimiento en sí.

La gente suele preguntar cómo fue que me involucré en el trabajo con Yoshi. En realidad fue en cierto modo inevitable, ya que mi trabajo teatral abarcaba parte del mismo territorio. Yo había estudiado con varios grandes maestros en Occidente y en Japón y me formulaba las mismas preguntas respecto a la naturaleza de la actuación. Finalmente fuimos presentados y después de muchas conversaciones sobre "actuación" y "entrenamiento" ("preferencias"... y "la vida"... etc.) Yoshi me pidió colaborar con él en su autobiografía *An Actor Adrift* (Methuen, 1992). Y entonces decidimos escribir este libro.

Durante años de mutua colaboración Yoshi y yo hemos pasado muchas horas charlando. A título personal estas conversaciones han resultado increíblemente valiosas, por ofrecerme nuevas maneras de visualizarme tanto personal como profesionalmente. Sin embargo, no son char-

las "fáciles". Yoshi muy rara vez emite una declaración directa. En cambio hará preguntas, pondrá a prueba o contará una historia aparentemente irrelevante sobre un combate de espadas. No obstante, aun cuando disenta con él o cuando no lograba entender la razón de sus comentarios, las preguntas que planteaba me conducían a reflexionar más profundamente en lo que yo hacía. Me hizo detenerme y examinar de nuevo mis ideas y respuestas habituales. Finalmente encontré mis propias respuestas a partir de los planteamientos que él había formulado. Así es como trabaja Yoshi. Nunca va a decir: "Si haces A, el resultado será B." Simplemente hará la pregunta o sugerirá el ejercicio y dejará que uno descubra lo que pueda suceder.

Al trabajar en este libro he tratado de proporcionar una idea del tipo de conversaciones que he tenido el privilegio de compartir con Yoshi. No hay recetas infalibles para el éxito instantáneo, sólo preguntas y sugerencias, historias y ejercicios. Suerte.

Lorna Marshall

Nota: Las secciones en *italicas* corresponden a mis propios comentarios, que generalmente amplían o aclaran algo que Yoshi ha dicho.

INTRODUCCIÓN

Durante mi infancia en Japón las películas sobre ninjas eran extremadamente populares, sobre todo entre los niños. Como a muchos de mis amigos, me encantaban estas películas e iba a verlas tanto como fuera posible.

Una de las cosas que hacía que estas películas fueran tan atractivas para los niños era el poder "mágico" del personaje principal. Los guerreros ninja podían treparse por laderas escarpadas o andar a gatas, de cabeza, por el techo. Caminaban sobre el agua e incluso se volvían "invisibles" por su propia voluntad. Su entrenamiento secreto les permitía realizar cientos de hazañas peligrosas, como infiltrarse dentro del campo del enemigo para espiar la situación o burlar las defensas de un castillo para liberar a sus amigos capturados.

En el Japón medieval los guerreros ninja en realidad sí existían, a pesar de que sus "poderes" no eran mágicos. Eran combatientes especializados en espionaje, infiltración y sabotaje que utilizaban tretas y técnicas insospechadas que los capacitaban para realizar acciones aparen-

temente imposibles. Por ejemplo, al escalar un muro se colocaban garfios en las manos y cuando caminaban sobre el agua usaban pequeños "zapatos" inflables. Usaban ropajes negros para camuflarse y arrojaban polvo a los ojos de los enemigos para desaparecerseles rápidamente. Aprender y dominar estas técnicas les llevaba años de entrenamiento.

Por supuesto que la explicación lógica de los sucesos nunca se descubría en las películas. Con la ayuda de la tecnología cinematográfica los ninjas se convertían en seres mágicos y sobrehumanos, dotados de poderes extraordinarios, capaces de aparecerse y desaparecerse por su propia voluntad. Y resultaban absolutamente fascinantes para el público infantil.

Aún antes de que tuviera la suficiente edad para ir a la escuela, cautivado por estas películas, le decía a mi madre que quería convertirme en ninja. Lo que en especial quería era desaparecer mágicamente. Le seguí dando lata con lo mismo hasta que un buen día mi madre encontró una solución. Confeccionó un saco de tela negra y me lo dio, diciéndome: "¡Este es un ninja mágico secreto!"

Inmediatamente me escondí dentro del saco y me acullé en el suelo. Mi madre se puso a gritar: "¿Dónde está Yoshi? ¿A dónde se fue?"

Absolutamente encantado por la facultad que tenía para volverme invisible, pensé: "¡Por fin soy un ninja de verdad!"

Me arranqué la tela negra y "de repente aparecí de nuevo". Mi madre, con el aliento entrecortado, exclamó: "¡Caramba, Yoshi! ¡Si aquí estás! ¿Cómo es que no te podía ver?"

Y así continuamos con el juego durante algún tiempo.

Algunas semanas después una de las amigas de mi madre cayó de visita. De inmediato me escondí dentro del saco mágico de ninja y mi madre se puso a gritar como de costumbre: "¡Yoshi ha desaparecido! ¿Dónde está?"

Su amiga señaló el saco. "¡Está ahí adentro!"

En ese momento me di cuenta de lo sucedido y estallé en lágrimas gritando: "¡Este saco mágico no es más que una bola de mentiras!"

Y así fue como abandoné el sueño de convertirme algún día en ninja.

La siguiente fase fue la de las pelucas y el maquillaje.

Cuando en los templos shintoístas se realizan celebraciones especiales se arman estantes para vender todo tipo de mercancía a los asistentes, incluyendo máscaras rudimentarias y pelucas para niños. Sobra decirlo, pero me fascinaban y le suplicaba a mi madre que me comprara una peluca de samurai hecha de papel y algo de tinta negra para dibujarme unas feroces cejas rectilíneas sobre la

frente. Para aumentar el efecto de una valentía heroica, añadía una barba y un bigote. También me puse a hacer experimentos con una peluca de geisha de papel y con los cosméticos de mi madre. Me embadurnaba la cara con capas de polvo blanco hasta quedar completamente irreconocible. Un efecto de lo más satisfactorio.

Después anduve dándole lata a mi madre para que me comprara algunas de esas rudimentarias máscaras de plástico o de papel, que también vendían en los templos. Arrasé con la ropa del clóset de mis padres. Y al usar mis pelucas, máscaras y vestuario me imaginaba ser un centenar de personas diferentes: un caballero, un valiente samurai, una hermosa pero trágica geisha y así sucesivamente. Me pavoneaba durante horas de arriba abajo frente al espejo, jugando a ser todos esos personajes.

Ahora puedo ver que las pelucas y el maquillaje con los que jugaba no eran más que las versiones diferentes de aquel primer saco negro que mi madre me confeccionó. Una manera de desaparecer. Una manera de esconderme. Más que llevar a cabo una representación, lo que hacía era desaparecer ante la gente. Por supuesto que no me volvía realmente "invisible", pero el "yo" que ellos veían no era mi "verdadero yo". Por medio del maquillaje y las máscaras "mi propio yo" se volvía invisible.

Dado que prefería volverme "invisible", ¿por qué diablos elegí convertirme en actor, alguien que tiene que

aparecer en público? Me he hecho esta pregunta durante muchos años y ahora, poco a poco, estoy empezando a entender por qué.

Para mí actuar no consiste en exhibirme o en demostrar mi técnica. Consiste más bien en revelar por medio de la actuación "algo más", algo con lo que el público no se topa a diario. El actor no tiene que demostrarlo. No tiene que volverlo físicamente visible, sino que, al hacer que la imaginación del espectador se involucre, "algo más" aparecerá en la mente de aquél o aquélla. Para que así suceda el público no debe tener la menor idea de lo que el actor está haciendo. Debe poder olvidarse del actor. El actor debe desaparecer.

En el teatro kabuki existe un gesto que significa "mirar la luna", que consiste en que el actor apunte con su dedo índice hacia el cielo. Había un actor muy talentoso que realizaba este gesto con gracia y elegancia. "¡Ah, qué movimiento tan hermoso!", opinaba el público. Disfrutaba de la belleza de su actuación y de la maestría técnica que demostraba.

Otro actor hacía lo mismo, señalaba la luna. El público no se daba cuenta si se movía o no elegantemente, simplemente veía la luna. Yo prefiero a esta clase de actor: el que hace ver al público la luna. El actor que puede volverse invisible.

El vestuario, las pelucas, el maquillaje y las máscaras
suficientes para lograr este nivel de "desaparición". Los ninjas tuvieron que pasar años entrenando su cuerpo para aprender a volverse invisibles. De la misma manera los actores deben trabajar muy duro para desarrollarse físicamente, no sólo para adquirir técnicas que puedan demostrarse en público, sino para poder desaparecer.

El maestro Okura, un famoso maestro de kyogen, explicó en alguna ocasión la conexión que hay entre el cuerpo y el escenario. En japonés la palabra *butai* significa "escenario"; *bu* quiere decir "danza" o "movimiento" y *tai*, "escenario". Literalmente, "la plataforma o el espacio de la danza". Sin embargo, la palabra *tai* también significa "cuerpo", lo cual sugiere otra lectura: "el cuerpo de la danza". Si utilizamos este significado de la palabra *butai*, ¿qué es el actor?

Okura decía que el cuerpo humano es "la sangre del cuerpo de la danza". Sin éste el escenario muere. Tan pronto como el actor entra en escena el espacio empieza a cobrar vida, el "cuerpo de la danza" comienza a "danzar". En cierto modo no se trata de que el actor "dance", sino de que, por medio de su movimiento, el escenario "dance". El trabajo del actor no consiste en exhibir lo bien que trabaja, sino, en el mejor de los casos, en que, por medio de su actuación, el escenario cobre vida. Una

vez que esto ocurre el público se deja llevar y entra al mundo que se crea en escena. Siente hallarse en el paso de una montaña solitaria o en el centro de un campo de batalla o en cualquier otro sitio que exista en el mundo. El escenario contiene todas estas posibilidades. Depende del actor que cobren vida.

Yoshi Oida
París, 1997

I EMPEZAR

LIMPIAR

Antes de empezar a hacer cualquier otra cosa es importante limpiar el área de trabajo. Hay que despejarla, deshacerse de la basura y colocar ordenadamente, a los lados del salón, las sillas y la utilería indispensables. Después lavar el piso. Si los actores se toman el tiempo y la molestia de hacerlo antes de empezar el ensayo del día el trabajo tiende a ir por buen camino. En Japón en todas las tradiciones de teatro, religión y artes marciales se lleva a cabo esta práctica.

Pero esta limpieza no se realiza al azar, tan sólo para quitar la suciedad por medio del uso de detergentes o incluso de máquinas. En todas las disciplinas tradicionales se limpia el piso de una manera particular; se usa agua fría y un paño de algodón; se adquiere un estado de conciencia alerta y una postura corporal específica. El paño se enjuaga en agua fría (sin detergente) y luego se exprime. El paño húmedo se extiende sobre el piso y luego se colocan encima las palmas de ambas manos. Las rodillas no se ponen sobre el piso, sólo las manos y los pies, de tal modo que el cuerpo parezca una "V" puesta de cabeza. Entonces se "camina" hacia adelante empu-

jando el paño por el piso. Normalmente se empieza desde una orilla del salón, atravesándolo en línea recta hacia la otra orilla, sin detenerse. Al llegar al muro opuesto uno se incorpora, enjuaga el paño y se inicia el segundo "tramo". Con esta postura se fortalecen las caderas y, al mismo tiempo que se limpia la sala, el cuerpo trabaja. Mientras se hace este ejercicio no debe pensarse más que en empujar el paño y en limpiar con todo cuidado. No hay que apresurarse, ni distraerse, ni pensar en ninguna otra cosa. Tampoco ponerse a platicar con los demás. Todo esto es un tanto difícil, pero para la concentración que un actor necesita es muy buen entrenamiento.

En la antigua filosofía budista de la India existe un concepto que se llama "samadhi", el cual se refiere a un nivel particular de concentración muy profunda. Hasta cierto punto esto es muy sencillo. Al leer un libro uno sólo se concentra en la lectura del libro. Al ir de pesca uno sólo se fija en los movimientos y sacudimientos de la caña. Al limpiar el piso no se hace ninguna otra cosa.

Respecto a la vida cotidiana, al llevar a cabo alguna acción sencilla traten de enfocarse totalmente en lo que estén haciendo. Traten de sentir que la energía del universo entero los protege y los sostiene. Nuestros pensamientos normalmente se dispersan por todas partes: uno se pone a lavar el piso, pero se "olvida" de lo que está haciendo y acaba por estar pensando en lo que sucedió ayer, en el insoportable ruido que hacen sus vecinos o preocupándose por pagar la cuenta del gas. En un estado como éste es imposible que la energía del universo nos sostenga. En realidad no importa aquello en lo que se concentren mientras se concentren totalmente. Desa-

rollar la concentración de esta manera les permite entrar al estado de samadhi. Una vez en este estado se empieza a percibir la existencia de algo "más" que la energía personal. Se existe en dos niveles. Por ejemplo, en este instante alguien lee este libro. Mientras se concentra en "leer" las palabras, también está consciente de todo lo que le rodea; sin embargo, la conciencia de todo lo que le rodea no le perturba.

Yo procuro aplicar este ejercicio en mi vida cotidiana. Al levantarme en la mañana y lavarme los dientes trato de concentrarme sólo en "lavarme los dientes". Por desgracia siempre me distraigo. Empiezo por concentrarme con toda atención en la acción de cepillar los dientes, pero normalmente me encuentro pensando: "que no se me olvide ir al banco... y luego hablarle a fulano y Zutano... a ver si hoy no está muy lleno el metro...". Es extremadamente difícil concentrarse nada más en la acción de la limpieza, distraerse es muy fácil. Sin embargo, el actor debe poder realizar cualquier acción al cien por ciento de su ser y de su concentración.

Si se visualiza de este modo, limpiar no es una simple "preparación" para el trabajo. La palabra "preparación" implica que la actividad que sigue a la "preparación" es la que importa. No en este caso. El acto mismo de limpiar es lo que cuenta.

Abordar la limpieza de este modo no se limita al lugar en que se trabaja. Hay que estar seguro de que el cuerpo también se encuentre en el mismo estado de preparación. En Japón, antes de un gran torneo de artes marciales o previamente a una función particularmente importante de noh, los combatientes/actores vierten agua fría sobre

su cabeza. No sólo para quitarse la mugre, sino para purificarse simbólicamente. De la misma manera es interesante notar que muy numerosas culturas en el mundo subrayan la importancia de la purificación ritual. En el islam se lavan los pies antes de entrar a la mezquita y en el shintoísmo se lavan la boca y las manos antes de entrar al templo; en el cristianismo el bautizo contiene un significado simbólico y ceremonial. Quizá estas creencias surgieron por la necesidad de que la higiene formara parte de la educación de los pueblos; no obstante, todas enfatizan la importancia de la limpieza como parte del culto.

Los valores de la limpieza y la pureza son fundamentales en la cultura japonesa. Por supuesto que limpiar y lavar con el fin de prevenir enfermedades es algo que se sabe en todo el mundo, pero en Japón existe un factor adicional. El acto de limpiar el propio cuerpo y el medio ambiente tiene una dimensión espiritual, enraizada en el mito sobre la creación de la religión shintoísta. De acuerdo con este relato, el dios Isanagi lavó su cuerpo para purificarse después de un viaje al inframundo de los muertos. Conforme limpiaba su piel divina, deshaciéndose así de la contaminación del inframundo, varias entidades, dioses y masas terrestres fueron creadas. Dentro de esta cosmología la limpieza está asociada a la creación. Es un acto constructivo y poderoso y no simplemente un medio para deshacerse de la suciedad.

En algunas sectas shintoístas la purificación ritual del cuerpo consiste en bañarse en el mar, aun en pleno invierno. Esta práctica se conoce como "misogi". Si no se hace en el mar puede hacerse en cualquier sitio donde corra el agua fría, tal como un río, una cascada o incluso bajo la

regadera. Una vez inmerso, el participante realiza ejercicios específicos que incluyen el canto y la concentración.

Por lo que respecta a la vida diaria, la limpieza implica un considerable respeto por sí mismo y constituye un medio activo para preparar a la mente y al cuerpo para un trabajo disciplinado. Las diferentes artes marciales y prácticas religiosas insisten, todas, en la importancia de la limpieza, no como algo preliminar a una actividad, sino como parte integral del propio entrenamiento. De manera que en ellas se empieza la labor del día con una completa limpieza del cuerpo y de sus sitios de trabajo. L.M.

LOS NUEVE ORIFICIOS

Preparar el cuerpo significa algo más que dejarlo limpio, también hay que ocuparse de él. Especialmente de los "nueve orificios". De acuerdo con la tradición japonesa, el cuerpo tiene nueve orificios: dos ojos, dos fosas nasales, dos orejas, una boca, un orificio para orinar y otro para defecar. Todos requieren atención.

EL OJO

Como el público está muy consciente de los ojos del actor, deberían de tratarlos con cuidado. Por ejemplo, es conveniente lavarse los ojos con agua tibia. Sumergir el rostro en el agua, parpadear varias veces, mirar hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha, hacia la izquierda y luego moverlos en círculo. Después de lavarlos se les puede dar un masaje suavemente. Con los ojos cerrados

coloquen sobre ellos las palmas de las manos y presionen muy suavemente los globos oculares hacia adentro.

En el teatro kabuki siempre se ha considerado que los ojos expresivos tienen un valor esencial (se les conoce incluso como "los ojos del millón de dólares"). A lo largo de los siglos se han elaborado varios convencionalismos por medio de los cuales los ojos han sido utilizados para sugerir diferentes emociones; por ejemplo, para expresar la seducción sexual se emplea, más que una mirada fija y directa, una mirada oblicua. En tanto que estos convencionalismos constituyen una parte importante de la tradición kabuki, un actor debe poder hacer que sus ojos participen totalmente en su actuación.

Aun fuera del kabuki se necesita tener conciencia de los ojos para actuar bien. Por ejemplo, se debería tener la capacidad de elegir el propio *me-sen* (la "línea de los ojos"). Esto incluye tanto el foco (desenfocado, altamente definido, en primer plano y en plano abierto) como la dirección. Existen otros trucos tradicionales, como el convencionalismo de "mirar la luna". Aunque desde la perspectiva del público parece que los ojos se enfocan en la luna, lo que en realidad se utiliza para verla es la barbilla. Esto permite que la acción sea más notoria y verdadera.

La capacidad de hacer un buen uso de los ojos no se limita al mundo físico. ¿Recuerdan el dicho: "se me cayó la venda de los ojos"? El ojo puede percibir tanto los objetos concretos como las cosas invisibles.

Había una vez un maestro y su discípulo. Un día el discípulo fue a visitar a su maestro y le dijo: "Usted ha sido un excelente maestro y me ha enseñado muchas co-

sas útiles. Me gustaría demostrarle mi aprecio por tanta ayuda. Tengo en casa una valiosa pintura, un tesoro de familia que ha sido heredado de generación en generación. Personalmente no soy un buen conocedor de pintura, así que en lugar de quedármelo creo que sería mejor si se lo regalara. Podría colgarlo en su casa y disfrutar de él."

El maestro aceptó la pintura y la colgó en una pared. Se sentó a mirarla y después de unos momentos se volteó hacia el discípulo y le dijo: "Muchas gracias. Me has dado un magnífico tesoro. A cambio me gustaría obsequiarte algo de dinero."

El discípulo rebatió diciendo: "¡No, no! No le ofrecí el cuadro a cambio de dinero. Simplemente me pareció correcto que usted se quedara con mi tesoro."

El maestro calmó al discípulo y le dijo: "No te ofendas, por favor. Yo también quiero darte las gracias y demostrarte mi aprecio. De verdad me gustaría que tomaras el dinero."

El discípulo lo pensó por un momento y luego aceptó el dinero. Al irse dijo: "Me hace muy feliz la idea de que mi gran herencia familiar pueda quedarse en su casa."

Algunos días después un anticuario visitó al maestro. Al notar la pintura exclamó: "Me temo que lo han timado. No es más que una copia."

El maestro esbozó una sonrisa y contestó: "Ya lo sabía. No he colgado la pintura de ningún famoso artista, lo que he colgado ahí ha sido el noble corazón de mi discípulo. No importa si el objeto que me ha dado es falso, su corazón es lo que importa."

"Si solamente 'mira' la pintura resulta un fiasco. Pero si verdaderamente 'la ve' es el generoso corazón de ese discípulo."

Existen dos facetas: la visible y la invisible. Al toparse con lo material pueden verlo como si sólo fuera "material". Pero también pueden intentar considerar lo material como si tuviera otro significado u otra dimensión, como si hubiera algo que existiera más allá y más acá de la forma material.

LA NARIZ

Es muy importante tomar suficiente aire. Si las fosas nasales están obstruidas uno puede arreglárselas para inhalar y exhalar utilizando la boca solamente, pero es mejor inhalar por la nariz. Además existe una antigua tradición japonesa que relaciona las fosas nasales con el "tercer ojo". No sabemos cuál es la importancia exacta del "tercer ojo", pero de acuerdo con la creencia tradicional tener la nariz obstruida afecta la capacidad para percibir con claridad y pensar con inteligencia. Por lo tanto, si uno quiere asegurarse de estar totalmente alerta, en cualquier sentido, hay que mantener despejada la nariz para que el aire pueda circular libremente. (Tener la nariz obstruida es quizá uno de los motivos por los cuales nos sentimos tan atontados cuando tenemos catarro.)

Así como hay que mantener limpias las fosas (hay que tratar de enjuagarlas con agua), dar un masaje a los lados de la nariz también ayuda. Coloquen los dedos por encima de las fosas a cada lado de la nariz y llévenlos suavemente hacia arriba, hacia el puente de la nariz. Con-

tinúen este movimiento de arriba abajo. Es interesante notar que cuando estamos cansados instintivamente nos rallamos la cara y, al hacerlo, llevamos las manos de arriba abajo, a los lados de la nariz.

LAS OREJAS

El siguiente par de orificios son las orejas, a las cuales también les beneficia un masaje ocasional. Para empezar el masaje de las orejas localicen el pequeño cartílago de la parte delantera de la oreja que se junta con el borde de la cara. Pellízquenlo suavemente. Luego tomen el lóbulo entre el pulgar y el dedo índice y muévanlo en forma circular. Después traten de "extender" la oreja cuidadosamente jalándola hacia afuera -hacia abajo desde el lóbulo, hacia arriba desde el borde superior y hacia atrás desde el borde lateral-. Luego vuelvan a tomar el lóbulo y muévanlo libremente. En Japón se cree que si alguien tiene el lóbulo grande tendrá salud y será rico... así que hay que seguir jalándolo.

Después, suavemente, presionen la oreja entera con la palma de la mano. Manténganla ahí alrededor de tres segundos y luego, bruscamente, suelten la presión. Se aplica en cada oreja por separado, repitiendo dos veces el proceso. Después, con la palma de la mano, plieguen hacia adentro el borde externo de la oreja. En tanto la palma de la mano es la que pliega la oreja, se pueden utilizar los dedos (que señalan hacia atrás) para tamborilear suavemente sobre la base del cráneo.

LA BOCA

Lo siguiente es la boca. Así como cepillamos nuestros dientes, deberíamos prestar particular atención a las encías, ya que unas encías sanas permiten que los dientes se mantengan en su sitio. Aquí otra vez el masaje es un buen modo de estimularlas. Con la boca cerrada coloquen las puntas de los dedos sobre el labio superior, justo debajo de la nariz. Tamborileen delicadamente sobre el área (la base de las encías) con la punta de los dedos y continúen con un movimiento circular hacia los lados de la cara, debajo de los pómulos. Luego lleven los dedos hacia la barbilla y continúen, del mismo modo, con el masaje de las encías del maxilar inferior.

Dentro de la boca los seres humanos tienen tres tipos de dientes: los caninos, los incisivos y los molares. Los caninos son característicos de los animales que comen carne, los incisivos de aquellos que comen vegetales, mientras que los molares están estructurados para triturar los granos. El porcentaje de cada tipo de dientes que hay dentro de la boca nos da una indicación del tipo de dieta para la cual está adaptado el cuerpo. Un renombrado maestro de aikido ha señalado que, de un total de treinta y dos dientes, cuatro son caninos, lo cual da una proporción de uno a ocho. En la medida en que sólo un octavo de nuestra dentadura está estructurada para comer carne, solamente un octavo de nuestra alimentación debería consistir en carne.

EL ANO

En términos de pulcritud, no hay nada que decir en particular respecto a los dos orificios para orinar y defecar. Sin embargo, el área que rodea el ano es importante en otros sentidos. En Japón todas las tradiciones de teatro y de artes marciales insisten mucho en mantener el ano apretado mientras se trabaja. Por supuesto que durante la vida cotidiana se mantiene relajado. Aun durante una representación tampoco es necesario mantenerlo apretado todo el tiempo. Pero en los momentos más importantes, cuando la persona necesita asestar un golpe vigoroso o emitir la voz con gran potencia, el ano se mantiene fuertemente apretado. Esto carga de energía al cuerpo y a la voz y le da mayor fuerza y precisión a la acción. A nivel cotidiano apretar el ano al tratar de levantar o empujar un objeto pesado ayuda a proteger al cuerpo del esfuerzo.

Al apretar el ano la atención se dirige hacia esta área del cuerpo. Me he dado cuenta de que al poner este ejercicio en práctica tengo la sensación de recibir una "descarga". Quizá se abre algún "canal" de mi cuerpo que permite que penetre la energía del exterior. En cierto sentido esta área es un punto de partida para cargar al cuerpo de energía.

En algunas pinturas sagradas tibetanas ("tántricas") aparece con frecuencia una serpiente en el área del ano. Una imagen similar puede apreciarse en una antigua pintura china taoísta que representa a una persona sentada. Al lado de la base de la columna vertebral está dibujada la rueda de un molino de agua. Se asemeja a la rueda de

la fortuna de las ferias, con cubetas vacías que bajan, se sumergen en el río y vuelven a subir cargadas de agua. En este caso el agua simboliza la energía física que, al subir a lo largo de la columna vertebral, proporciona bienestar interno. Asimismo, en el yoga hindú existe el concepto de una "serpiente de energía" (llamada kundalini), la cual también se supone que se eleva a lo largo de la espina para incrementar la energía espiritual.

De manera similar, en la danza africana el área alrededor del ano es una zona muy activa. Los bailarines pueden ondular su columna como si fuera una serpiente, movimiento cuyo punto de partida está en el cóccix (junto al sacro), que se localiza cerca del ano. El cóccix se mueve hacia adelante y hacia atrás y luego el resto de la columna sigue el impulso hacia arriba. Aunque es una acción meramente física, me parece que tiene otra dimensión: puede mejorar el flujo de la energía interna.

Después de habernos ocupado de nuestros "nueve orificios" podemos continuar con otras importantes partes del cuerpo.

OTRAS PARTES DEL CUERPO LA COLUMNA VERTEBRAL

Cualquier movimiento de la columna vertebral (como las ondulaciones de las danzas africanas) incluye todo el sistema nervioso del cuerpo. La mayoría de los nervios del cuerpo pasan desde el cerebro hasta las extremidades por medio de la columna vertebral. Si está activa la columna y cada vértebra puede moverse libremente, los nervios, entonces, pueden funcionar mejor. Y así uno

se dispone a estar más sensible y perceptivo. En cierto modo los movimientos de la columna efectúan una especie de masaje para todo el sistema nervioso.

Por esta razón, para que cada vértebra se mantenga libre e independiente y los músculos no obstruyan los nervios, es muy importante trabajar la columna vertebral. Casi cualquier ejercicio que implique mover y estirar cuidadosamente la columna es favorable.

Cómodamente sentados sobre el piso extiendan las piernas hacia adelante, sin tensarlas, como lo hacen los bebés. Luego intenten meter el cóccix justo por debajo del cuerpo. La pelvis va a inclinarse hacia atrás. Después lleven el cóccix a la inversa, permitiendo que se mueva hacia afuera, en dirección al cielo. La pelvis va a responder inclinándose hacia adelante. Luego sólo hay que mantener moviendo el cóccix hacia adelante y hacia atrás durante unos momentos. A veces ayuda pensar: "adelante... atrás... adelante... atrás". Poco a poco hay que permitir que el movimiento se desplace a lo largo de la columna hasta que el pecho (el esternón) quede incluido. Y entonces sería: "subir... bajar... subir... bajar". Lo más importante al realizar este ejercicio es mantener la espina muy flexible y relajada. No se trata de un gran movimiento cargado de energía, pero hay que ser preciso para que la acción empiece desde el cóccix y continúe hasta llegar al pecho y, así, la columna entera participe.

Veamos a un perro. Cuando tiene miedo mete la cola tanto como puede. Cuando está alerta su cola se endereza. En cierto modo un perro manifiesta sus emociones por medio de los movimientos del cóccix. Al hacer rodar el cóccix y luego llevar esa ondulación a lo largo de la co-

lumna hasta el cuello y la cabeza permite que, de alguna manera, uno se sienta más "despierto".

Al trabajar la columna vertebral imaginen ser una enorme y sinuosa serpiente. O imaginen sentir la energía ascendiendo por la espina, mientras están moviéndose. Al estar simplemente de pie imagínense que pueden percibir cómo la tierra suministra energía a su cuerpo por las plantas de los pies. Cualquier cosa que hagan no pueden permitir mecanizarla. Déjense llevar por la imaginación.

EL HARA

Quando los japoneses hablan del "hara" se refieren al área del cuerpo que se sitúa a unos cuantos centímetros por debajo del ombligo. Es el centro de gravedad del cuerpo humano y, en términos occidentales, corresponde a lo que es "la panza". Pero el concepto japonés del hara consiste en algo más que una localización física; es el núcleo de todo el ser. Es el centro de la fuerza, de la salud, de la energía, de la integridad de una persona y de la percepción que tiene de su relación con el mundo y el universo. No sólo es esencial un hara bien fortalecido para una vida sana, sino que es imposible realizar ningún tipo de disciplina física o espiritual (tales como las artes marciales, la meditación o el teatro) sin incluir esta área. En consecuencia el entrenamiento en estos campos siempre incorpora ejercicios para desarrollar y fortalecer el hara. L.M.

Una manera de preparar y fortalecer el hara consiste en darle masaje, ya que, paradójicamente, un hara "fuerte" es suave y maleable. Si al iniciar el masaje lo sienten duro y tenso o localizan puntos sensibles al tacto, traba-

jen muy delicadamente hasta que empiece a ablandarse. Al iniciar se juntan los dedos de tal modo que la mano parezca una pequeña pala. Con la punta de los cuatro dedos (excluyendo el pulgar) se presiona lentamente sobre toda el área alrededor del ombligo, en dirección a las manecillas del reloj (es decir, se empieza con las manos hacia la izquierda, se llevan por debajo del ombligo, luego se suben hacia la derecha y se cierra el círculo hasta acercar las manos a la cintura). Continúen con el masaje hasta que se cubra por completo el área del abdomen y éste quede blando y maleable como la masa del pan. Si un sitio en particular se encuentra anormalmente duro hay que seguir presionando cuidadosamente hasta que se suavice.

LAS MANOS

Los especialistas en acupuntura dicen que a los lados de los dedos de los pies y de las manos se localizan puntos directamente relacionados con el centro del cuerpo. Son una especie de "canales" que conectan el centro de energía con el mundo externo. Si les aplican un masaje o les provocan un "impacto" le hacen lo mismo al sistema interno de energía. De este modo, al patear sobre el suelo o aplaudir durante un gran lapso se estimulan los puntos que se hallan en estas extremidades. Los "canales" se abren y una energía fresca penetra desde el exterior.

En Japón existe una secta en la que se aplaude durante media hora todas las mañanas y todas las noches para mejorar la salud. Los chinos también consideran que hay una relación entre el uso de las manos y el bienestar

físico. De hecho, movimientos que implican el contacto entre ambas manos se observan en varias tradiciones religiosas. En el shintoísmo se aplaude para invocar a los espíritus. En el cristianismo y en el budismo se juntan las manos para orar.

Coloquen las manos a una distancia de diez centímetros, luego acérquenlas suavemente un poco (cinco centímetros). Después, lentamente, regrésenlas a su posición inicial. Se puede sentir una especie de tensión entre ambas palmas; más aún, como algo elástico o como una cierta fuerza magnética. Algo parece haber ahí.

Pueden también haber notado que si tienen dolor de estómago colocarán instintivamente su mano sobre el vientre. O si tienen dolor de muelas mecerán el maxilar entre las manos. De hecho, cualquier dolor conduce a una casi automática "imposición de manos". Inconscientemente sabemos que existe una relación entre el contacto de las manos y el alivio del dolor o las molestias. Yo creo que las manos irradian un cierto tipo de energía capaz de aliviar el dolor o curar la enfermedad y que aplaudir o juntar las manos sirve para estimular o recargar esa energía. De ahí que surjan estas prácticas dentro de las tradiciones religiosas.

Trabajar con las manos también es importante en otro terreno. Como todos sabemos, la vejez se asocia frecuentemente a la pérdida de la memoria y aun a la senilidad. Algunos investigadores japoneses han sugerido que parte de este problema se debe a la falta de "ejercicio" del cerebro, no nada más al proceso natural del envejecimiento. Para remediar esta situación han propuesto varios ejercicios físicos que no requieren de mayor es-

fuerzo. Uno de ellos consiste en realizar movimientos con las manos, concentrándose en los dedos. Pero mover los dedos sin motivo no sirve de nada, también tienen que emplear la imaginación. Así que hay que imaginarse estar formando una hilera de chícharos o arreglando flores. Es un movimiento sencillo, pero como involucra la imaginación y la conecta con el cuerpo actúa como estimulante del cerebro. Practicar el ejercicio sin imaginación resulta ineficaz.

TOQUES FINALES

En el entrenamiento espiritual japonés se usan "trajes" especiales para practicar los ejercicios. En el shintoísmo las túnicas son blancas, mientras que en el budismo son usualmente rojas o amarillas. Del mismo modo, me parece correcto ponerse un "traje especial" para trabajar. El entrenamiento no es una continuación de la común y corriente vida cotidiana, es algo distinto. Ponerse un "traje" marca la diferencia. De la misma manera, también es buena idea reservarse un sitio en particular para el entrenamiento personal.

Así que cuando trabajen instálense en un lugar especial que hayan limpiado, purifiquen el cuerpo sumergiéndolo en agua fría, pónganse una vestimenta especial y, entonces, estarán listos para empezar a trabajar.

2 MOVERSE

Lo primero que un actor debe conocer es la geografía de su cuerpo. Empiecen por explorar la columna vertebral, luego por descubrir las piernas y finalmente los brazos. En términos de acción, esto significa empezar a trabajar a partir de la posición de pie y luego desarrollarla por medio de movimientos ascendentes y descendentes. Después exploren el acto de sentarse, a lo cual sigue la acción de caminar, la que, a su vez, permite que se desplacen por donde sea.

Conocer la geografía del cuerpo no consiste simplemente en hacer ejercicios o en adquirir formas de movimientos novedosas o atractivas. Implica una conciencia activa. Hay que observar cómo están de pie normalmente. Aun los más pequeños puntos de tensión o de desequilibrio afectan no sólo su destreza para realizar el movimiento y su apariencia externa, sino también la manera de sentirse emocionalmente. Cada mínimo detalle corporal corresponde a una realidad interna diferente.

ESTAR DE PIE

Para poder percibir estas sutiles variaciones necesitan saber dónde está exactamente el cuerpo, a cada instante.

Por ejemplo, ¿dónde están los pies? Por supuesto que se encuentran al extremo de sus piernas, pero ¿de qué modo exactamente se relacionan con el resto de su anatomía y con sus sensaciones internas?

Yo utilizo cuatro posiciones básicas de los pies como parámetro para saber dónde está situado el cuerpo. Primero párense con los pies juntos. ¿Qué se siente? Después coloquen los pies exactamente debajo de la cavidad de las caderas. Sientan dónde se inserta el fémur dentro de la cavidad de la cadera, al tope de la pierna, y luego hagan un recorrido por el fémur hasta llegar al suelo. Al hacer esto pueden notar que los pies guardan una distancia de cinco a siete centímetros en los hombres y de seis a nueve centímetros en las mujeres. *(La gente frecuentemente lo hace mal, ya que se imagina que las caderas son más anchas de lo que realmente son o toma como referencia los huesos protuberantes del tope de la pelvis, en lugar del sitio en que el hueso de la pierna se une a la pelvis. L.M.)* Cuando ubiquen esta posición perciban qué se siente.

La siguiente posición consiste en separar los pies a lo ancho de los hombros. Se adquiere la forma de un cuadrado en el espacio.

La posición final consiste en separar los pies más allá de la anchura de los hombros. Ésta es una posición que se observa con frecuencia en las artes marciales, ya que constituye una postura dinámica y equilibrada.

Después de haber explorado estas cuatro posiciones diferentes decidan si colocan los pies paralelos entre sí o en un ángulo de cuarenta y cinco grados. Sean precisos.

En casi todos los estilos teatrales del mundo se insiste en mantener la columna vertebral alargada (mas no rígi-

da). Hay varias maneras de lograr tal estiramiento. Una de ellas consiste en imaginar que la sensación de su ser desciende dentro de la tierra, mientras simultáneamente se siente que la nuca se alarga, casi como si jalaran su cráneo desde el cielo. Además, el extremo inferior del esternón cae ligeramente, aunque no tanto como para provocar que internamente el pecho se colapse.

Cuando estuve en África con Peter Brook pasamos varios días viajando a través del desierto del Sahara. En cierta región no había árboles, ni montañas, ni edificios, ni postes de telégrafos, ni seres humanos. Sólo el cielo, la tierra plana y la línea del horizonte en todas direcciones. Empecé a sentirme perdido dentro de la inmensidad del mundo que me rodeaba.

Empecé a explorar, tratando de encontrar la manera de colocar mi cuerpo para que pudiera yo existir dentro de la vastedad de ese vacío. Estar de pie no funcionaba. No resultaba conveniente. Entonces intenté acostarme sobre la superficie del terreno cubierto de piedrecillas y miré hacia el cielo. Yaciendo así sentí como si me hubiera convertido en parte del suelo del desierto, consumido por la tierra como un muerto. No tenía existencia personal. Por último intenté sentarme sobre el suelo con la espalda recta y concentré mi energía en el hara. En ese momento sentí, de golpe, tener una nueva forma de existencia, suspendida en medio del cielo y la tierra, uniendo cielo y tierra como un puente. A base de prueba y error había encontrado la posición que me permitió existir plenamente en ese singular espacio.

Pónganse de pie con los pies separados a la misma distancia que la anchura de los hombros. Luego traten

de imaginarse que la piel es como una bolsa de plástico. Dentro de esa bolsa sólo hay agua. Ni cerebro, ni corazón, ni estómago, sólo agua. Agua clara, limpia como el cristal. Sin cerrar los ojos observen el agua. Finalmente empieza a moverse. Hacia adelante, a la derecha, a la izquierda y hacia atrás. Un movimiento hermoso y suave, exactamente como el del agua. En su momento, cuando se haya instalado una clara sensación del cuerpo como agua, traten de sentir la fuerza de la gravedad de la Tierra. Una fuerza surge desde el centro de la Tierra e invita a descender, abajo, abajo, pero su carne sigue siendo agua. La cabeza pesa, los hombros pesan y los brazos pesan por la fuerza de la gravedad. Gradualmente vayan hundiéndose hacia el suelo, hasta quedar en cucullas con la cabeza y los brazos relajados.

Después imagínense que hay tres hilos que enlazan su cuerpo con el cielo. Uno de estos hilos hace contacto con la coronilla y los otros hacen contacto con las muñecas. Los tres hilos empiezan a jalarlos hacia arriba, hacia el cielo, hasta encontrarse nuevamente de pie, estirados, con los brazos suspendidos en el aire. Como si la bolsa de agua se suspendiera en el aire. Entonces, una vez más, sientan la atracción de la fuerza de gravedad, los hilos desaparecen y los brazos y la cabeza caen hacia abajo, seguidos por el resto del cuerpo. Continúen con este ejercicio, moviéndose constantemente entre el cielo y la tierra mientras su cuerpo sigue siendo agua. Al repetirse el movimiento, éste se acelera poco a poco. Hacia el final olvidense de los hilos de las muñecas, queda sólo un hilo en contacto con la coronilla. Continúen subiendo y bajando durante unos momentos, sin ningún esfuerzo,

y, entonces, finalmente disminuyan el ritmo hasta detenerse en la posición de pie. Van a sentirse equilibrados y suspendidos entre las dos fuerzas del cielo y la tierra.

PRACTICAR

En una ocasión un maestro zen comparó a los seres humanos con las marionetas que se sostienen por hilos. En los momentos del nacimiento y de la muerte estos hilos son tensados a su máximo o repentinamente cercenados. Cuando la gente muere, decía, se corta el hilo y, con un estrépito, la marioneta se desploma.

Sucede lo mismo con los actores cuando están en escena. Ustedes son una marioneta que los "hilos" de su mente sostienen y manejan. Si el público ve los "hilos", la actuación no resulta interesante. Aunque todo el tiempo necesiten mantener una poderosa concentración, durante la acción y durante la inmovilidad, nunca debe ser visible. El público no debe percibir que se están concentrando.

Por otro lado, si la concentración se debilita es como si los hilos de la marioneta se aflojaran. Las acciones resultan desordenadas y el público se da cuenta de que lo que ve es una marioneta, en lugar de quedarse convencido de que lo que ve es un verdadero ser vivo. Del mismo modo, si el "hilo" de la concentración del actor se afloja la actuación no funciona. Cuando el "hilo" se mantiene tenso pero invisible la actuación parecerá verdadera y no mecánica, completamente viva.

Esta especie de "tensión del hilo" no sólo se aplica en escena, también existe al "actuar" en la vida cotidiana.

Al emprender las actividades de costumbre deberían de tratar de mantener en su mente un estado de profunda conciencia, una especie de "tensión del alma". Todo acto de la vida cotidiana debería de llevarse a cabo con un "hilo tenso", adquiriendo plena conciencia de su ser entero a cada instante, a toda hora.

Como actores es indispensable que ejerciten e involucren su imaginación en todo lo que sea posible. Idealmente cualquier ejercicio físico que realicen debería también de convertirse en un ejercicio de la imaginación y no solamente en un trabajo corporal. Esto trae, por cierto, otro beneficio. Al hacer un simple ejercicio tal como las sentadillas, pensando nada más en los músculos que intervienen, las piernas se les van a endurecer y a doler muy pronto y el movimiento va a convertirse en un trabajo forzado. Pero si utilizan la imagen de los hilos y del movimiento entre el cielo y la tierra la acción se facilita y adquieren un objetivo para concentrarse interiormente.

Cuando se realiza un ejercicio uno tiende a pensar: "Ay, no es más que un ejercicio. Si cometo algún error, en realidad no importa."

Sin embargo, si cometen un error en escena tienen que seguir adelante e intentar disimular el error. No pueden parar y volver a intentar. De hecho, en realidad no pueden darse el lujo de cometer ni un solo error. Los actores tradicionales, que constantemente "ponen a prueba" su trabajo frente a un público real, están habituados a esta dificultad y, aun al entrenarse, incorporan un foco definido de atención y un sentido de urgencia a su trabajo. Todos los actores deberían de pensar de esta manera al entrenarse.

Cuando hagan sus prácticas imagínense que los ejercicios se están realizando frente a un público. Será importante, de inmediato, que se involucren plenamente y eviten caer en el descuido. De este modo, la calidad de su trabajo mejorará y su entrenamiento será verdaderamente útil. Si piensan que "sólo están haciendo un ejercicio", el trabajo tendrá poco valor, independientemente de lo bien que lo realicen.

Esta técnica puede aplicarse incluso en la vida cotidiana. Pueden imaginarse estar en escena y que hay gente observando. Por supuesto que no necesitan representar un personaje o hacer algo estafalario. Sólo sean ustedes mismos. Sean naturales. Al acostumbrarse muy probablemente van a darse cuenta de que la conciencia empieza a transformarse. Permanecen conscientes del mundo externo y dejan de perderse por completo en sus acciones. Cuando se "actúa" de esta manera se es totalmente uno mismo y, a la vez, se está consciente de observarse. Se mantienen dos estados: el del ser subjetivo y el del ser objetivo. Imaginarse estar siendo observados por el público produce esta especie de conciencia desdoblada, pero además el cuerpo aprende algo al sentir que está siendo "observado". No es lo mismo que el narcisismo o el exhibicionismo, sino que su cuerpo simplemente aprende a acostumbrarse a estar siendo observado. De esta manera, cuando de verdad se presenten ante un público real, su cuerpo ya estará habituado a ello y no van a confrontarse repentinamente con una experiencia desconocida y aterradora. Si no están acostumbrados a estar siendo observados, pararse repentinamente en un escenario y sentir la mirada del público les va a afectar.

Su cuerpo va a reaccionar de manera diferente y es probable que sus emociones no fluyan libremente. Pero si se imaginan la presencia de un público tanto en la vida cotidiana como al realizar los ejercicios se acostumbrarán a este escrutinio y les será familiar y, por lo tanto, menos amenazador cuando se le enfrenten de verdad. Para esto sirve la imaginación.

DIRECCIONES DE MOVIMIENTO

En la vida diaria tendemos a mantener nuestra atención enfocada dentro de la piel. Desplazamos nuestro cuerpo, recogemos objetos, evitamos tropezarnos con las sillas y nos abrimos paso entre calles multitudinarias. Y durante toda esta actividad rara vez pensamos dónde se encuentra realmente nuestro cuerpo respecto al espacio que nos rodea.

Sin embargo, el cuerpo del actor existe en el particular espacio del teatro y necesita "expandirse" para llenarlo. Además de estar conscientes de su piel y de sus huesos, deben ser capaces de percibir todas las direcciones que rodean su cuerpo. Tan sólo colóquense en cualquier punto del espacio escénico y háganse las siguientes preguntas: ¿dónde está el frente, el fondo, los lados, arriba y abajo? Y respecto al público, ¿le están dando directamente el frente o están colocados en una ligera diagonal?

Este sentido del espacio se puede codificar en ocho direcciones. Respecto al público éstas son: directamente de frente, directamente de espaldas, hacia los lados a la derecha y a la izquierda y las cuatro diagonales intermedias. Esto da lugar a una estrella de ocho vértices, la cual forma un

nítido trazo en el espacio: una plantilla básica para la acción, aunque otras figuras geométricas, como el círculo, se puedan utilizar. Además de ayudar al actor a percibir su cuerpo en el espacio, produce también una imagen escénica muy nítida desde el punto de vista del público.

Existe un ejercicio que sirve para explorar la "estrella" de ocho direcciones. Pónganse de pie dando el frente (al público) con los pies paralelos a lo ancho de las caderas. Con el pie derecho, arrojando el cuerpo entero, se da directamente un paso hacia adelante. Al dar el paso los brazos también se columpian hacia el frente, hasta quedar a la altura de los hombros. Al llegar se flexiona la pierna derecha, mientras la izquierda va a quedar casi estirada. El peso va a caer principalmente sobre la pierna delantera, mientras que la columna vertebral se mantiene estirada hacia arriba.

Entonces todo el cuerpo gira ciento ochenta grados para quedar con el frente atrás, sin cambiar la posición de los pies. Simplemente giren sobre su eje, volteando el cuerpo entero, sin levantar ningún pie. Terminan dando el frente al muro del fondo, de espaldas al público, con el pie izquierdo hacia "el frente". Al girar sobre el eje se cambia el peso hacia adelante, sobre la pierna izquierda, para terminar en posición de ataque con la rodilla izquierda flexionada. Durante el giro los brazos se columpian hacia atrás y luego hacia adelante otra vez, en dirección a este nuevo "frente".

Después el proceso vuelve a empezar a partir de esta posición: el pie derecho sale otra vez; en esta ocasión, directamente hacia un costado a la derecha. Esto saca directamente "de atrás" a la pierna izquierda, hacia la nueva

posición, para convertirse en la nueva pierna "delantero", dando el frente a la derecha del escenario. Entonces se vuelve a dar un giro de ciento ochenta grados hacia el lado contrario, para terminar dando el frente a la izquierda del escenario. Así quedan trazados los vértices delantero, trasero, derecho e izquierdo de la estrella.

Luego se aplica esta figura a las cuatro diagonales. Se coloca el pie derecho hacia "adelante", en diagonal derecha, de espaldas al público (en jerga teatral, arriba a la derecha). Se gira ciento ochenta grados para quedar frente al público, abajo en diagonal izquierda. Ahora el pie derecho se lleva hacia adelante, abajo en diagonal derecha, dando el frente al público y, entonces, se gira para quedar de espaldas al público, arriba en diagonal izquierda. Ahora se está listo para empezar toda la "estrella" otra vez, dando un paso con el pie derecho, en dirección al público. La secuencia siempre va así: "pie derecho adelante, vuelta, pie derecho adelante, vuelta".

Cada vez que cambien de dirección el cuerpo entero gira hacia el nuevo "frente", no nada más los pies. Esto ayuda a tener una percepción real del espacio escénico, respecto al público.

En una representación estilizada queda claramente marcada la imagen de la estrella, pero no es necesario ser tan obvio si el trabajo es de orden realista. Pueden estar conscientes de las ocho direcciones y articular su actuación a partir de ellas sin volverse mecánicos. Sus acciones seguirán viéndose muy naturales, conservando al mismo tiempo una calidad de nitidez y de sentido del espacio. Aún más, los movimientos que incluyen los planos espaciales intervienen en el cuerpo a un nivel más sustancial.

Les ayudan a percibir su esencial conexión humana con el mundo circundante.

Respecto a nuestra relación con la tierra, sabemos que postrarse sobre el piso produce un efecto penetrante. Puede conducirlos a un estado de profunda calma y equilibrio interno. No sé cómo sucede, pero es muy poderoso. Razón por la cual probablemente se practica en tantas religiones.

Incluso en la vida diaria resulta útil recapacitar en cómo y dónde se ubica el cuerpo. Según la tradición japonesa, cuando en un funeral se está preparando un cuerpo humano siempre se le coloca con la cabeza hacia el norte. Las estatuas de Buda recostado siempre tienen el cuerpo apoyado sobre el lado derecho, con la cabeza dirigiéndose hacia el norte. En Japón también existe la creencia de que no se puede dormir bien si la cabeza se dirige hacia el oeste. La lógica de esto se basa en la dirección de la rotación de la Tierra. Si se duerme con la cabeza viajando en la misma dirección que la rotación (esto es, hacia el este) la sensación es distinta de aquella en la que la cabeza se encuentra orientada hacia el oeste, en cuyo caso los pies viajan por delante. Así que si tienen que dormir con la cama paralela al Ecuador, coloquen su cabeza hacia el este. Sin embargo, la posición más recomendada para dormir es con la cabeza en dirección al polo más cercano; en otras palabras, al norte si viven en el hemisferio norte. Me supongo que si viven en el hemisferio sur deberían de dormir con la cabeza hacia el sur.

En realidad no sé qué tan ciertas o útiles sean todas estas creencias tradicionales, pero lo que sí queda claro es que acostarse en distintas posiciones produce sensa-

ciones internas diferentes. Todos sabemos que se produce una sensación muy distinta al recostarse sobre el lado derecho que sobre el izquierdo y, definitivamente, cada quien tiene sus preferencias respecto a su posición para dormir.

En un cierto sentido existimos dentro de una red de espacio y tiempo. Nuestros cuerpos se sitúan en un punto entre el norte, el sur, el este, el oeste, arriba, abajo, la derecha, la izquierda, el pasado, el futuro, el nacimiento y la muerte.

SENTARSE

La siguiente posición que se debe considerar es la de sentarse. En Occidente los movimientos de los actores generalmente parten de la posición de pie o sentados en sillas, raramente bajan al piso. Pero en el teatro japonés sentarse sobre el piso es una posición que con frecuencia se acostumbra en la actuación. Usar el piso abre un campo visual más amplio para el espectador, pero la manera en que se realiza el movimiento entre las posiciones al sentarse y ponerse de pie es importante. Algo muy sencillo que hay que tomar en cuenta es que, si se sientan en el piso, deben elegir una posición que ofrezca el mayor rango posible para moverse fácilmente, especialmente para levantarse con destreza.

Una posición común es sentarse con las piernas cruzadas en "la postura del sastre", pero es muy limitada. Es difícil que el siguiente paso, ya sea levantarse o avanzar, se logre con un cierto grado de ligereza. La postura es demasiado "estable", permite que uno permanezca sentado

en ella durante un tiempo prolongado, pero carece de dinamismo. Otras posiciones, como sentarse sobre los talones con los pulgares de los pies estirados (al estilo japonés) o con las piernas flexionadas hacia un lado (como se observa con frecuencia en la cerámica griega antigua), ofrecen una mayor libertad. En estas posiciones el cuerpo se encuentra en un estado de mayor disponibilidad para la acción y se puede levantar rápidamente. Si lo que quieren es iniciar la acción desde el piso con toda libertad, es más fácil a partir de estas posiciones.

Dedicar un tiempo simplemente a explorar cómo funciona su cuerpo durante la acción del movimiento entre sentarse y levantarse es una práctica conveniente. Particularmente traten de realizar estas acciones en cámara extremadamente lenta, tomando, por ejemplo, cinco minutos para sentarse. De este modo, descubrirán la manera más práctica de proceder: cómo sostener la cabeza, cómo equilibrar el cuerpo, hacia dónde pasar el peso, qué pierna realiza el mayor esfuerzo y así sucesivamente. También deberían de hacer uso de su imaginación como parte del ejercicio. Al descender podrían recurrir a la anterior imagen de la fuerza de gravedad de la Tierra, que atrae al cuerpo hacia el suelo, y para levantarse, la de la marioneta que pende desde el cielo por un hilo. O inventarse otra imagen.

RELAJARSE

Como parte del conocimiento de su cuerpo necesitan reconocer la diferencia que hay entre estar relajado y estar tenso y cómo controlar cada estado. En la práctica

es bastante difícil lograrlo, especialmente si alguien les dice: "¡Sólo relájense! ¡Vamos, relájense!" Sencillamente no se sabe por dónde empezar.

Una manera de hacerlo consiste en contraer totalmente los músculos del cuerpo. Tensarse tanto como sea posible para saber lo que realmente se siente al estar tenso, y luego soltar los músculos bruscamente. En ese momento percibirán lo opuesto a lo que se siente al estar "tenso".

Esta idea de los contrarios puede observarse en otros campos. Por ejemplo, para dar un salto de altura deben flexionar sus rodillas a fondo. Para tocar un tambor con la mano primero deben alejar su brazo del instrumento. Y mientras más alejen el brazo más potente será el golpe sobre la piel del tambor y más intenso el sonido.

Hubo una vez un hombre que durante muchos años estuvo estudiando teatro noh. En una ocasión su maestro le dijo: "Has estado trabajando arduamente durante mucho tiempo. Creo que has aprendido lo suficiente como para merecerte recibir las tradiciones ocultas de la actuación del teatro noh. Así que aquí tienes una réplica de nuestro libro secreto."

El estudiante, lleno de alegría por haber recibido este privilegio, humildemente agradeció a su maestro y, de inmediato, corrió a buscar un apacible sitio en el cual pudiera leer ese apreciado libro. Abrió la cubierta. La primera página estaba en blanco. La siguiente página también estaba en blanco, y también la siguiente y así sucesivamente hasta, de verdad, la última página. En ésta veía escrito: "Deposita tu fuerza en el dedo meñique."

El estudiante se quedó completamente perplejo. No pudo entender lo que eso significaba.

Sin embargo, ese mismo consejo se da en las artes marciales. Cuando un samurai sostiene la espada no la agarra con la mano o el brazo, ni siquiera con el pulgar. Se concentra en su dedo meñique. De este modo, sus movimientos son fuertes y libres a la vez.

Si tratan de aplicar esto a cualquier tipo de acción van a probar su eficacia. Levanten una taza como lo harían normalmente, usando la mano y los dedos, pero concentrándose en depositar la fuerza en el dedo meñique. En realidad es el dedo meñique el que sostiene la taza, los otros dedos sirven simplemente para guiarla y equilibrarla. La sensación es muy diferente. Por alguna razón la intervención de este dedo posibilita que la energía circule con mayor eficiencia. Además, si al levantar la taza concentran su fuerza en el brazo, el hombro tiende a contraerse y esto se ve muy tenso en escena. Si concentran su fuerza en algún otro punto nadie podrá ver cómo opera y sus movimientos parecerán realizarse sin el menor esfuerzo.

Otro maestro de noh lo formuló de manera ligeramente distinta. Decía: "El secreto está en el dedo meñique y en el arco del pie. Ahí deposita tu fuerza. No puedo decirte cuál es la razón, pero ése es el secreto."

De hecho, es imposible tensar los músculos fuertemente en esas áreas, pero, al tomar estas zonas en cuenta, la atención no se dirige a la cabeza, el cuello o las piernas (en los que la tensión muscular ocasiona al actor problemas notorios).

CAMINAR

Cuando se observa a alguien que camina naturalmente bien parece que de las caderas a la cabeza no se mueve. Da la impresión de que sólo las piernas están en acción, mientras que la parte superior de su cuerpo está "inmóvil". No se trata de la "inmovilidad" de la rigidez o del esfuerzo muscular, sino de la "inmovilidad" de la libertad relajada. El cuerpo está en calma, incluso hasta los órganos internos están en reposo. De esta manera, se puede caminar una larga distancia sin fatigarse.

Esto puede verse en acción en el teatro noh. El cuerpo del actor no se mueve por sí mismo, parece, en cambio, que sus pies lo transportan sin esfuerzo a través del escenario. Los actores parecen estar "sentados" muy cómodamente sobre sus cuerpos y, como resultado, sus movimientos se encuentran bien equilibrados. Los músculos trabajan de una manera relajada pero vigorosa; sin embargo, parte de la ligereza de su acción es consecuencia de lo que sucede interiormente.

Al estudiar el noh constantemente se nos recuerda la importancia del hara, zona que se mantiene abierta. Como resultado la energía interna puede acumularse, y ésta, a su vez, nos mantiene físicamente centrados y bien equilibrados. Un buen actor debe hallarse cómodamente estable, no rígido como un árbol, sino fluyendo como el agua.

Intenten el siguiente ejercicio. Pónganse de pie tranquilamente frente a un compañero. Relajados y receptivos. El compañero debe tratar de hacerles perder el equilibrio, dándoles un rápido empujón sobre el hombro

derecho o izquierdo o sobre la cadera derecha o izquierda (primero una parte y luego la otra, no todo al mismo tiempo). El compañero tiene que tomarlos por sorpresa, para que no puedan anticiparse al golpe. Si se encuentran bien centrados no hay nada que pueda hacer el compañero para derribarlos. No importa qué tan fuerte él o ella den el golpe, sencillamente amortiguan el impacto y luego regresan tranquilamente a la posición vertical. No se resistan al empujón con tensión muscular. En cambio, manténganse equilibrados y receptivos y, por lo tanto, simplemente capaces de amortiguar lo que suceda.

Cuando el hara se abre su energía interna aumenta y se encuentran más equilibrados. Más aún, como el apoyo de la voz se ubica debajo del ombligo tener un hara abierto es importante para ello. Por el contrario, si "abren" el pecho pierden el equilibrio.

Incluso en la vida cotidiana si caminan con la energía concentrada en la parte superior del cuerpo muy pronto se van a sentir cansados. Si bajan la energía al hara van a poder continuar por mayor tiempo y sentir menos fatiga.

Traten de "caminar naturalmente". Sólo caminen, sin agregar nada más. Van a notar que su manera de caminar es única, absolutamente personal. Cada quien trata de ser "natural", pero su manera "natural" de caminar es muy compleja y refleja su personalidad. Alguien puede balancear más el brazo derecho que el izquierdo. Algún otro eleva más el hombro izquierdo que el derecho o inclina la cabeza ligeramente hacia un lado. Estas pequeñas diferencias son las que hacen que cada persona sea única. A veces estas manías son encantadoras, a veces

pueden más bien parecernos menos que atractivas. Pero si observan a los animales estas diferencias personales no se dan. Un gato japonés se mueve de manera muy semejante a un gato europeo o africano.

Todo cuerpo humano está forzosamente condicionado por su cultura (país, clase, grupo social, etc.). La historia personal del individuo también moldea su físico. Y aunque esté muy bien tener un cuerpo absolutamente único, los actores tienen que ser capaces de representar un amplio margen de personajes distintos. Necesitan poder "despojarse" de su cuerpo personal para descubrir y encarnar el cuerpo del personaje. Cada personaje que representan es un individuo único y deben investigar qué cuerpo en particular él o ella tienen.

Para facilitar este proceso es conveniente empezar a partir de un cuerpo "neutro", que sea simplemente humano y no refleje su historia personal. El cuerpo en el cual han nacido, sin agregarle nada más. No es fácil recuperarlo, pero una vez que este cuerpo se percibe uno puede empezar a moverse y descubrir cómo "caminar naturalmente".

En el nivel más simple al caminar traten de mantener los dos pies a la par. Den un paso con el pie derecho, luego con el izquierdo, repartiendo en cada pie un peso y ritmo iguales y asegurándose de que su cuerpo esté erguido y uniformemente balanceado. Se trata de encontrar solamente la esencia de "caminar".

Una tradición japonesa recomienda a los padres que inspeccionen los zapatos de su futuro yerno antes de autorizar a su hija que se case. Si el tacón está desgastado es

una muy mala señal, indica que es flojo. En este caso se le señalaría la puerta al joven. Si el prometido tiene los zapatos desgastados de la punta se considera una buena señal. Puede que sea impaciente, pero su cuerpo es sano y vigoroso, por lo cual hay grandes esperanzas de una futura prosperidad. En este caso se le otorgaría en poco tiempo el permiso para casarse. Esta filosofía también se observa en las artes marciales, dentro de las cuales el peso se carga sobre la parte delantera de los pies. Sucede lo mismo en el teatro noh. Esto no significa que todo el tiempo dancen sobre la punta de los pies, ni tampoco que caminen al estilo del ballet (punta al piso, seguida por el talón). Más bien, como en una caminata normal, el talón hace el primer contacto con el piso, pero el peso se traslada de inmediato hacia la parte delantera de la planta del pie. Es importante que el peso del cuerpo caiga hacia adelante, en lugar de que se asiente en los talones. Aunque la parte delantera del pie sea la que cargue con el peso, la acción de caminar se inicia en el hara. Se camina desde el "centro" y los dedos de los pies "se agarran a la tierra" para impulsarlos fuertemente hacia adelante. Si utilizan esta postura ligeramente inclinada hacia adelante al estar de pie podrán reaccionar más velozmente y moverse con mayor libertad.

Un día un gran samurai fue a ver una representación de noh interpretada por un actor de gran reputación. Al regresar del teatro un amigo le preguntó qué opinaba del actor. El samurai respondió: "En realidad es muy bueno. Su representación estuvo perfecta: no dejó un solo espacio por el cual atacarle."

Una vez que hayan logrado tener la sensación de lo que es simplemente caminar pueden empezar a pensar en cambiar de direcciones. Por extraño que parezca, voltear a la derecha y voltear a la izquierda no produce la misma sensación. Teóricamente debería de ser idéntica, ya que la acción es idéntica, pero de alguna manera la sensación interna es diferente. (También resulta interesante notar que la mayoría de las personas se inclina ligeramente hacia la izquierda cuando camina con los ojos cerrados.) No sé por qué cada dirección produce una sensación interna diferente, pero el fenómeno definitivamente ocurre. En el teatro no se sabe y ha dado lugar a la creación de una convención particular. Cuando el actor tiene que iniciar alguna acción, como irse a combatir, voltea hacia la derecha. Si regresa a casa o se siente triste voltea hacia la izquierda. Para ustedes la sensación interna puede ser muy diferente. Pruébenlo y vean.

SABOREAR

Al efectuar todos estos ejercicios es importante que se acuerden de "saborear" los movimientos. Hacerlos mecánicamente no significa gran cosa. Deben tratar de notar las distintas sensaciones dentro del cuerpo. ¿Cuál es exactamente la diferencia entre la posición vertical de los brazos y su posición horizontal? Y no únicamente los movimientos más amplios se exploran de este modo. Usen una sola mano. Manténgala abierta y luego ciérrenla: la sensación no es la misma. Después muevan la mano, volteando la palma hacia ustedes y luego apartándola del

cuerpo. Ciérrenla en forma de puño y después ábranla empezando por el dedo meñique. Esto produce una sensación distinta a la de abrir el puño empezando por el pulgar. Son movimientos minúsculos, pero todos nos afectan interiormente de maneras diferentes. Al trabajar deben recordar que no son una máquina y que necesitan descubrir exactamente cómo cualquier cambio de su cuerpo afecta a su ser interno.

Pero cuando hablo de estos cambios de "sensación" no me refiero ni a la emoción ni a la psicología, sino a algo más fundamental: la reacción inmediata propia del cuerpo. Es importante comprender que la actuación no es únicamente emoción o movimiento o acciones que comúnmente consideramos como "actuación". También implica este nivel fundamental: las sensaciones básicas del cuerpo.

Uno de mis maestros decía: "Como actor no deberías de ser teórico. No seas demasiado lógico, ni te apoyes en el entendimiento intelectual. Aprende con el cuerpo."

Quizá hasta escribir este libro sea una mala idea, ya que es un ejercicio intelectual. Lo principal que hay que recordar es que la actuación necesita entenderse con el cuerpo, no con el cerebro. El acto de representar no es lo mismo que el entendimiento intelectual o la teoría.

Todo el trabajo de Yoshi le pone gran acento al cuerpo. Cuando enseña empieza el día con fuertes ejercicios físicos durante un tiempo prolongado; con frecuencia, de dos a tres horas. Aunque muchos otros practicantes parecen hacer lo mismo, el enfoque de Yoshi es diferente. Para Yoshi el propósito del trabajo físico no consiste en hacer calentamiento, ni en volverse fuerte y flexible, ni en aprender a moverse

"bien" (éstos son beneficios secundarios). No es una preparación para actuar. Para él trabajar físicamente capacita al actor para que adquiera un entendimiento más profundo de procesos fundamentales: por medio del cuerpo aprender algo más allá del cuerpo.

Para lograrlo necesitan estar totalmente "presentes" dentro de su carne, todo el tiempo, aun cuando hagan ejercicios que no estén relacionados con el trabajo de Yoshi. L.M.

3 ACTUAR

EL JO-HA-KYU

Frecuentemente le pido al grupo de actores que se sienten en círculo, que cierran los ojos y que aplaudan tratando de mantener un sonido uniforme. Sin ningún conductor ni ritmo previamente establecido. Cada vez que el grupo ya ha logrado integrarse el aplauso empieza imperceptiblemente a acelerarse hasta llegar a un clímax. Luego vuelve a bajar (aunque no tan lento como su inicial punto de partida) y, una vez más, empieza a acelerarse hasta llegar a un segundo clímax. Y así sucesivamente.

Hace seiscientos años Zeami, el maestro japonés de noh, decía: "Todo fenómeno en el universo se desarrolla por medio de una cierta progresión. Aun el canto de un pájaro o el zumbido de un insecto siguen esta progresión. Se le conoce como 'jo-ha-kyu'."

Motokiyo Zeami (1363-1443 d.C.) fue el creador del teatro noh. Fundió dos estilos previos de representación: el sarugaku y el dengaku. El sarugaku (literalmente, "música del simio") era un entretenimiento popular que hacía uso de los trucos, la comedia y la acrobacia. El dengaku ("música

"bien" (éstos son beneficios secundarios). No es una preparación para actuar. Para él trabajar físicamente capacita al actor para que adquiera un entendimiento más profundo de procesos fundamentales: por medio del cuerpo aprender algo más allá del cuerpo.

Para lograrlo necesitan estar totalmente "presentes" dentro de su carne, todo el tiempo, aun cuando hagan ejercicios que no estén relacionados con el trabajo de Yoshi. L.M.

3 ACTUAR

EL JO-HA-KYU

Frecuentemente le pido al grupo de actores que se sienten en círculo, que cierran los ojos y que aplaudan tratando de mantener un sonido uniforme. Sin ningún conductor ni ritmo previamente establecido. Cada vez que el grupo ya ha logrado integrarse el aplauso empieza imperceptiblemente a acelerarse hasta llegar a un clímax. Luego vuelve a bajar (aunque no tan lento como su inicial punto de partida) y, una vez más, empieza a acelerarse hasta llegar a un segundo clímax. Y así sucesivamente.

Hace seiscientos años Zeami, el maestro japonés de noh, decía: "Todo fenómeno en el universo se desarrolla por medio de una cierta progresión. Aun el canto de un pájaro o el zumbido de un insecto siguen esta progresión. Se le conoce como 'jo-ha-kyu'."

Motokiyo Zeami (1363-1443 d.C.) fue el creador del teatro noh. Fundió dos estilos previos de representación: el sarugaku y el dengaku. El sarugaku (literalmente, "música del simio") era un entretenimiento popular que hacía uso de los trucos, la comedia y la acrobacia. El dengaku ("música

del campo") se originó a partir de los cantos y las danzas celebrados como parte de los ritos agrícolas.

Conforme surgió este nuevo arte Zeami refinó el contenido, el estilo escénico y las técnicas de actuación. Para hacer llegar sus conocimientos a las siguientes generaciones de actores escribió varios tratados. Éstos eran transmitidos secretamente dentro de las familias del teatro *noh*. No fue sino hasta 1908 cuando la información estuvo a disposición del público en general, cuando apareció accidentalmente una colección de estos escritos en una librería de segunda mano. Aunque los libros de Zeami fueron escritos cientos de años atrás, sus ideas resultan fascinantes y totalmente relevantes para los actores modernos (y occidentales).

A pesar de que las representaciones del teatro japonés son excesivamente estilizadas, muchos de sus convencionalismos se basan, en realidad, en una aguda observación de los patrones de la naturaleza. Zeami hizo notar uno de estos patrones, una estructura rítmica conocida como "jo-ha-kyu". (La palabra *jo* significa literalmente "principio" u "obertura", *ha* significa "evolución" o "desarrollo" y *kyu* quiere decir "aceleración" o "clímax".) Dentro de esta estructura se empieza lentamente y luego, continua y gradualmente, se acelera hasta llegar a un pico de máxima rapidez. Después de este pico hay generalmente una pausa y entonces se reinicia el ciclo de la aceleración. Un *jo-ha-kyu* nuevamente. Éste es un ritmo orgánico que puede observarse fácilmente en la excitación del cuerpo al ir alcanzando el orgasmo sexual. Casi cualquier acción física que lleve un ritmo tiende a seguir este patrón si se le permite evolucionar por sí misma.

El ritmo del *jo-ha-kyu* es muy diferente al concepto occidental de "principio, medio y final", ya que este último

tiende a producir una serie de "pasos", más que una aceleración continua. Además, el concepto de "principio, medio y final" normalmente sólo se refiere a la estructura dramática general de la obra, mientras que el *jo-ha-kyu* se utiliza para que cada momento de la representación se sostenga tanto como su estructura. En el teatro japonés toda obra tiene un *jo-ha-kyu*, todo acto y toda escena tienen un *jo-ha-kyu* y toda réplica individual tendrá su propio *jo-ha-kyu* interno. Incluso un solo gesto, como el de levantar un brazo, comenzará con una cierta velocidad y terminará con un ritmo ligeramente más rápido. El grado de aceleración va a variar; a veces le queda muy claro al espectador, a veces la variación del tempo es tan sutil que se vuelve imperceptible, pero siempre va a estar ahí. El sentido de una progresión activa nunca falta. A veces la acción externa disminuye o se detiene por completo y el *jo-ha-kyu* no se nota; no obstante, el *jo-ha-kyu* se sigue desplegando a un nivel interno en este caso.

Desde la perspectiva del público, se tiene una verdadera sensación de que se le está haciendo avanzar constantemente. Es posible que haya una enorme variedad de ritmos extrínsecos en cualquier representación, pero el público nunca va a sentir que la acción se "afloje".

Existe otro factor. En la medida en que el principio del *jo-ha-kyu* también se manifiesta dentro del cuerpo del espectador, el público registra una sensación de "justeza" orgánica cuando los actores se pliegan a este ritmo. El cuerpo del actor y el cuerpo del espectador se conectan y se produce la sensación de compartir el mismo viaje.

Un gran número de actores occidentales se pliega inconscientemente al ritmo del *jo-ha-kyu*. Pueden sentir cuándo

una representación "se está arrastrando", cuándo es necesario "levantarla" y "apresurarla". Saben que "apresurarla" es lo correcto. Lo que el teatro clásico japonés ha hecho es identificar y codificar este principio y aplicarlo conscientemente a todas las facetas de la representación. No se trata de nada "exótico", ni que sólo se aplique al teatro japonés, es una herramienta útil para cualquier actor. L.M.

El jo-ha-kyu no es simplemente un concepto esotérico del teatro, sino un ritmo que el público siente en carne y hueso. Si el actor o el director no están conscientes de este hecho se puede acabar con una escenificación en la que exista una contradicción entre el ritmo interno del público y el del montaje. En este caso el espectador no se relaja y no se deja llevar por la representación. Por supuesto que también es posible elegir trabajar deliberadamente en contra del ritmo orgánico del público. Se podría realizar el montaje entero muy lento o muy rápido todo el tiempo. Seguramente sacudirá y sacará al espectador de su ritmo natural y el montaje puede llegar a parecerle muy "artístico". En este caso su gozo es intelectual más que instintivo. Personalmente prefiero un teatro que me involucre de manera física y orgánica, en lugar de que sólo apele a mi intelecto.

Es virtualmente imposible "ser" natural en escena todo el tiempo. Sin embargo, es esencial "verse" natural (desde la perspectiva del público) en todo momento de la representación. Como el jo-ha-kyu es un principio fundamental que el espectador reconoce inconscientemente como "verdadero", hacer uso de él sirve para que la actuación parezca más orgánica y "natural". Además, trabajar con un ritmo "real" que se ajuste a la acción

facilita de algún modo que los sentimientos genuinos surjan espontáneamente.) De esta manera, la acción se vuelve más auténtica tanto para el público como para los actores.

EL TIEMPO

El primer momento de la obra es muy importante. Para los directores el problema radica en cómo iniciar el espectáculo. Para el actor la dificultad consiste en enfrentarse al público por primera vez. Es un momento realmente difícil. Aunque es cierto que salir de escena no es del todo fácil, la presentación inicial es más importante. Al conducir un coche se mete la primera velocidad y se oprime el acelerador. De la misma manera, se necesita de una gran energía para iniciar una representación. Un principio fuerte posibilita que el jo-ha-kyu de toda la obra se desarrolle sobre una base sólida. (Curiosamente he notado que lograr un buen final ayuda a encontrar un buen principio.)

Artes como la pintura y la escultura se expresan dentro del espacio, mientras que el teatro se vale tanto del tiempo como del espacio. Una representación (contrariamente a un libreto) existe sólo en el momento en que, en realidad, se presencia. Y la naturaleza de ese preciso momento está constantemente cambiando, en la medida en que la obra se desarrolla de un nuevo a otro nuevo momento. Aun si uno vuelve a ver la obra otra vez, no habrá dos representaciones que sean exactamente idénticas. El momento preciso que uno esté presenciando no se volverá a repetir.

En tanto que la dimensión temporal es esencial en el trabajo teatral, es importante estar consciente de su "movimiento". Por ejemplo, uno efectúa una acción tal como sacudir el dedo meñique. Ésa es la acción, pero ¿cómo desarrollarla en el tiempo? Una manera de "desarrollar" esta acción es repitiéndola. Pero ¿esta repetición es un "desarrollo" o simplemente una continuación? Un modo de averiguarlo consiste en preguntarle al cuerpo cómo quiere desarrollar la acción. Quizá el movimiento crezca gradualmente o se dirija hacia otra parte del cuerpo. Lo importante aquí es preguntarle al cuerpo hacia dónde quiere seguir. No es una decisión intelectual en la que el cerebro le diga al cuerpo lo que tiene que hacer. Se trata de escuchar el propio sentido del tiempo que el cuerpo tiene.

Al realizar el siguiente ejercicio pueden usar cualquier parte del cuerpo (un dedo, una cadera, la cabeza, una rodilla o lo que sea), pero empiecen por algo muy pequeño, con sólo un mínimo movimiento en un punto aislado. Empiecen por repetir la acción varias veces. Continúen repitiéndola y luego pregúntenle al cuerpo cómo quiere desarrollar esa fase inicial. Quizá todos los dedos se integren al ritmo y más tarde el brazo. O tal vez sea la otra mano la que se incorpore y luego la pierna. Se conserva la calidad de la dinámica inicial del movimiento, pero se desarrolla amplificándose y extendiéndose por el cuerpo. En este caso se trata de un desarrollo por ampliación.

O se puede empezar por un movimiento amplio y "desarrollarlo" haciéndolo más pequeño y más cerrado. Éste sería un desarrollo por reducción.

Otra manera de hacer que el trabajo evolucione en el tiempo es por medio de la transformación. La acción física cambia repentinamente de una forma a otra enteramente nueva. Otra vez no se trata de una decisión intelectual en la que la mente realice una modificación al decir algo como "estoy ondeando la mano de arriba abajo, ahora voy a sacudir la pierna". Más bien, al encontrarse en una particular postura corporal o al realizar una acción, pregúntenle al cuerpo: "¿Quieres cambiar de posición o de acción? ¿Por dónde sientes que estaría bien?" Es una decisión del cuerpo. Tienen que encontrar la respuesta del cuerpo. Si no se hace de esta manera puede verse muy artificial y fabricada.

Necesitan del proceso de la evolución temporal en todas las facetas de la actuación. Empiecen por algo específico, pero después tienen que encontrar los medios para permitir que aquello evolucione momento a momento. El proceso de un desarrollo puede irse por las vías de la ampliación, de la reducción o de la transformación, pero siempre será un desarrollo. No se trata sólo de un "cambio". Cuando se impone un "cambio" en escena se actúa con la cabeza; no proviene de la percepción orgánica del tiempo y del espacio. Y el público siente la diferencia.

Como vimos con el jo-ha-kyu, el cuerpo decide desarrollar la acción (aplaudir, por ejemplo) por medio de una aceleración gradual. Por lo tanto, una vez que el sonido ha llegado a un cierto punto (cuando el aplauso ya es muy rápido), el cuerpo decide bajar un poco de velocidad y después empieza a acelerarse de nuevo. Y así sucesivamente. El jo-ha-kyu es un ritmo que el cuerpo conoce y le gusta. No es un patrón impuesto. Cada vez

que se encuentren en una cierta posición o con cierto tipo de movimiento el cuerpo va a querer hacer algo a manera de respuesta. Deben aprender a escuchar aquello que el cuerpo quiere hacer.

"Escuchar al cuerpo" requiere entrenamiento, ya que no es igual a hacer "lo que venga en gana". Es algo específico y muy sutil. El cuerpo al que uno escuche debe estar vivo. Un cuerpo que no está vivo no puede decir qué es lo que quiere. La pregunta se le hace, pero no hay respuesta. No sabe qué es lo que quiere, es un cuerpo "muerto".

Como actores toda nuestra vida se pliega al *jo-ha-kyu*. Dormimos en la noche, despertamos por la mañana, nos cargamos de energía después del mediodía y la tarde y luego nos volvemos a dormir. Recorremos el ciclo de la primavera, del verano, del otoño y del invierno. Empezamos la carrera como torpes principiantes, nos desarrollamos adquiriendo dominio en nuestro oficio y luego nos convertimos en "viejos profesionales". Nacemos, vivimos, morimos.

EL ESPACIO

Con el trabajo se adquiere una mayor conciencia del cuerpo, de sus preferencias, y se va notando cómo aun la más mínima variación física puede afectar nuestros estados interiores. Uno empieza a habitar realmente su cuerpo y a ver cómo las más sutiles modificaciones corporales afectan nuestro panorama interno. Sentir, al actuar, esta misteriosa conexión a cada instante es algo realmente maravilloso.

[72]

Descubrir esto a cada instante es fascinante, pero como actores queremos llegar más lejos. Queremos despertar en el espectador la sensación de que hay algo "más" detrás de cada instante; que lo que hacemos y decimos constituye de algún modo la destilación de un periodo de tiempo más largo o de un estrato más profundo de la experiencia humana.

En tiempos muy lejanos el *sogun* Hideyoshi fue benefactor de un famoso maestro de la ceremonia del té que se llamaba Rikyu. Un día Hideyoshi le dijo a Rikyu: "Sé que tiene en su jardín flores muy hermosas esta primavera. Me gustaría verlas."

Rikyu accedió e invitó al *sogun* a que fuera a visitarlo al día siguiente. Lleno de expectativas, Hideyoshi se presentó ante la reja del jardín. Pero en cuanto entró se horrorizó al ver que no había una sola flor. Rikyu las había cortado todas. Hideyoshi preguntó: "¿Por qué ha hecho esto? ¿Vine especialmente a ver las flores!"

Rikyu tranquilamente respondió: "Por favor, no se inquiete, pase al jardín interior."

Los dos hombres entraron al jardín interior, donde una vez más no quedaba una sola flor. El *sogun* se fue enfureciendo más y más ante lo que parecía ser una negación deliberada de su petición. Se volteó hacia Rikyu y le preguntó: "¿Por qué ha hecho esto?"

Y Rikyu tranquilamente respondió: "No se inquiete, por favor. Simplemente pase a la habitación de la ceremonia: del té."

El *sogun* y el maestro de la ceremonia del té entraron a la minúscula cabaña, en el centro del jardín. En la esquina de la pequeña habitación había una solitaria flor.

[73]

Era una flor extremadamente hermosa y, después de haberla admirado, Hideyoshi entendió el comportamiento de Rikyu. De algún modo, esta única flor perfecta era mucho más hermosa que las otras miles que habían crecido en el jardín. No era sino una sola flor, pero sugería algo más que eso. Representaba la totalidad de la "Flor". Se convertía en la esencia de todas las flores, no sólo de las del jardín de Rikyu durante esa primavera, sino de todas las flores, en cualquier lugar.

Cuando estuve en un monasterio zen el patriarca me sugería que cuando levantara un plato o sostuviera una taza de té debería de tratar de imaginar que pesaba cuatro o cinco kilos. No sé por qué, pero si se imaginan que el objeto es muy pesado la relación entre ustedes y éste se vuelve muy importante desde la perspectiva del público. Durante la vida cotidiana no nos preocupamos mucho por las cosas que nos rodean, uno sólo se preocupa de sí mismo. Nuestra relación con la taza y el plato es muy elemental. Pero si sostienen el objeto como si fuera extremadamente pesado se ven obligados a concientizar su particular relación con éste. Y la relación deja de ser "la de todos los días", empieza a sugerir "algo más".

Algunas técnicas ayudan a que esta cualidad aflore, sin caer por ello en una burda sobreactuación. Por ejemplo, la escena requiere que caminen una distancia de dos metros: bien, hagan eso; pero, como actores, que su intención interna sea la de llegar al horizonte. Si se sientan tengan la sensación de que su cuerpo desciende al centro de la Tierra. Al levantarse imagínense elevarse hacia el centro del universo. En la vida diaria se trabaja con distancias reales. La silla está a dos metros de distancia, así

que la intención consiste en simplemente caminar esos dos metros. Al sentarse se hace de la manera más fácil. Pero en escena se juega con toda la amplitud de la vida y, por lo tanto, sus acciones tienen que ser algo más que sólo "caminar dos metros" o "sentarse". Ni lo "demuestren", ni traten de hacer que el público vea que estas acciones son de algún modo "profundamente significativas". Simplemente imagínense que el espacio en el que se trabaja es más grande. Al cruzar el escenario imaginen dirigirse al horizonte.

Si también valoran un objeto de este modo tenderán automáticamente a involucrar el cuerpo entero en el acto de levantarlo. En escena es muy importante que todo el cuerpo participe en cualquier cosa que hagan, aun si el movimiento visible es realmente mínimo. No necesitan demostrar que el objeto pese (como en la pantomima), pero en la imaginación pesa demasiado.

De la misma manera, el cuerpo de un actor es un "objeto" que puede adquirir mayor resonancia y significación. Tenemos un cuerpo cotidiano que va de compras por la mañana y lava los trastes después de comer. Pero también tenemos un "objeto" para la actuación, que puede manifestar otros niveles de la experiencia humana. Cuando entrenen su cuerpo es importante recordar que lo que se entrena es el "cuerpo del actor", más "grande" y resonante que el "cuerpo cotidiano".

Un gran maestro de la ceremonia del té fue a Tokio a visitar al sogun, por órdenes de su señor. Para que viajara más a salvo el señor le sugirió portar una espada. Normalmente sólo a los guerreros samurais se les permitía portar espadas, pero como la vestimenta de un samurai

y de un maestro de la ceremonia del té eran iguales, el señor tuvo la esperanza de proteger a su servidor, haciéndolo pasar por un temible guerrero a quien a nadie, en su sano juicio, se le ocurriría incomodar. Naturalmente éste no tenía la menor idea de lo que era combatir, pero el señor tenía la esperanza de que su apariencia marcial bastara para disuadir a cualquier atacante.

Así, el maestro se enfundó la espada e inició su caminata hacia Tokio. En el camino empujó accidentalmente a otro (verdadero) samurai. Enfurecido por la ofensa, el verdadero samurai lo retó a duelo. El maestro del té se deshizo en disculpas, explicándole que en realidad no era un samurai, sino que fingía serlo por recomendación de su señor. El samurai se negó a creerle ese cuento y proclamó: "Eso no importa. Porta una espada, así que tiene la obligación de aceptar el reto."

El maestro de la ceremonia del té se dio cuenta de que se batiría a muerte y respondió: "Yo no sé combatir, así que si me quiere matar, adelante."

El samurai se negó a hacer esto, ya que habría sido un deshonor matar a un hombre que nunca había empuñado una espada. Discutieron el asunto y acordaron posponer el duelo una hora. Esto le daría al maestro de la ceremonia del té tiempo para prepararse. Quería morir con algo de estilo y dignidad, empuñando correctamente la espada. Quería aprender siquiera un mínimo de técnica.

Así que el maestro se dirigió a una escuela cercana de artes marciales y le narró toda la historia al instructor principal. Pero, en lugar de enseñarle a empuñar la espada, el instructor le pidió al maestro llevar a cabo una

ceremonia del té. El otro accedió pensando: "Ésta será la última ceremonia de mi vida."

Cuando terminó la ceremonia el maestro de artes marciales dijo: "Muy bien. Perfecto. No necesita aprender las técnicas del combate, puesto que ya está plenamente preparado para la batalla. Su comportamiento como samurai es perfecto, por lo tanto lo único que va a necesitar es sostener la espada como si estuviera sosteniendo la taza de té. De hecho, es la misma cosa."

Entonces el maestro de la ceremonia del té acudió a enfrentar a su adversario. Le dijo: "Ya aprendí a empuñar la espada y estoy listo para morir. Ahora, adelante, ya puede matarme."

En eso desenfundó la espada y la empuñó dispuesto a atacar. El contendiente observó la postura del maestro y, en lugar de embestirlo para matarlo, lentamente bajó el arma, diciendo: "No, renuncio al reto. Su destreza es evidente. No habría modo de matarlo. Le pido una disculpa por mi grosera conducta."

Si trabajan corporalmente a diario, concentrándose en todos los niveles de conciencia, claridad e interconexión, el "cuerpo del actor" acabará por convertirse finalmente en su estado natural. Aun cuando se les pida realizar algo completamente nuevo y desconocido, el cuerpo va a responder de manera adecuada. Automáticamente va a encontrar el modo fácil y correcto de hacer casi cualquier cosa. L.M.

INTERIOR/EXTERIOR

Para poder estar constantemente descubriendo de nuevo la manera de darle vida a su actuación necesitan de una

gran habilidad y gran conciencia. En cierto sentido, en una buena actuación se reúnen dos elementos: el dominio técnico y el libre flujo de la mente. En términos de entrenamiento, su trabajo consiste en desarrollar y profundizar ambos elementos a lo largo de toda su vida.

Cuando Yoshi utiliza la palabra "mente" no se refiere al cerebro o al intelecto. En japonés hay una sola palabra, kokoro, que se puede traducir como "mente" o "corazón". Probablemente sea mejor referirse a ello como al "ser interior". L.M.

Como parte de su trabajo profesional, el actor ejercita diariamente estos dos aspectos de su ser. Tanto la mente como el dominio técnico del cuerpo tienen que estar totalmente presentes al actuar. Es lo que se conoce, de este modo, como expresión interna y externa.

Equilibrar el movimiento interno con la acción externa es una tarea que requiere de cuidado pero, si se realiza con empeño, el trabajo adquiere una inhabitual e interesante dimensión. Por ejemplo, la acción que vemos en escena es apasionada y muy violenta. Si nuestro interior se encuentra en el mismo estado, la actuación puede resultar muy tensa. En un caso así procuren mantenerse interiormente muy tranquilos. Si, por el contrario, representan a un individuo calmado o aburrido y ustedes se encuentran interiormente en el mismo estado, existe un alto riesgo de que la representación resulte extremadamente aburrida. En este caso lo que deberían de hacer es, con una concentración y fuerza intensas, un poderoso trabajo interno. Esto sustentaría entonces lo calmado del personaje o de la situación, evitando así que se con-

vierta en algo aburrido para el público. Idealmente el interior y el exterior deberían de contradecirse.

Observen un trompo: cuando se bambolea sin ningún rumbo gira lentamente. Está a punto de desplomarse. Cuando se le endereza y fija en un punto preciso gira extremadamente rápido. En escena pasa lo mismo con su cuerpo: cuando se les pide permanecer en calma o inmóviles la dinámica interna es enorme. "Giran" muy rápido por dentro. Si este motor interno se apaga las acciones lentas o los momentos de quietud no producen ningún impacto.

También es cierto lo contrario. Cuando emprendan acciones físicas intensas o violentas es necesario que conserven un centro de serenidad. Si, como el trompo, empiezan a bambolearse sin rumbo perderán su punto de equilibrio y no podrán continuar "girando". Aun cuando corran aquí y allá por todo el escenario deberá haber un cierto aire de naturalidad. Esto es una paradoja: por un lado, la actuación es estática; por el otro, dinámica. Los actores necesitan experimentar esta dualidad. Cuando descubran la inmovilidad física verán que la inmovilidad no es total, existe también un dinamismo interno. Cuando lo sea con el dinamismo físico deben equilibrarlo por medio de la calma interna.

¿Qué es exactamente lo que se entiende por "calma interna"? Significa no ser prisionero de emociones turbulentas. Estando el interior vacío nada estorba. Sin embargo, esta "calma" no se refiere a la "extinción" de las emociones, ni a la rigidez de un estado permanente de "tranquilidad" inmutable, sino a una conciencia que

fluya para permitirnos responder ante los cambios del mundo que nos rodea.

Si una emoción fuerte los atrapa su interior se satura. No hay "espacio" para que entre ninguna otra sensación o sentimiento. Se vuelven prisioneros de esa emoción. Por ejemplo, si se encuentran invadidos por la ira es imposible que ninguna otra emoción surja espontáneamente, nada puede cambiar. Por lo tanto necesitan deshacerse de la ira para crear un cierto vacío dentro de su mente.

Y cuando abran ese espacio tendrán la libertad de reaccionar y responder ante cualquier cosa que se presente en el aquí y el ahora.

En cierto sentido, el problema no es la ira, sino el hecho de quedarse atrapado en ella. Una vez que haya pasado el momento de la reacción genuina de la ira hay que soltarla. El medio externo se encuentra constantemente cambiando y necesitan poder reaccionar ante cualquier momento tal y como se les presente. Como los actores saben, en el instante en que se quedan emocionalmente atorados en un estado fijo su actuación se viene abajo.

A veces algunos se acostumbran a un estado de turbulencia emocional. Las emociones pueden fluctuar de la alegría a la tristeza y a la rabia, pero sin un momento de vacío o de calma entre ellas. En este caso se vuelven adictos al estado de "intensidad emocional", lo cual resulta tan rígido como limitado. L.M.

Equilibrio entre lo interno y lo externo. Moverse sin moverse. Quieto pero sin quedarse quieto. Como se monta a caballo. Un buen jinete puede avanzar muy rápido y recorrer un gran terreno, pero él o ella nunca demuestran agitación. El caballo puede lanzarse y fran-

quear campos y zanjas, atravesar el bosque, cruzar arroyos y, aun así, el jinete permanece tranquilo y casi no se mueve. La mente del actor es el jinete, el cuerpo es el caballo.

Un buen jinete se esfuerza conscientemente por hacerse uno con el caballo, permitiéndole moverse libremente, mientras mantiene toda acción bajo control. Le da la orden al caballo, es el jefe. El caballo se pliega a nuestra voluntad, pero cuando se monta bien el caballo se olvida de uno y uno se olvida del caballo. El impulso del caballo y el impulso del jinete se fusionan entre sí hasta no haber división.

Sin embargo, al no saber montar trabajarán en contra de la naturaleza del caballo. Se pondrán nerviosos y quizá un poco aprensivos. En estas condiciones no puede haber calma y el caballo se volverá ingobernable. Habrá una lucha entre el animal y ustedes, hasta acabar ambos cansados e irritados y sin tampoco llegar muy lejos.

No basta con forjarse un cuerpo dinámico (el caballo) y luego forjarse una mente tranquila pero receptiva (el jinete). Hay que encontrar el modo de integrarlos para que estos dos opuestos trabajen naturalmente en relajada armonía. L.M.

Zeami decía: "El cuerpo trabaja a siete décimas, el corazón a diez."

Cuando estén aprendiéndose un papel tienen que hacerlo al cien por ciento, recurriendo tanto a la vida interior como a la expresión física a su máximo. Sin embargo, si cuando actúan persisten en trabajar sólo la expresión física a su máximo, impiden que la vida interna llegue al público. Si atenúan ligeramente la expresión externa, entonces el público podrá sentir lo que suceda

internamente. Tendrá la sensación de estar viendo algo muy interesante y cautivador.

Sin embargo, tenemos que ser cuidadosos con el modo de aplicar este concepto de Zeami, ya que podría conducir a una actuación baja en energía, si se le emplea de manera equivocada. No significa que la expresión externa se ablande o se entorpezca, sino dar un mayor valor a la expresión interna en la actuación. Además, si se ha estado ensayando el aspecto externo del papel a su máxima expresión antes de las funciones, la técnica deberá estar totalmente integrada al cuerpo. En tal caso atenuar el aspecto externo debería de ser algo muy sencillo y, aun así, seguir desempeñando el papel con una gran destreza. Tendría más la calidad de la "comodidad" técnica que la del esfuerzo y le permitiría al público concentrarse en la vida interna.

Aun cuando no se trate más que de una actuación propiamente externa, el contraste en la expresión es todavía más necesario.

Zeami sugería que si el cuerpo trabaja intensamente, con gran fuerza y energía, las piernas deben mantenerse suaves y ligeras. Si la fuerza se aplica en las piernas, el torso debe permanecer en calma y sereno. Si todas las partes del cuerpo trabajan con la misma fuerza, la actuación puede volverse tosca y burda. Una representación intensa no debería de conducir a una actuación burda. Algo de control y de contraste en el manejo del cuerpo da lugar a una actuación considerablemente más enigmática y refinada.

En Japón existe una tradición shintoísta que consiste en caminar por las montañas durante una semana, con sólo un poco de arroz integral como alimento. Otra tradición consiste en dar cien vueltas alrededor de un templo. Se cree que si se emprenden y llevan a su fin estas acciones las oraciones tendrán respuesta. La base de estas ceremonias reside en el acto de la repetición; la repetición es lo que provoca el cambio.

Aunque con frecuencia sentimos que la vida diaria es repetitiva, siempre varía ligeramente. En realidad la vida diaria nunca se repite. Usamos ropa diferente, comemos alimentos ligeramente diferentes, experimentamos distintos estados de ánimo. No estoy diciendo que esté bien tener una vida inmutable y monótona, pero la repetición de ciertas acciones puede surtir un gran efecto. Puede producir un cambio en uno.

Cuando se medita uno se sienta en la misma postura, día tras día. Y en la danza africana la pelvis (o el esternón) se mueve hacia adelante y hacia atrás, provocando una pulsación repetitiva de la columna vertebral. La columna vertebral se ondula y si se continúa con este movimiento el estado interior se altera. Del mismo modo, los derviches de Medio Oriente acostumbran dar vueltas ininterrumpidamente para entrar en un estado semejante al trance. Cada cultura tiene una versión distinta de este tipo de ejercicios, pero todas recurren a la repetición. ¿Por qué?

Para darnos una idea podemos imaginar que el ser humano posee una especie de energía interna paralela

a su energía física. Nutrimos nuestra constitución física poniendo atención en lo que comemos, tomando vitaminas, durmiendo lo suficiente y así sucesivamente. Pero es igualmente importante nutrir nuestra energía interna. Nuestra sensibilidad y conciencia internas son tan necesarias para vivir como nuestro bienestar físico. Parece que los ejercicios físicos que incluyen la repetición cumplen de algún modo con esta función y la mayoría de las culturas ofrece ejemplos de una actividad física repetitiva. Generalmente estos ejercicios se encuentran en las prácticas espirituales de varias tradiciones. Pero tengo la sospecha de que, en realidad, son anteriores a las religiones a las que pertenecen. Los ejercicios fueron probablemente descubiertos a partir de prueba y error para estimular la energía interna. Al ver su efectividad varias tradiciones espirituales decidieron incluir estas acciones en sus prácticas religiosas. De igual manera, en varias religiones se encuentran ejercicios que implican la repetición del sonido, en forma de mantras o cantos.

Con el paso de los siglos hemos olvidado la importancia de alimentar los sentidos interiores y por lo tanto hemos perdido el contacto con las actividades físicas que originalmente se encargaban de esta tarea. Como resultado sólo dentro de las tradiciones espirituales que han conservado y transmitido este conocimiento podemos encontrar ejercicios de interiorización. Sin embargo, cada quien debería de "alimentar" su energía interna, aunque no sea practicante de ninguna tradición religiosa. Los movimientos repetitivos tienen el efecto de estimular la energía interna, haciendo de nosotros una persona más sensible y perceptiva. Antiguamente los monjes

cristianos pasaban parte del día dando vuelta tras vuelta, alrededor de los claustros de la abadía, tal como se practica en los templos japoneses shintoístas.

Ya he mencionado la importancia que tiene la columna vertebral como conducto de la energía interna y lo especialmente útiles que son los movimientos repetitivos que la incluyen. Aun cuando la columna vertebral no sea el centro de la acción, el efecto de la repetición es muy poderoso.

Este poder también ha sido reconocido más allá del terreno espiritual. Recuerdo los códigos de gestualidad empleados en movimientos políticos reglamentados como el fascismo. Los partidarios de esas ideologías políticas generalmente aprenden formas "especiales" de moverse (como la "marcha a paso de ganso") que incorporan el elemento de la repetición. Estos movimientos practicados con regularidad confirman a su vez el compromiso del individuo con el grupo. En cierto sentido, este tipo de actividad física es muy peligrosa, ya que sirve para unificar a los partidarios en una sola masa, dirigida exclusivamente hacia un único objetivo en común.

Como el cuerpo y la mente están íntimamente ligados, las acciones físicas rígidas pueden provocar en el pensamiento una inflexibilidad similar. No debemos asumir que una tradición o ideología que incluya movimientos repetitivos sea automáticamente maravillosa. La diferencia radica en el hecho de que las tradiciones espirituales utilizan la repetición para liberar la mente, mientras que movimientos como el fascismo la utilizan para fijar la mente sobre un objetivo determinado.

En tanto que el propósito consista en lograr la liberación de la mente, se debe tener la precaución de elegir ejercicios que eviten la rigidez física. Noten que la clásica posición erguida "fascista" implica un cuerpo extremadamente tieso, como el del "paso de ganso".

Aun en las artes marciales deben tener la precaución de elegir a un buen maestro, ya que los ejercicios son muy poderosos. Si se enseñan incorrectamente, éstos pueden volverse rígidos o sobreprogramarse, lo cual puede contribuir a la inflexibilidad mental. De la misma manera, al practicar los ejercicios deberían de esforzarse por mantener su concentración de manera que fluya y se abra, más que focalizarla tensamente y se estreche. El propósito de todo este entrenamiento debería de incitar a la libertad tanto del cuerpo como de la mente, y todo aquello que produzca lo contrario debe ser evitado.

La repetición es una técnica útil, pero en la vida real necesitamos "progresar". Simplemente no se puede estar haciendo lo mismo día tras día; para mantener el interés y "progresar" se necesita de algún modo avanzar. En un monasterio zen se hace lo mismo todos los días, a la misma hora. Uno se sienta a meditar, trabaja, come, duerme. Aunque ésta pueda ser una forma eficaz de entrenamiento espiritual, los actores no son monjes. Necesitamos trabajar de manera diferente para cambiar y crecer.

[Una manera de prevenir que la repetición provoque rigidez consiste en incorporar un elemento de contraste y variedad en el trabajo. En el shintoísmo aplican esta idea alternando periodos de actividad dinámica e intensa

con momentos de calma. De hecho, para que resulte útil todo ejercicio físico debería de hacer uso del contraste.

Cuando alternen ejercicios dinámicos con moderados lo que importa es el factor de la duración: qué tanto tiempo se invierte en una fase antes de pasar a la otra. Un buen maestro será capaz de determinar exactamente qué tanto debe continuar un ejercicio intenso antes de pasar a otro más tenue. Esta duración no se puede predecir. No se puede decir que el trabajo dinámico debe durar veinte minutos, y que los movimientos más suaves deben durar diez. La duración correcta de un ejercicio va a depender de una serie de factores tales como el día, las personas y el grado de experiencia. El maestro debe ser muy sensible ante estos factores al determinar la duración. Si un maestro toma buenas decisiones los estudiantes van a sentir el efecto positivo del ejercicio; podrán sentirse cansados, pero también tendrán una cierta sensación de regocijo. Al trabajar por cuenta propia si sienten que algo se ha prolongado lo suficiente o que hay indicios de aburrimiento deben pasar a otro ejercicio.

Sin embargo, a veces resulta interesante seguir deliberadamente con el mismo ejercicio una y otra y otra vez. Es posible que se aburran, pero al llegar a un cierto punto se darán cuenta de haber trascendido el aburrimiento y haberse abierto paso hacia otra dimensión. Se descubre algo completamente nuevo, algo con lo que jamás se habían topado en la vida cotidiana.

En nuestra existencia diaria nunca atravesamos la barrera del aburrimiento. Si algo se vuelve muy difícil o tedioso simplemente dejamos de hacerlo. Al verse forzados

a persistir con un ejercicio hasta llegar al aburrimiento y trascenderlo tendrán la oportunidad de descubrir un nuevo espacio. Y esto ayuda a progresar.

En la vida diaria del japonés común y corriente la repetición se practica en gran medida. Se hacen muchas reverencias. El aprecio por los otros se manifiesta por medio de un movimiento físico muy claro: mientras más se respeta a la persona la inclinación es más profunda. Quizá es por esto que tantas tradiciones han utilizado la reverencia como una muestra de respeto; indica y refuerza la relación que existe entre emoción y acción.

Al efectuar estos movimientos se empieza a entender algo que no puede explicarse por medio de la lógica. Es una clase de entendimiento que no se encuentra ni en un libro ni en una conversación: sólo en el cuerpo. Probablemente sea el entendimiento de lo que sustancialmente es ser humano.

En numerosas religiones del mundo se sientan por un tiempo prolongado o caminan por un tiempo prolongado para finalmente llegar a tener una especie de discernimiento trascendente. Lo que me parece interesante de esto es la manera en que el discernimiento se apoya en cierto tipo de actividad física. Una acción física eficaz es aquella que hace que uno se transforme o permite que uno llegue a comprender mejor. Y cuando se aplican los ejercicios vocales y corporales correctos uno descubre que la vida es más alegre o que la mente está más clara o la conciencia más despierta. Uno se vuelve más fuerte de algún modo.

LA ENERGÍA HUMANA

Un niño salpica de colores una hoja de papel y produce una pintura vibrante y colorida. Es hermosa, pero eso es todo. Los artistas pueden usar los mismos colores de una manera igualmente espontánea; sin embargo, de algún modo se obtiene una impresión distinta al mirar su trabajo, una intensa sensación que parece penetrar el interior profundamente. Es tan hermoso como la pintura del niño, pero su profundidad y resonancia son mayores. ¿Por qué sucede esto? Me parece que, en cierto modo, la energía del artista se transmite a quien la mira mediante los colores, las texturas y las formas.

Para un actor el problema equivalente consiste en mantener una fuerte "presencia" al confrontarse con el público. Aunque no pueda decirlo con palabras, el público puede percibir la energía del intérprete y esto es, para aquél, uno de los placeres principales por los que asiste al teatro. Cualquier cosa que incremente su energía va a ayudarlo en su actuación.

Cuando se ve en escena a un buen actor se ve grande; se ve más grande de lo que es su verdadera dimensión física. Sucede lo mismo con el encanto. En una ocasión, cuando era más joven, conocí a una actriz que en escena se veía increíblemente bella. Después me dirigí hacia la puerta de actores y la esperé hasta que saliera. Pero cuando finalmente apareció resultó ser una mujer común y corriente, exactamente como cualquier persona. No la bella criatura en la que se había convertido al actuar.

De pie, firmemente sobre el piso, separen los pies a lo ancho de los hombros. Inclinen la cabeza hacia atrás

para que la cara quede viendo al cielo. Abran al máximo la boca. Abran ojos, nariz y orejas tanto como puedan. Estiren los brazos por encima de la cabeza y abran las manos de tal modo que las palmas también queden viendo al cielo. Saquen la lengua extensamente. En esta posición, con todo plenamente abierto y en dirección al cielo, emitan el sonido "aaaah". Manténganse así tanto como puedan y luego, suavemente, bajen los brazos, lleven la cabeza a su posición normal y cierren los ojos y la boca. Respiren tranquilamente.

Hay otros ejercicios similares que sirven para desarrollar la energía humana. Al irse acostumbrando a trabajar de esta manera se empieza a reconocer de dónde exactamente proviene esta energía. Y se descubre que el placer no consiste en "abastecerse de energía", sino más bien en el gradual conocimiento del origen de esa energía y de la relación que se tiene con éste. Cuando se empieza a percibir el origen de esta energía se trata menos de "abastecerse de energía" y más de "unirse" a ese origen. Se empieza a encontrar un verdadero placer en este acto de "unificación" y, como consecuencia, surge aún más energía. Y entonces el entendimiento es más profundo todavía.

En el teatro noh japonés el texto es muy arcaico; se remonta a los siglos XIII o XIV y frecuentemente utiliza, como recurso estilístico, imágenes de la naturaleza. Si alguien está triste no habla de lo que siente, sino que diría: "Se ha ido el verano. Pronto llegará el invierno. Las hojas del otoño están cayendo." La emoción se describe por medio de los fenómenos de la naturaleza.

Lo que esta tradición reconoce es que el ser humano forma parte de la naturaleza. Sentirse triste o feliz tiene un equivalente en el mundo natural y la energía humana está ligada a la energía del entorno físico. Hoy día la gente se imagina que es independiente de la naturaleza y que lo que sucede en el mundo externo no le afecta. Como resultado, cuando se representa al ser humano en escena, vemos que no tiene conexión con la naturaleza. Pero quien vive en una zona sísmica sabe que forma parte, en gran medida, del mundo natural. Ni siquiera la tecnología más avanzada puede protegernos si la Tierra decide moverse.

En realidad los seres humanos están totalmente integrados y subordinados a la naturaleza. El aire, el agua, el fuego y aun la tierra se encuentran en constante movimiento y nosotros formamos parte de ese movimiento. Deberíamos de admitir este vínculo al trabajar en el teatro. Cuando se construye a un ser humano en escena deberíamos de recordar que él o ella están ligados a todos los fenómenos de la naturaleza. Si olvidamos esto toda una dimensión de lo que es ser humano se pierde.

Por ejemplo, digo la línea: "¡Estoy furioso!" Si me concibo como una unidad aislada y sólo me concentro en la experiencia personal la furia va a ser muy pequeña. Pero si pienso en el devastador fuego que ruge en el centro de la Tierra la furia se vuelve mucho más intensa y se enriquece. Por supuesto que el fuego en sí no "se enfurece", pero mi emoción encuentra una correspondencia con el mundo natural. De la misma manera, si quiero encarnar la "felicidad" me puedo imaginar que formo parte del aire que circula a mi alrededor. De esta manera la emo-

ción no acontece simplemente en mí, se convierte en un reflejo de la naturaleza.

Cuando empezamos a trabajar en *El hombre que Peter Brook nos reunió para explicarnos que quería hacer una obra de teatro basada en el libro *El hombre que confundió a su mujer con un sombrero*, de Oliver Sacks. Empezamos el proceso improvisando a partir de algunas escenas del libro. Hasta ese momento yo siempre había pensado que el contenido escénico tenía que ser algo que estuviera directamente relacionado con la experiencia del público. Podría tratar acerca del amor o de la familia o de la muerte, o de política, pero tenía que ser algo que el público reconociera en su propia vida. ¿Pero neurología? Si se tratara de psicología quizá podría identificarme con ella, puesto que podría haber experimentado un cierto tipo de agitación emocional. Pero el daño neurológico es un fenómeno muy específico y no es algo que suceda con frecuencia en la vida de la mayoría de la gente. Así que me encontraba en problemas con el material que Peter había elegido para trabajar. No me podía identificar con él y, francamente, me preguntaba por qué diablos estábamos haciendo eso.*

Entonces los otros empezaron a improvisar. Al observarlos sentí de pronto: "¡Ser esa persona!" Era absolutamente ilógico, pero sentí ser ese mismo individuo lesionado. Me aterró. Hasta cierto punto las escenas son en realidad algo cómicas: ver a un hombre que no puede sentir su lado izquierdo resulta un tanto gracioso. Pero yo estaba aterrado. No tenía nada de gracioso. Ese mismo podría ser yo, dañado, pero sin noción del daño. Cómo saber. En ese momento me sorprendí al darme

cuenta de todo lo que podía compartir en este proyecto. De hecho, desde que empecé a trabajar con Peter Brook, hace casi treinta años, resultó ser para mí el mejor proyecto.

Por aquel tiempo estaba también pensando mucho en pintar, especialmente representaciones del ser humano. Antes de que se inventara la cámara una de las funciones primordiales del retrato consistía en documentar personalidades y sucesos. Eso ya no es necesario, puesto que las fotografías desempeñan ese mismo oficio. En su lugar los artistas modernos que pintan la figura humana recurren a ella para decir algo respecto a su manera de ver a la gente. Lo que se comunica es una visión personal del ser humano. Así que decidí hacer algo semejante con mi actuación: presentar mi propia manera de ver al ser humano. Sin embargo, no tenía seguridad de cómo llevarlo a la práctica.

Cuando empezamos con los ensayos no sabíamos qué estilo utilizaríamos para representar esta obra. Decidimos que el primer paso consistiría en investigar los problemas neurológicos en sí, tanto como fuera posible, así que durante cuatro meses realizamos visitas al hospital neurológico de la Salpêtrière, en París, para conocer a los pacientes y platicar con ellos. Leímos estudios sobre casos y expedientes enviados desde Inglaterra. Obtuvimos más información de parte de Oliver Sacks. Vimos documentales de televisión.

Durante la fase de observación en el hospital ciertas cosas me golpearon muy fuerte. Había un paciente que batallaba por salir de un estado de coma. Había otro que solamente tenía dos semanas de vida. Lo que vi en

esos pacientes fue lo poderosa que es la energía básica del ser humano. El tipo de energía que estaba forzando al cuerpo a salir del coma. La energía para continuar viviendo aun cuando el cuerpo está tan cerca de la muerte. El paciente en coma obviamente no estaba consciente, sin embargo algo dentro de él impulsaba a su cuerpo a despertar. Este tipo de energía humana es increíblemente fuerte. No importa que la persona esté inmóvil o al borde de la muerte, algo sigue luchando por conservar la vida.

Me di cuenta de que, en comparación con esta energía, estar paralizado del lado izquierdo es tan sólo un detalle superficial. Por supuesto que estar paralizado es algo serio, pero en comparación con esta feroz urgencia por seguir viviendo no es más que un detalle. Ver esta energía fue asombroso. También fue muy hermoso.

Había otro paciente que no se podía mover para nada, excepto que, cuando alguien tocaba música, podía bailar. Me di cuenta de que el ser humano es un misterio. Los neurólogos pueden dar explicaciones respecto a este y otros fenómenos, pero yo sigo creyendo que hay algo muy misterioso respecto al ser humano. Aun el cuerpo mismo es un misterio. No se le puede explicar del todo.

Así que, cuando actuaba en *El hombre que*, decidí tratar de transmitir lo hermoso y misterioso que es el ser humano. Como consecuencia, al desempeñar mis distintos papeles en la obra no me preocupé por representar personajes específicos. Los problemas neurológicos y la energía básica del ser humano no se relacionan con ninguna situación personal. Me concentré simplemente en construir las escenas detalle a detalle, acción por acción.

Y poco a poco surgió un ser humano. Este proceso me pareció interesante. Simultáneamente, para transmitir la realidad de la situación de ese personaje, intenté usar la mínima cantidad de acciones necesaria. Demasiados detalles habrían empañado la realidad interna. No habríamos podido ver la increíble belleza del ser humano en esencia.

LA OBSERVACIÓN DE SÍ MISMO

Al explorar el movimiento traten de aplicar la investigación en acciones que sean totalmente simétricas. Realmente les hacen pensar qué están haciendo con su cuerpo. En la figura humana, a partir de una línea central que desciende por en medio, se distribuyen un ojo, un orificio de la nariz, una oreja, un brazo y una pierna a cada lado del cuerpo. Como si el lado derecho fuera el espejo del izquierdo. Sin embargo, es raro que tengamos una percepción consciente de esta estructura fundamental y nuestras acciones son pocas veces realmente simétricas. Para experimentar este tipo de movimiento traten de mover los lados derecho e izquierdo del cuerpo al mismo grado y al mismo tiempo. Por ejemplo, levanten ambos brazos o abran ambos ojos al máximo o giren ambos pies hacia adentro. No importa lo que hagan o cómo se vea, simplemente da gusto descubrir todas las posibilidades de la simetría y observar qué se siente interiormente.

Es extremadamente difícil verificar su propio trabajo. Cuando practiquen sus distintos ejercicios pídanle a alguien más que observe lo que hacen. Por ejemplo, cuan-

do intenten colocar el cuerpo en una posición específica (por decir algo, con los brazos absolutamente paralelos al suelo) puede haber una ligera desviación. Pídanle al otro que los corrija, ya que es importante aprender a ser perfectamente exacto y preciso en cualquier cosa que se haga. Una vez que aprendan a ubicar la verdadera posición horizontal de los brazos continúen practicándola para que el cuerpo pueda llegar a ella fácil y automáticamente en un momento dado. Pero necesitan saber ubicar la posición correcta antes de confiarse a ella. Del mismo modo, para checar la precisión de la voz y las palabras pidan que alguien los escuche. Si cuentan con la ayuda de otro desde el principio de su entrenamiento aprenderán a realizar los ejercicios correctamente, sin tener la necesidad de revisarlos cada vez.

Por cierto, es mejor pedir la ayuda de otros, ya que los espejos, las grabadoras y los videos no proporcionan verdaderos "reflejos" de lo que se hace.

Este tipo de revisión se aplica solamente durante las primeras etapas del aprendizaje. En función no pueden "ponerse a ver" si están haciendo un movimiento correctamente o no. Deben ser capaces de poner su cuerpo en posición nada más sintiéndolo. Como actor se debe saber exactamente cómo está ubicado el cuerpo siempre, y cualquier movimiento que se haga debe ser por elección, no por accidente.

A muchos actores no les gusta que se les critique. Cuando trabajo en un proyecto si le digo algo a otro actor se enoja. He observado este patrón en muchas ocasiones, sea yo o no quien haga el comentario. Quizá el actor tiene razón de molestarse. Quizá está mal que se

le critique, ya que si uno dice demasiado puede acabar por confundirlo.

Desde mi punto de vista me gusta escuchar todas las críticas. Para mí es un problema de fondo no poder verme en acción. Incluso la grabación en video no sirve, ya que no puede reflejar todos los detalles y las sutilezas de la representación en vivo. No se puede actuar frente al espejo. No es un "reflejo verdadero". Por eso son útiles los comentarios que otras personas hacen, cumplen con la función de espejo. Sin embargo, una crítica (de cualquier tipo, incluso la de sus compañeros actores) es semejante a un espejo distorsionado que contiene en sí su propia forma y dirección. Si creen lo que "refleja" de manera demasiado literal pueden quedarse con una falsa impresión. Las palabras de un crítico no son un reflejo verdadero de lo que están haciendo. Deben suponer una cierta distorsión.

No obstante, toda información es útil. No importa si no le hacen caso a todo, o si no siguen exactamente toda sugerencia. A mí me parece que las percepciones de los otros son valiosas y por eso quiero hacerme de tantas como sea posible. A veces mis amigos dicen que escucho demasiado a los demás. Suponen que quizá carezco de confianza. Probablemente esto sea cierto, pero no es la razón por la cual me gusta escuchar críticas. No me siento obligado a hacerle caso a todo comentario, pero por medio de lo que la gente dice puedo obtener información sobre mi trabajo y esto me ayuda a ver lo que realmente está pasando. Incluso un espejo distorsionado es mejor que ningún espejo. Los comentarios podrán no ser "verdaderos", pero pueden servir.

Un actor de kabuki dijo una vez: "Si crees que alguien es mejor actor que tú es muy, muy superior a ti. Si crees que ambos son iguales, el otro es notoriamente mejor que tú. Si sientes que es inferior, entonces ambos son iguales."

De hecho, el público es el espejo real. Yo no sé en realidad cómo desempeñar mi papel hasta que me enfrento al público. Hasta ese momento descubro mi rol. Los ensayos no son más que la preparación para llegar a descubrir. El público es el que me dice cómo actuar.

Yo creo que el trabajo del actor no consiste en demostrar lo que él o ella puede hacer, sino en transportar al público a otro tiempo y otro espacio. Un lugar que el espectador no frecuenta en la vida cotidiana. El actor es como el conductor del automóvil que traslada al público a alguna otra parte, a algún sitio extraordinario. Yo quiero servir así al espectador.

Al actuar uno se involucra totalmente con el personaje que representa. Si el personaje está triste, cuerpo y emociones concuerdan con aquello. Al mismo tiempo hay otro "yo" que controla la actuación, que de ningún modo está triste. Se puede sentir la relación entre el "yo" totalmente entregado al momento y el "yo" que se aparta y observa.

El "observador" da órdenes; decide, por ejemplo, empezar a modificar la forma corporal, lo cual, a su vez, alterará las emociones. Es muy interesante observar este proceso, estar consciente del "ser" que observa a su otro "ser". Aun así no se sabe en realidad cómo opera la relación entre el cuerpo y las emociones. Al modificar el cuerpo se suscita un cambio emocional, algo se trans-

forma, uno puede observarlo suceder, pero no puede entender por qué funciona. Y entonces uno empieza a buscar al otro "yo", a aquel que lo hace suceder.

A modo de ejercicio pueden tratar de representar un personaje utilizando sólo una parte del cuerpo. Por ejemplo, representar el papel de Hamlet con toda su complejidad usando sólo una mano. Luego pueden intentar usar la otra mano para darle vida al personaje de Ofelia. Como si fueran títeres, con la diferencia de que estos títeres son parte de su propio cuerpo. Al hacerlo se actúa por medio del manejo de la mano. En seguida pueden hacer exactamente lo mismo usando todo el cuerpo, en lugar de una mano solamente. Simplemente manejen el cuerpo entero de la misma manera en que han manejado la mano.

Como actor uno observa y maneja su propio cuerpo y, a consecuencia de tal manejo, algo cambia y una nueva emoción nace. Sin embargo, al mismo tiempo uno también ve nacer esta nueva emoción casi como si fuera algo sorprendente e insólito. Pero ¿quién es quien observa?

Ésta es una historia proveniente de China. Había una vez un hombre rico que tenía cuatro esposas. La primera era extremadamente bella y la llevaba consigo a todos lados, orgulloso de exhibirla ante todo el que encontrara. Le compraba cuanto le pedía: joyas, finas sedas y raros manjares. Siempre la bañaba y humildemente la limpiaba de pies a cabeza. Después de cierto tiempo se volvió extremadamente vanidosa y engreída y empezó a mandonear a su marido.

En la obra *El hombre que yo representaba* el papel de un paciente que había perdido la capacidad de percibir el lado izquierdo de su cuerpo. En una escena los médicos le pedían que se rasurara con cuidado la cara entera, frente a un espejo. Así lo hizo. Pero, en tanto que no tenía conciencia de su lado izquierdo, se rasuró solamente el lado derecho de su cara. Estaba totalmente convencido de haberla rasurado por completo. Mientras tanto lo habían grabado en video. Los médicos le pidieron entonces que se volteara y se mirara en el monitor del video. Mientras que en el reflejo del espejo el lado izquierdo del paciente aparecía a su izquierda, en la pantalla del video aparecía a su derecha y podía ver que la mitad de su cara estaba aún cubierta con espuma para rasurar. En ese momento comprendió que tenía un daño cerebral.

Para fines del montaje tenía que mirar la pantalla del video y luego regresar al espejo tres veces para comparar las dos imágenes de mi rostro. Cada repetición del viraje de la cabeza tenía que hacer progresar la situación. La primera vez que volteó el hombre fue cuando el doctor le pidió que mirara la pantalla del video. Así que simplemente giré la cabeza. La segunda ocasión el hombre no pudo comprender lo que había visto, por lo que tuvo que revisar la imagen en la pantalla. La tercera vez había desesperación. Tres pasos. Para dar la progresión adecuada cambié el tempo cada vez que volteaba la cabeza. Puede parecer mecánico, pero, de hecho, cada vez que lo interpretaba me daba cuenta de que sentía una genuina tristeza. No sé por qué. No estaba buscando la emo-

ción. Pero debido al tempo y a la conexión interna me di cuenta de que las lágrimas rodaban por mi rostro.

De hecho, toda mi interpretación fue construyéndose a partir de mínimos detalles físicos. Voltear a la pantalla con "tal" tempo. A la siguiente vuelta una pequeña pausa en el trayecto. Una ligera inclinación de la cabeza a la derecha. Y surgía la emoción.

Como actor si busco la emoción en primer lugar tiendo a sentir pánico. Me digo: "Ayer me sentí verdaderamente triste. Así que hoy tengo que volver a sentir esa misma tristeza."

Pero cuando me pongo a pensar "estoy triste" la tristeza no surge.

Es extremadamente difícil repetir la misma emoción una y otra vez. Cuando una temporada es larga se corre un gran riesgo si la base para reproducir una escena depende de las emociones. Por otro lado, los detalles corporales se pueden reproducir exactamente de la misma manera todos los días. Es conveniente que los actores trabajen a partir de la forma corporal.

En el teatro clásico japonés toda interpretación se construye absolutamente a partir del exterior. El actor se aprende los movimientos de la obra como si fuera la coreografía de un montaje dancístico. Cada paso, cada giro de la cabeza y cada gesto emocional están determinados por la tradición. Incluso la entonación vocal exacta está codificada y tiene que aprenderse como parte del libreto. Estas formas físicas y vocales se llaman "kata".

No existe la improvisación; un actor principiante copia de manera exacta a su maestro para aprenderse las kata del papel que se le ha dado. Una vez que estén perfectamente

daba de su respuesta. Pero ella dijo que su tarea consistía en permanecer junto a su marido y aseveró estar lista para ir con él a donde fuera, aun al mismo infierno. El hombre se quedó sorprendido y conmovido por su buena voluntad de acompañarlo.

Llegó el día de la partida. La primera esposa se quedó en cama, rehusándose a hablar o incluso a modificar la frialdad de su expresión. La segunda esposa reaccionó de la misma manera, sin decir nada, sin despedirlo siquiera. La tercera esposa se encontraba ocupada organizando todos los detalles del viaje. Mantuvo su palabra y viajó hasta la frontera. Al llegar ahí lloró, besó a su esposo y regresó a casa. El hombre continuó su viaje por ese extraño país desconocido, acompañado sólo por su cuarta esposa.

Así, pues, ¿qué significan estas cuatro "esposas"? La primera, el cuerpo; la segunda, las posesiones; la tercera, la compañera o la relación con los demás. ¿Y la cuarta? Es tu verdadero ser. La frontera es la muerte; tu cuerpo y tus posesiones no van a viajar contigo. Tu esposo o esposa sólo pueden llegar hasta la frontera. El único que se queda contigo es aquél de quien tanto has abusado: tú mismo.

Tendemos a creer que nuestro cuerpo es nuestro "ser". Es cierto, uno puede hacer uso de su cuerpo, pero no es su propiedad. Lo único que realmente "se posee" es la mente y el ser interno.

Miren una flor; lo primero que se ve son sus delicados pétalos. Pero si observan detrás de la floración podrán ver su tallo leñoso. Su frágil belleza es real, pero la sostiene algo más. Esto es cierto en todo; existe una superficie

visible, pero siempre hay "algo más" detrás. Incluso una enorme montaña tendrá corrientes de agua fluyendo por debajo.

En los seres humanos existe una superficie visible que contiene todo un interior latente. Algo que no se puede ver sostiene lo que sí se ve. Por este motivo no deben cometer el error de entrenar solamente lo que se ve en la superficie. Sencillamente no funciona. Si lo que quieren es cultivar una hermosa flor, tendrán que concentrarse en regar las raíces de la planta y en apoyar su tallo mientras crece. De la misma manera, si lo que quieren es tener un cuerpo hermoso y gran presencia escénica, cuiden de su ser interno. Si está mal nutrido su interior no hay gesto, por hermoso que sea, técnica vocal extraordinaria, fastuosas vestimentas o sofisticado maquillaje que sirvan de algo. Sin el interior esto simplemente no funciona.

Yo puedo hacer la siguiente pregunta: "¿Qué es el agua?"

Me pueden contestar con ejemplos como: "el mar, un río, lo que sale de la llave", pero no son "el agua". Son las "formas" que "el agua" toma. En cierto sentido, no existe tal cosa como "el agua" en sí. No hay fundamentalmente una forma en sí del "agua".

Cuando vemos "agua" aparece contenida en una forma u otra. Una cubeta, el océano, una gota de lluvia. Si se vierte agua en un tazón toma la forma del tazón y su movimiento se sujeta a la forma. Si aparece como río sigue el curso de su lecho y conforme el paisaje cambia, con sus estrechos desfiladeros o rápidos descensos, la fuerza y la velocidad del agua también se alteran. En un lago adquiere una compleja forma de brazos e islotes y bajo el efecto del calor del sol se

convierte en vapor. El agua tiene cientos de "formas", pero sea cual sea su forma siempre podemos reconocer "el agua".
L.M.

Con los seres humanos pasa lo mismo. Así como sabemos que "el agua" existe, aun si sólo la podemos ver cuando toma la forma de su "recipiente", el "ser humano" existe más allá de las formas que vemos.

Incluso una sola persona adquiere muchas "formas". A veces nuestra forma se define a partir de lo que hacemos: si somos un estudiante, un filósofo o un obrero. Éstos son nuestros disfraces. Si no la edad y el cambio de responsabilidades nos moldean: un niño, un padre, un viejo. Un solo individuo puede adquirir diversas "formas" en el curso de una tarde, pasando del "jefe obstinado" al "simpático amigo", al "padre responsable" o al "romántico tonto enamorado". Todos estos roles son verdaderos, pero son incompletos. Son nada más las "formas" que la esencia del ser humano toma.
L.M.

Un maestro zen describió una vez al cuerpo como una masa de carne roja, de la cual el verdadero ser humano continuamente entra y sale. Mucha gente asume que el cuerpo que ve es la totalidad de su ser. Si esta masa de carne roja es ciertamente un ser humano, dentro del cuerpo existe otra clase de "ser humano", algo independiente de la conglomeración de sangre y de tejidos. Este otro ser que permanece libre y que constantemente cambia. El verdadero ser.

El propósito de la actuación no consiste en mostrar al "personaje" que se representa. Más allá del personaje, existe un ser humano más fundamental, y este "fundamental ser humano" es el que hace que el escenario co-

bre vida. Simplemente construir "el personaje" no es suficiente.

CUERPO Y EMOCIONES

El actor trata de ser "natural" en escena. Esto es cierto en cualquier estilo teatral. Incluso el actor de un montaje estilizado trata de verse natural en escena. Por "natural" quiero decir "humano": el actor genera algo "real" y el espectador lo percibe.

A veces esta actuación "natural" se descubre por medio de una profunda investigación psicológica. Y se puede crear algo verdaderamente "natural" y orgánicamente humano. Pero no siempre funciona, ya que el camino de la investigación emocional es complicado y ocasionalmente escurridizo. Un actor necesita de método para que cada noche pueda realizar una interpretación "humanamente" creíble, independientemente de lo que esté de hecho sintiendo.

Sabemos que la mente, el cuerpo y las emociones están inextricablemente ligados entre sí. Cuando están tristes los hombros se hunden, la cabeza se desploma, sus pensamientos se vuelven pesimistas y sienten que nada va bien en su vida. Cuando están felices el cuerpo se abre, el pecho se expande, la cabeza se levanta y, de algún modo, sienten que todo lo que anhelan es posible. La posición de su cuerpo, sus pensamientos y sus emociones cambian siempre simultáneamente.

Como actores usualmente empezamos a trabajar a partir de la mente o de las emociones y luego asumimos que esta vida interna viajará hacia el exterior al mani-

festarse por medio de nuestro cuerpo. Pero el método opuesto también funciona: empezar a partir del exterior y luego ir al interior.

Pueden recurrir a la risa para explorar este concepto. Repitan el sonido "ja, ja, ja, ja, ja". En voz alta. No se preocupen si sienten divertirse o no, simplemente háganlo. Cuando en un gran grupo lo hacen todos juntos, siempre acaban verdaderamente cayéndose de risa. Se vuelve natural.

Como actor es muy difícil generar una risa que suene espontánea. Aun cuando se trate de evocar momentos de experiencias hilarantes, muy rara vez funciona. Esto se debe a que, en general, es extremadamente difícil cambiar el estado emocional por la sola fuerza de voluntad. Pueden intentar convencerse de lo felices o lo tristes que se sienten, pero el ser generalmente no escucha. No obstante, si modifican la acción del cuerpo sus emociones empiezan a afectarse y esto hace más fácil que se logre una actuación creíble. En la vida real uno tampoco decide reírse, sencillamente sucede. Nunca se piensa: "¿Qué fue gracioso en mi pasado?" Uno simplemente se ríe. Si se piensa en ello ya fue demasiado tarde, el momento ha pasado. La risa es espontánea y no es fácil que la espontaneidad se conceda por pedido.]

Sin embargo, si construyen su interpretación a partir del exterior es necesario que recuerden dos cosas. En primer lugar, como lo mencioné anteriormente, la actuación siempre requiere de un compromiso y una concentración totales. Un actor puede concentrarse tanto en la emoción interna (si trabajan de adentro hacia afuera) como en la acción física (si trabajan de afuera hacia

adentro), pero tiene que haber concentración. Siempre sucede algo internamente. No pueden simplemente construir el exterior y luego olvidarse de él. En segundo lugar, la forma externa que el actor adopte debe basarse en la realidad humana. No pueden simplemente adoptar cualquier forma de moverse y esperar a que funcione. Deben adoptar una forma natural y precisa.

En una ocasión asistí a la representación de una obra noh llamada *Fujito*, que verdaderamente me afectó. En ella el actor tenía que representar a una anciana embarcada por la pena de haber perdido a su hijo.

El actor que representaba a la anciana era un hombre. Tanto en el teatro tradicional noh como en el kabuki todos los papeles son representados por hombres. Las mujeres no salen a escena. En el noh el actor porta una máscara de mujer y encarna la esencia de ese personaje femenino. En el kabuki el actor dispone de un pesado maquillaje, una peluca y un elaborado vestuario para presentar una caracterización elegante y magistral: una visión idealizada de la feminidad. L.M.

Esta anciana había decidido confrontar al asesino de su hijo. Caminó lentamente a lo largo del "puente", que conducía desde camerinos hasta el escenario, hacia donde el asesino la esperaba. Conforme el actor caminaba yo realmente sentía todo el dolor, la ira, la desesperación y la determinación de esa anciana. Después fui a camerinos, queriendo entender de qué modo había sido capaz de darle vida a ese personaje tan extremadamente complejo. Le pregunté qué era lo que había pensado o sentido antes de entrar a escena. El actor respondió: "Ella es una anciana, así que, al caminar, debo concentrarme

en dar pasos más cortos que los de costumbre. Y en el primer pino debo detenerme."

En el teatro noh la rampa que une camerinos con escenario está totalmente a la vista del público y tiene tres pequeños pinos distribuidos a lo largo. L.M.

En Occidente el actor intentaría llenarse de sentimientos de tristeza, de ira o lo que fuera antes de entrar a escena. Pero en el caso de este actor noh no hizo ningún esfuerzo por crear una vida interna y, sin embargo, la anciana era totalmente creíble. Aunque afirmaba que simplemente seguía la "coreografía", tengo la sospecha de que inconscientemente estaba conectado con los sentimientos que en esa escena se evocaban. Lo importante era que no intentó hacerlos personales. No entró en detalles. El teatro noh se remite a las experiencias universales, no a las reacciones personales. La experiencia de esa anciana tenía que sugerir absolutamente la totalidad de la desolación y soledad humanas, no únicamente los problemas de un individuo. Por esto el noh requiere de un nivel de compromiso distinto al de la mayor parte del teatro occidental. En esta representación el actor se había concentrado por completo en lo que tenía que hacer precisamente con su cuerpo. Dio todo de sí mismo a la tarea, estando totalmente en el presente.

He aquí un ejercicio que consta de dos breves líneas: "No tengo dinero. No tengo comida. Tengo hambre." Y: "Quizá mañana tenga algo de dinero. Podría comprar comida. Podría comer tanto como quisiera."

Normalmente si les proporcionaran estas líneas se preguntarían cómo decirlas. Tal vez digan la primera frase en voz baja o en un tono sombrío. Lentamente, quizá.

La segunda frase, con mayor energía vocal o más en alto. Esto sería lo normal, pero resulta interesante buscar otro camino que haga uso de la conexión entre el cuerpo y la emoción.

Al pronunciar la primera frase traten de encontrar una postura corporal apropiada, quizá encorvándose o desplomándose. Algo que sea absolutamente adecuado a lo que estén diciendo. Luego fijen en su mente esa postura. Después encuentren una forma corporal correspondiente a la segunda frase. Más erguidos, quizá, o con una actitud más abierta. Recuerden esta posición.

Ahora retomen la primera postura, saboreen realmente esa forma y entonces digan la frase. Pasen a la segunda posición, observando mientras tanto el curso de la transformación. No salgan nada más de la posición A para luego articular la posición B. Sientan de qué manera necesita moverse el cuerpo para pasar de A a B y cómo cambia la dinámica interna al mismo tiempo. Al llegar a la posición B digan la segunda frase.

El siguiente paso consiste en hacer el ejercicio con sólo un movimiento mínimo del cuerpo, algo que el espectador no pueda notar: por ejemplo, permitiendo que solamente el esternón pase de A a B. Ya detectaron cómo cambia la dimensión interna conforme se modifica la posición del cuerpo. Recuerden cómo ocurre la transformación interna. Ahora digan las líneas conservando el movimiento interno que va de la posición A a la posición B. Nada sucede exteriormente. Sólo las líneas.

El interior no cambia debido al texto. El cuerpo recuerda el trayecto físico y el cambio de la dinámica interna. El texto viene después.

En la obra *El hombre que* yo representaba el papel de un paciente que había perdido la capacidad de percibir el lado izquierdo de su cuerpo. En una escena los médicos le pedían que se rasurara con cuidado la cara entera, frente a un espejo. Así lo hizo. Pero, en tanto que no tenía conciencia de su lado izquierdo, se rasuró solamente el lado derecho de su cara. Estaba totalmente convencido de haberla rasurado por completo. Mientras tanto lo habían grabado en video. Los médicos le pidieron entonces que se volteara y se mirara en el monitor del video. Mientras que en el reflejo del espejo el lado izquierdo del paciente aparecía a su izquierda, en la pantalla del video aparecía a su derecha y podía ver que la mitad de su cara estaba aún cubierta con espuma para rasurar. En ese momento comprendió que tenía un daño cerebral.

Para fines del montaje tenía que mirar la pantalla del video y luego regresar al espejo tres veces para comparar las dos imágenes de mi rostro. Cada repetición del viraje de la cabeza tenía que hacer progresar la situación. La primera vez que volteó el hombre fue cuando el doctor le pidió que mirara la pantalla del video. Así que simplemente giré la cabeza. La segunda ocasión el hombre no pudo comprender lo que había visto, por lo que tuvo que revisar la imagen en la pantalla. La tercera vez había desesperación. Tres pasos. Para dar la progresión adecuada cambié el tempo cada vez que volteaba la cabeza. Puede parecer mecánico, pero, de hecho, cada vez que lo interpretaba me daba cuenta de que sentía una genuina tristeza. No sé por qué. No estaba buscando la emo-

ción. Pero debido al tempo y a la conexión interna me di cuenta de que las lágrimas rodaban por mi rostro.

De hecho, toda mi interpretación fue construyéndose a partir de mínimos detalles físicos. Voltear a la pantalla con "tal" tempo. A la siguiente vuelta una pequeña pausa en el trayecto. Una ligera inclinación de la cabeza a la derecha. Y surgía la emoción.

Como actor si busco la emoción en primer lugar tiendo a sentir pánico. Me digo: "Ayer me sentí verdaderamente triste. Así que hoy tengo que volver a sentir esa misma tristeza."

Pero cuando me pongo a pensar "estoy triste" la tristeza no surge.

Es extremadamente difícil repetir la misma emoción una y otra vez. Cuando una temporada es larga se corre un gran riesgo si la base para reproducir una escena depende de las emociones. Por otro lado, los detalles corporales se pueden reproducir exactamente de la misma manera todos los días. Es conveniente que los actores trabajen a partir de la forma corporal.

En el teatro clásico japonés toda interpretación se construye absolutamente a partir del exterior. El actor se aprende los movimientos de la obra como si fuera la coreografía de un montaje dancístico. Cada paso, cada giro de la cabeza y cada gesto emocional están determinados por la tradición. Incluso la entonación vocal exacta está codificada y tiene que aprenderse como parte del libreto. Estas formas físicas y vocales se llaman "kata".

No existe la improvisación; un actor principiante copia de manera exacta a su maestro para aprenderse las kata del papel que se le ha dado. Una vez que estén perfectamente

dominadas (y sólo entonces) se puede permitir que el actor le dé un "toque personal" a su actuación. Pero esto sería sólo una cuestión de matiz o de sutil coloración de las kata existentes, no la creación de una interpretación enteramente nueva. L.M.

Las obras noh se dividen generalmente en dos partes. Un breve "intervalo" entre los actos permite que el actor principal tenga tiempo de entrar a camerinos para cambiarse de vestuario. Durante este "intervalo" un actor cómico de kyogen sale frecuentemente a escena y explica la historia entera al público. Un día un excelente actor de noh que la escuchaba mientras se cambiaba dijo: "¡Ah! ¡Con que de eso se trata la obra!"

Era la primera vez que había escuchado la obra entera. Aunque se hubiera aprendido su papel perfectamente y diera unas fantásticas funciones, no tenía idea de lo que se suponía que iba a suceder después. Había construido su papel a partir del exterior, siguiendo las kata impuestas por la tradición. Sin embargo, a pesar de esto el espectador se conmovía por su actuación y podía percibir la realidad total de la historia.

En el montaje del *Mahabharata* de Peter Brook yo representaba a un personaje llamado Drona, un supremo guerrero al que nadie podía derribar en combate. En la obra los enemigos de Drona estaban desesperados por eliminarlo antes de la batalla culminante, ya que si participaba se enfrentarían a una derrota segura. Así que le tendieron una trampa. Para hacer que Drona perdiera la voluntad de pelear lo engañaron diciéndole que había muerto su hijo. El truco fue un éxito. Por la desesperación de perder a su hijo Drona se suicidó.

En la escena del suicidio Drona se despojaba de sus vestimentas y luego vertía sobre su cabeza una gran jarra de agua rojo sangre, a modo de purificación. El líquido se derramaba a lo largo de todo su cuerpo y luego empapaba la tierra. El público sentía el dolor, el amor y la desesperación del padre muy intensamente. Pero yo no me ponía a preguntarme: "¿Qué debe surgir en este momento? o ¿qué estado psicológico me puede servir?"

Conforme se iniciaba la escena Toshi Tsuchitori (el músico japonés que participaba en el montaje) empezaba a tocar el tambor con un ritmo constante. Yo lo utilizaba como punto de apoyo y simplemente me concentraba en acoplar mis movimientos al toque del tambor. Para mí no había nada más. Solamente el vínculo entre el sonido y las acciones de mi cuerpo. Por supuesto que estaba consciente del jo-ha-kyu y tenía muy en cuenta la naturaleza de la situación. Era un momento sombrío, nada alentador, así que me mantuve consciente del triste tenor de la escena. No actué "la tristeza". Simplemente admitía su presencia. Para mí el trabajo consistía en crear una relación con el tambor mientras el jo-ha-kyu progresaba.

Al recapacitar en ello sospecho que ese momento funcionaba porque me había concentrado muy firmemente en una sola cosa. Por consecuencia "dentro" de mí se abrió un enorme espacio; un espacio que permitía que la imaginación del público penetrara. No llenaba mi interior con demasiado material psicológico. Simplemente respetaba la situación y luego me concentraba en la música. A cambio esta concentración producía una especie de vacío interno. Dentro de esta vaciedad el público podía

proyectar su propia imaginación. Podía inventar todo tipo de historias respecto a lo que yo sentía.

El espacio vacío del teatro existe en el interior del actor tanto como en el escenario mismo. Mi maestro de noh dijo en alguna ocasión que el teatro no debe hacerse "a modo propio". Que, al contrario, se debería de tratar de hacer exactamente lo que muestra el maestro. La manera de levantar la mano, la manera de decir las líneas, todo debe hacerse exactamente como él diga. Aun si se cree que no está en lo correcto. No se debe modificar o reinterpretar lo que se ha aprendido hasta cumplir setenta años de edad. Hasta entonces uno puede ser libre. Pero en la medida en que el entrenamiento en el teatro noh empieza a la edad de cinco o seis años, en realidad se está hablando de más de cincuenta años de estudio. Para este momento uno ya habrá asimilado su propio estilo, así que, aun si se improvisa o se hacen adaptaciones a la obra, nunca se le traicionará. Todo lo que se haya aprendido en los cincuenta años precedentes proporciona una sólida base que, a su vez, posibilita que uno sepa lo que es la verdadera libertad.

Me encontré con mi maestro años después de que me había dicho esto, cuando tenía cerca de setenta y cinco años. Le pregunté si seguía sintiendo lo mismo ahora que ya había llegado a la "edad de la libertad". Contestó: "No. Lo que yo te dije sólo se aplica a los genios. Yo soy un actor común y corriente y no puedo obtener la libertad. De hecho, todo lo contrario. Ya no tengo ninguna libertad. Estoy envejeciendo y a veces tengo la impresión de quedarme en blanco u olvidarme de las líneas. Me preocupo tanto de que las líneas se me olviden que no

tengo tiempo para concentrarme en buscar la libertad. Mi principal preocupación consiste simplemente en hacer correctamente mi trabajo. Eso es todo."

Hace unos pocos años asistí a una representación que daba un brillante actor japonés que se llamaba Hisao Kanze, quien murió por aquel entonces. Muchos críticos sugerían que la calidad de su trabajo era lo que había entusiasmado a que toda una generación más joven se interesara por el teatro noh. Algo que noté respecto a su actuación fue que el hilo de la historia era extremadamente claro. Ésta era probablemente una de las razones por las cuales era tan popular entre los espectadores jóvenes. Desafortunadamente a mí me pareció un poco decepcionante. Su actuación era excelente, pero al contar la historia entera con tanta claridad tuve la impresión más bien de estar viendo un melodrama en la televisión. Después vino a París y presentó la misma obra. Resultó absolutamente maravillosa.

Luego fui a camerinos a hablar con él. Me explicó que cuando actuaba en Japón se concentraba en la historia y en la situación dramática. En tanto que el lenguaje que se utiliza en el teatro noh es extremadamente arcaico, la mayoría de los japoneses tiene dificultad para entender el significado exacto del texto. Por lo tanto consideraba que era importante que la acción tuviera claridad.

En Europa no había posibilidad de que el público siguiera las líneas, así que tenía un propósito distinto. En lugar de intentar contar la historia con mucha claridad se enfocaba en cada gesto, en cada sonido, en cada detalle de todo momento. Era fascinante verlo, se las ingenió

para llegar a producir un impacto emocional a pesar de la ininteligibilidad de la historia.

Una crítica francesa que vio esta función tomó nota de lo que experimentó. Al principio estaba simplemente sentada y relajada prestando atención, pero poco a poco se dio cuenta de que empezaba a enderezarse y que su columna vertebral se fue colocando en una posición más equilibrada (como en postura de meditación). Aunque no pudiera entender la acción, sentía que algo muy poderoso emanaba del escenario.

Creo que el hecho de que Kanze ya no estuviera preocupándose por contar la historia en términos de emoción, significado o psicología le hizo posible alcanzar otro nivel de actuación. En lugar de estarse preocupando por hacer entender el texto, la necesidad de concentrarse con todo su ser a cada instante lo forzó a alejarse de la forma convencional de la narración teatral. Había logrado encontrar un nivel de comunicación más universal —de ser humano a ser humano— que incluso una crítica no japonesa podía percibir.

El enfoque tradicional, sin embargo, puede suscitar un problema. Si sólo trabajan el exterior se ve muy artificial. Su actuación no proyecta nada. Es hueca.

Si prestan demasiada atención a los aspectos externos de la actuación —a los gestos, al vestuario, al maquillaje, a la expresión— la dimensión interna será insípida. Es como si armaran una hermosa "caja", pero sin nada dentro de la "caja". Estaría vacía. El espectador no se conmovría, ya que la "caja" no contendría nada interesante. Si, por el contrario, sólo me concentro en la actuación interna me topo con otro problema. Al no tener una

estructura o técnica (la "caja") que contenga mi vida interna no se puede ver nada. Solamente algo desordenado y aburrido. Es necesario construir una "caja" interesante y luego asegurarse de que su contenido sea igualmente interesante.

El "vacío" al que aquí se refiere Yoshi es a la ausencia de una vida interna. La "vaciedad positiva", de la cual ha hablado en páginas anteriores, es diferente; se trata de un estado de total compromiso interior, el tipo de "vaciedad" en la que el público siente que el actor está totalmente presente y que cualquier cosa puede ocurrir. Este es el tipo de "vacío" del cual se puede hacer uso para "llenar la caja". L.M.

En la vida real es imposible delimitar los hábitos mentales. En tanto que la mente no posee una realidad tangible, no se puede forcejear con ella para cambiar la manera de pensar o la visión que se tiene del mundo. De la misma manera, tratar de ignorar una emoción fuerte (como la ira o la desesperación) o disminuir su importancia es muy difícil. Son cosas que no cambian fácilmente. Pero el cuerpo puede modificarse de manera muy directa. Podemos verlo, podemos tocarlo, posee una realidad tangible que nuestras emociones y pensamientos no tienen. Y como nuestro cuerpo está conectado con nuestros demás aspectos, un cambio en nuestro cuerpo puede cambiar el resto. La siguiente ocasión en que se encuentren sumidos en la desesperación empiecen por mover su cuerpo, poniendo particular atención en liberar la columna vertebral y en expandir el área del pecho y los hombros. Ábranse plenamente, miren hacia arriba y a todo su alrededor, respiren poderosa y profundamente, relajen el cuello y provéanse de una imagen positiva para

estimular sus movimientos. Comprobarán que su ánimo empieza a recuperarse y que sus pensamientos dejan de girar en los mismos pequeñísimos círculos.

Trabajar con el cuerpo no es algo que los actores sólo hagan por salud o para que mejore su actuación. Si adquieren el hábito de explorar constantemente su cuerpo para que se vuelva muy libre y alerta sus procesos mentales se volverán igualmente flexibles. Además, su vida emocional se enriquecerá.

DETALLES

Estaba trabajando con algunos estudiantes en *Esperando a Godot*, de Beckett. En esta obra el personaje de Lucky pronuncia un largo y aburrido monólogo. Mientras un estudiante trabajaba este parlamento lo interrumpí y le pregunté: "¿Qué es lo que buscas?"

El estudiante respondió: "El aburrimiento."

Como actor no se puede actuar una filosofía, una idea o un estado. Es imposible. Un director les podría llegar a decir: "En este momento su existencia se ha congelado, no tienen energía, han sido desplazados de la sociedad. Ahora cuéntenlo." Sin embargo, esta situación no se puede actuar. El actor puede decir las cosas de manera muy concreta: susurrando quizá, descubriendo las palabras una a una. Ya después el espectador podrá elaborar su propia interpretación, tal como: "Ese hombre está perdido." Eso sí está bien, pero el actor no puede interpretar "estar perdido".

Más aún, si lo que intentan es transmitir la "aburrición" traten de representar una idea muy interesante de

la "aburrición". Si hacen bostezar al espectador no se trata de un "aburrimiento" en un sentido escénico, sino de un verdadero aburrimiento. Como actor no se pueden decir las líneas de manera "aburrida", si no el público se duerme.

En lugar de representar un estado busquen detalles muy concretos. Una vez ensamblados el espectador podrá tener idea de "quién es uno". En la vida cotidiana no se "representa al personaje" de "uno mismo". En un momento se realiza *tal* acción, inmediatamente después se realiza *tal otra* y luego *tal otra* aún. Posteriormente se puede analizar lo que uno ha hecho y reconocer qué clase de personaje es, pero no decide uno realizar *tal* acción porque el personaje lo "requiera". Y quizá mañana uno haga algo totalmente diferente. El caso es que no "porque mi personaje sea *así* tenga que hacer *asado*". Nunca. Uno elige a cada instante una acción, una frase, una palabra.

Al preparar un papel es muy fácil caracterizar de manera general al personaje que se representa, como por ejemplo: "él es un cínico" o "ella es optimista". Pero ¿cómo se puede representar así a una persona? No se puede actuar una descripción. Lo que tienen que hacer es reunir una gran cantidad de pequeños detalles. En este momento él levanta la cabeza. En ese momento la voz de ella es más fuerte. Y al acumularse estos detalles el espectador va teniendo idea del individuo. Llegará el momento en que ellos decidan si el personaje es cínico u optimista. Empiecen por desarrollar los pequeños detalles.

Sin embargo, he aquí un par de advertencias respecto a este tipo de trabajo. En primer lugar, tienen que estar

seguros de haber dado con los detalles correctos. En segundo lugar, los movimientos del cuerpo y la dinámica interna deben estar firmemente ligados. Tienen que dedicar un tiempo considerable a buscar el detalle "preciso" y exacto para cada momento dramático. Y esto sólo pueden hacerlo hasta que hayan desarrollado una aguda percepción de la conexión existente entre el cuerpo y la dimensión interior.

Cuando el cuerpo y el ser interior están bien acoplados los más pequeños cambios físicos provocan variaciones en las sensaciones internas. Pueden percibir la diferencia que existe entre estar de pie con el índice enrollado hacia el interior de la palma o señalando con el índice estirado. Y les queda muy claro qué emociones se asocian con diferentes detalles. Pueden percibir que el pulgar en *esta* posición proyecta un sentido de seguridad, mientras que en *esa* posición, una mayor reticencia.

Para construir un papel a partir de esta propuesta necesitan dedicar tiempo a explorar toda una gama de posibilidades físicas. También tienen que ser muy precisos y honestos con lo que sientan. De nada sirve llegar a una posición corporal que "parezca" correcta. Tienen que encontrar el detalle físico preciso, que clara y fuertemente se relacione con la emoción del momento. Una vez que hayan descubierto todas las formas que sean esenciales pueden ligarlas para armar una especie de "mapa" de su recorrido emocional. Entonces, siempre que actúen, simplemente sigan el "mapa" del cuerpo. Pero necesitan dedicar tiempo para encontrar los detalles correctos que constituyan el "mapa" adecuado.

Durante la investigación de los detalles físicos a veces se pueden realizar experimentos "en miniatura". Digamos que el movimiento que se necesita descubrir es un salto, pero explorarlo puede ser muy difícil (y agotador). Así que pueden empezar por concentrarse en los movimientos de una sola mano. Como ya fue señalado en la sección referente a "saborear" (página 60), la mano ofrece muchas posibilidades: cinco dedos, la palma, diferentes ángulos, el puño apretado o relajado. Así que jueguen con ella. De pronto se siente alegría y la mano se abre al instante. Ésta es la emoción correcta, la que se necesita, y el movimiento se conecta fuertemente con ella. Sin embargo, en escena voy a necesitar de un trazo más amplio, por lo tanto la acción de "abrir instantáneamente la mano" la extiendo a un salto. Pero el proceso para llegar al "salto" es delicado.

Empiezo por una mano. La emoción correcta está ahí. Luego permito que el cuerpo entero se convierta en lo mismo que esa mano. (De hecho, usar la mano no es en realidad una "versión en miniatura"; toda la emoción está en ella. Sólo algunas veces el cuerpo entero se convierte en la mano.) Como actor uno decide qué tanto quiere agrandar esa "mano"; puede quedarse así o abarcar el cuerpo entero. Hasta cierto punto no importa en realidad qué tan grande sea el movimiento. Lo que importa es dar con el movimiento corporal que corresponda al movimiento interior. Una vez que lo hayan logrado la escala es cuestión de gusto. Pueden empezar por lo pequeño y luego ampliar la figura o empezar por lo grande y después reducirlo.

Veamos algunos ejercicios físicos generales de actuación. Primero, distiendan el rostro para que adquiera una especie de expresión neutral: relajen todos los músculos (incluyendo ojos y boca), que se vea en calma y sin ninguna emoción. Intenten mantenerlo en ese estado mientras mueven el resto del cuerpo. Traten de explorar todas las posibilidades físicas de todos los músculos y, al hacerlo, "saboreen" lo que está sucediendo (véase página 60). De esta manera pueden realmente percibir el funcionamiento del cuerpo y sus efectos.

Luego hagan lo contrario. Hagan con el rostro una máscara extremadamente expresiva, manteniendo el cuerpo en quietud. Notarán prontamente que el cuerpo va a querer responder a lo que el rostro sugiere. Lleven el ejercicio un paso más adelante y permitan que el cuerpo por sí mismo adquiera su forma en coordinación con el rostro. Deben estar seguros de que sea una reacción instintiva, no un asunto de decisión cerebral: "Ah, como tengo una expresión de furia en el rostro, ahora levantaré el brazo y apretaré el puño." Al contrario, el cuerpo es el que percibe lo que da la expresión y por sí mismo se ajusta a la cara. Una vez que esta unidad se establece intenten percibir qué voz le corresponde a este ser; empiecen emitiendo sonidos (más que palabras) para descubrir esta voz. Entonces habrán creado una especie de escultura viviente con la ayuda del rostro, luego del cuerpo y finalmente la voz. Ahora esa escultura habrá de empezar a moverse y, llegado el caso, a interactuar con los demás personajes.

Ahora a la inversa. En lugar de empezar a partir del movimiento para después encontrar la conexión interna

pueden fijar en la mente una imagen específica y dejar que sea ésta la que conduzca a su cuerpo hacia el movimiento. Le otorgan a su cuerpo el permiso de moverse libremente, guiándose por una imagen. Sin embargo, para que este ejercicio sea realmente eficaz necesitan poseer una poderosa y rica imaginación, que posibilite que su cuerpo se mueva de numerosas maneras sin quedarse atascado en modelos estereotipados.

También es recomendable utilizar, más que imágenes distantes y superficiales, ideas que se relacionen con la esencia de las experiencias humanas. Por ejemplo, imaginarse que viven dentro del útero materno, en tránsito hacia su nacimiento. Para ello tienen que averiguar quiénes han sido antes de haberse integrado al mundo exterior. O sacar a la luz, por medio del movimiento, los aspectos horribles de su propio carácter. En cierto sentido la exploración de estas potentes imágenes actúa también como una especie de terapia personal que les ayuda a limpiar su interior.

La imaginación puede afectar sutilmente al cuerpo aun cuando no haya movimiento o contacto físico. Piensen en un color como el rojo o el amarillo. Realmente concéntrense e intégrense a ese color con todo su ser, sin tratar de demostrarlo exteriormente. Su existencia entera se vuelve roja. Después pídanle a los espectadores que adivinen qué color se está usando. Por supuesto que esto no siempre funciona, pero en una gran proporción de los casos el público le atina al color. Esto significa que si poseen una poderosa imaginación el público podrá percibir lo que está sucediendo. No es necesario "demostrarlo". La comunicación es posible cuando ustedes se

integran a su intención totalmente. Su imaginación va a alterar sutilmente a su ser y sus acciones y el público lo va a sentir. Entenderá.

EL TAI Y EL YU

Cuando Yoshi describe cómo construir un personaje a partir de la acumulación de detalles superficiales no insiste en que ésta sea la única manera. A veces se trabaja de afuera hacia adentro. A veces, en el sentido inverso. L.M.

Una de las ideas más difíciles pero útiles de Zeami consistía en aprender a diferenciar entre "estructura fundamental" y "fenómeno". En el teatro noh se llaman *tai* y *yu*. En términos poéticos *tai* es la flor, en tanto que *yu* es la fragancia; *tai* es la luna, en tanto que *yu* es la luz de la luna. [Si al estudiar actuación se concentran en la estructura fundamental —el interior— el "fenómeno" —la expresión externa— surgirá automáticamente. Con gran frecuencia los actores registran un "efecto" y deciden imitarlo, pero esto no es lo que genera una buena actuación. En lugar de eso necesitan entender de dónde proviene ese "efecto" y qué es lo que causa su existencia. Si copian la expresión externa de algo sin entender su estructura fundamental su trabajo no tiene sentido.]

Por ejemplo, si están representando el papel de un anciano o anciana deben entender lo que la edad ocasiona a la mente y al cuerpo y cómo cada personaje envejece de manera distinta, de acuerdo con su experiencia en la vida y su personalidad individual. Muy frecuentemente lo que se ve es un "chocheo" generalizado, en lugar de una descripción real y verdadera de una persona en particular, a una edad

en particular. Si intentan demostrar la vejez copiando el "fenómeno" externo de, digamos, el temblor de las manos, en lugar de comprender la "estructura fundamental" del esfuerzo emocional proveniente de un cuerpo debilitado sólo van a reproducir un cliché. L.M.

Por lo que concierne a los conceptos de *tai* y *yu* es importante recordar que *ambos* son igualmente necesarios en una interpretación. Si no disponen de una estructura fundamental que sostenga sus acciones los detalles de su expresión no van a ser verdaderos; pero, igualmente, si no saben cómo hacer que esta profunda estructura sea visible ante el público no habrá comunicación.

*Volviendo al ejemplo de la caracterización de una persona mayor, podemos ver que, a menos que el actor posea la técnica y la habilidad para encarnar todos los efectos del envejecimiento (en los miembros, la respiración, la mirada, el grado de tensión muscular y así sucesivamente), el público no podrá percibir la comprensión exacta de la realidad física del envejecimiento. El *yu* posibilita que el *tai* se haga visible. Son interdependientes. L.M.*

Al ensayar deben tratar de estar conscientes del constante diálogo entre estos dos aspectos. Posiblemente llegará un momento en que instintivamente captan algo fundamental respecto al personaje o la situación. Asegúrense de que este entendimiento se manifieste en sí como una verdadera influencia sobre lo que estén haciendo, en todo momento. Esto no debería de ser difícil, ya que como actor uno siempre está consciente de sus acciones externas; por lo tanto ajustar las que sí son significativas no debería de representar un esfuerzo. Igualmente si inician su exploración copiando el "fenómeno" externo inda-

guen debajo de la superficie para descubrir la profunda estructura que origina la acción al respecto.

Zeami subraya la importancia que tiene para un actor entender el *tai* de un papel para después permitir el surgimiento del *yu*. Esto cobra sentido dentro del teatro tradicional japonés, en el cual el método de enseñanza consiste en la estricta imitación de la expresión exterior del maestro, sin que al estudiante se le diga lo que yace debajo de estas decisiones. Dada esta situación, el consejo de Zeami proporciona un contrapeso necesario para lo que podría convertirse en un estilo de actuación muy exteriorizado.

En Occidente puede suscitarse una situación diferente. Con demasiada frecuencia los actores se concentran solamente en la estructura profunda del personaje o de la situación, sin tomar conciencia de lo que realiza su cuerpo en un momento determinado. En este caso lo que se necesita es trabajar para desarrollar el control de los recursos expresivos. Sin embargo, tanto el teatro japonés como el occidental requieren de un constante diálogo entre el tai y el yu. L.M.

LA RELACIÓN CON LOS OTROS ACTORES

El siguiente paso consiste en trabajar con los demás para explorar la capacidad de responder y relacionarse. Pueden recurrir a cualquiera de los ejercicios individuales como el del movimiento simétrico y practicarlo a modo de intercambio con otra persona. Los movimientos de las artes marciales también funcionan para este propósito, ya que todo combate se basa en reaccionar ante otra persona. No obstante, existe una diferencia: las

artes marciales están basadas en la necesidad de matar o defenderse, mientras que la relación entre actores no se basa en el pleito. Más bien, al contrario: el contacto entre actores consiste en un intercambio equitativo y sensible.

Si explorar junto con otros constituye una buena vía para desarrollar un verdadero contacto humano en escena, existe otra ventaja. Si improvisan por cuenta propia es difícil mantenerse creativo más allá de unos cuantos minutos. Pero con alguien más es mucho más fácil. Mi compañero hace "algo" y como ha llevado a cabo tal acción me conduce a hacer "algo más". Y luego, como yo he hecho "esto", mi compañero puede responder con "eso". Las acciones surgen de lo que el compañero haya hecho. Trabajar así facilita que una improvisación se mantenga.

Si están compartiendo una improvisación (quizá algo sencillo como caminar en el mismo espacio) y no están conscientes de la otra persona resulta muy extraño para el público. Parece como si se estuvieran proyectando al mismo tiempo dos videos completamente separados. No hay relación entre las dos personas. Pero cuando "observan" a la otra persona con todos los sentidos se produce un verdadero intercambio humano.

La capacidad de responder ante los otros actores y el público es algo medular en el trabajo de Yoshi. No se espera del actor que nada más sea capaz de "reaccionar" a los impulsos internos y vincularlos con el cuerpo, él o ella deben estar totalmente abiertos a lo que los otros hagan. No sólo para crear una agradable relación de trabajo, sino para poder contar la historia, momento a momento, en conjunto.

Como resultado, cuando Yoshi imparte sus clases muchos de sus ejercicios se hacen por parejas. No en obras planeadas o determinadas, sino en improvisaciones libres en las que ninguno de los compañeros "conduce". En cambio ambos "se siguen", respondiendo a lo que el otro propone. Habitualmente es una especie de conversación, en la que a cada persona le toca su turno de "hablar". Las "conversaciones" pueden ser corporales o vocales o ambas. L.M.

Empiecen por caminar tomando conciencia de su propio cuerpo y de su conexión con el cielo y con la tierra. Luego empiecen a moverse alrededor del salón. Al estar caminando traten de sentir a los demás en el espacio. De hecho, se están haciendo dos cosas simultáneamente: mantener la conciencia del propio cuerpo en el espacio y también establecer contacto con los otros actores. Se están empleando tres direcciones al mismo tiempo: arriba, abajo y alrededor. Entonces imaginen que otro "yo" existe en el mundo y que ese "yo" simplemente observa lo que está sucediendo. Observa cómo están situadas físicamente y cómo se establece el contacto con las otras personas. Ahora tienen tres niveles de acción y de conciencia: el cuerpo físico dentro del espacio, la relación con los otros y el observador silencioso.

Dos personas mantienen una "conversación", en la que cada una solamente usa una mano. Como en una verdadera conversación, los compañeros "escuchan" y reaccionan a lo que "dice" la otra persona. No es similar a un idioma de señas ni a un juego de adivinanzas en el que traten de atinarle a las palabras. Se trata, más bien, de concentrar la existencia entera en esa sola mano. Una especie de animal raro que se comunica con otro ani-

mal igualmente raro. Cuando se descubre la verdadera vida de esta criatura y que es capaz de desarrollar una relación real y variada con el otro animal es fascinante observarlo.

Pero si consideramos lo que realmente sucede en ese momento, no es nada. Tan sólo dos manos que se retuercen, se cierran y menean los dedos, una a la otra. Lo que resulta interesante observar es la relación dada entre estos dos diminutos "actores". La primera mano salta hacia un lado, la otra responde con una lenta torsión, la cual provoca, a modo de respuesta, que la primera mano tiemble durante unos segundos. Y así sucesivamente. Lo interesante es el intercambio. La "actuación" no reside en la mano de cada actor, se establece en el aire entre las dos manos. Esta clase de actuación no es narrativa, no es psicológica, no es emocional, sino algo más, algo más sustancial. Es muy difícil describir qué es exactamente. Pero al observar el intercambio entre las dos manos sucede algo interesante. Algo vivo.

Este es el nivel más fundamental de la actuación: el intercambio vivo entre dos personas. Al ensayar los actores muy frecuentemente se concentran en actuar la "situación" individual de su propio personaje y se olvidan de los otros actores. Cuando esto sucede es muy difícil saber cómo salirse de ello y hacer que avance la escena de algún modo que sea verdadero. Lo que falta es el intercambio esencial entre el propio personaje y los demás personajes. En la vida diaria estamos constantemente intercambiando palabras y acciones con otras personas. Ésta es la realidad humana y necesitamos incorporarla a nuestra actuación. Es por medio del intercambio vivo

de sonido y movimiento que la historia y las emociones se tornan visibles.

Normalmente cuando actúan una situación en particular tratan de involucrar todo su ser (cuerpo, mente y emociones) en ese momento, pero a veces es interesante ponerse simplemente a jugar con estos tres elementos. Primero actúen una situación dada con un compañero, la cual implique reacciones corporales y palabras. Luego, sin ninguna expresión en el cuerpo ni en el rostro, intenten actuar la escena exactamente de la misma manera. Inicialmente, en tanto que el cuerpo ha salido de cuadro, van a tener la impresión de que simplemente están intercambiándose respuestas psicológicas con el compañero. No obstante, los músculos conservarán la memoria de su intervención física y el cuerpo se va a sentir vivo y alerta. Es muy importante que experimentemos esto como actores. Aun cuando no se muevan o no se involucre su cuerpo en la expresión teatral, éste no debe quedarse "dormido". Por lo que se refiere a este ejercicio, deberían de tratar de sentir que se están "moviendo" tan intensamente como si estuvieran representando la escena con una acción muscular extrema.

Es posible que no esté sucediendo "nada" con el cuerpo, que "nada" suceda con la voz. Pero hay todo un "movimiento" interno. Esto no equivale a ponerse a "pensar" en su desplazamiento dentro de la escena. En este caso solamente se involucran los pensamientos y los procesos psicológicos, mientras el cuerpo muere. Lo que el ejercicio anterior nos permite experimentar es una especie de intervención física invisible, en la que el cuerpo "se mue-

ve" internamente. En este caso el cuerpo se involucra por completo en la escena que se está representando.

Intenten trabajar una escena dialogada de algún texto clásico. Normalmente los actores tratarían de decidir por anticipado lo que "se supondría" que sucede en la escena y después encontrar el trayecto psicológico adecuado, por medio del texto. Más bien traten de olvidarse del "significado" y de la situación emocional y concéntrense en dos cosas solamente: en primer lugar, en "cantar" el texto, produciendo una melodía con las palabras. Y, luego, en disfrutar el intercambio de la melodía con el otro actor que interviene en la escena.

No importa hacia dónde vaya la melodía, a veces va a subir, a veces a bajar. Sólo hay que disfrutar del intercambio. No es cuestión de crear una atmósfera sonora interesante, ni de hacer buena música; lo que importa es que los dos actores estén encontrando realmente el deleite del intercambio "humano". Y el placer de los actores producirá, a su vez, placer en el espectador.

Los actores siempre disfrutan estar en escena. Aun cuando se maten entre sí o se hundan en un sufrimiento desolador, los actores gozan de la situación. Esto a su vez permite que el espectador "disfrute" de la representación, a pesar de la posibilidad de que se encuentre bañado en llanto. Los actores se regocijan por su relación con los demás actores, aun cuando los personajes que representen se aborrezcan y detesten entre sí. Y cuando los actores realmente disfrutan del intercambio entre ellos el público empieza a encontrar el mismo placer al verlos y escucharlos.

Frente al público los actores deben encontrar la manera de hacer que su "intercambio de palabras" sea creíble y natural dentro del contexto de la obra. Las palabras tienen que hacer sentido de manera lógica y emocional. Y como no es fácil hacer que las palabras de un texto parezcan completamente naturales e indispensables, los actores dedican mucho tiempo a la comprensión de las raíces psicológicas del personaje o de la escena. Pero si los actores se abocan simplemente a este aspecto del trabajo e ignoran el gozo de actuar juntos el espectador no va a sentir un placer profundo. Si queremos que los miembros del público disfruten tanto a un nivel sustancialmente humano como intelectual, los actores deben encontrar la manera de gozar del contacto y del intercambio con sus compañeros actores. Los dos niveles de actuación necesitan incorporarse: la precisión psicológica y el placer de los actores. Y esto debe hacerse a partir del texto o de la estructura de la obra.

Naturalmente no pueden simplemente hacer en escena lo que les apetezca. Necesitan tener muy claro qué clase de historia exactamente le están contando al público y respetar el argumento y el mundo de la obra. No deben perder de vista la naturaleza esencial del personaje u olvidarse de la realidad de su situación. Sin embargo, aun así pueden disfrutar de la libertad del intercambio con los demás actores. La vida real está llena de sucesos inesperados y constantemente nos lleva por direcciones inusuales. Nuestra actuación debería de tener la misma frescura.

Al hablar de "intercambio" no tengo la absoluta certeza de lo que efectivamente se intercambia entre los ac-

tores o de dónde proviene. Estoy seguro de que difiere de la comprensión emocional o psicológica. Por ejemplo, al "intercambiar" el sonido es evidente que lo que se "intercambia" es algo más que ruido. En tanto que el ejercicio anterior requiere que reaccionen directamente a lo que el compañero propone, sin negociación preliminar (al estilo de "si yo hago tal, tú haces cual"), tienen que trabajar a un nivel más profundo que el del intelecto. Como resultado, cada vez que "intercambien" "cambiará" algo interno, por reacción. Momento a momento están cambiando y respondiendo. De este modo, conforme se intercambian los sonidos y los movimientos el ser interior constantemente está modificándose.

He aquí una historia sobre dos samurais que vivieron hace varios siglos. Eran buenos amigos, pero su amo les ordenó irse a distintas regiones. Sabían que sería muy difícil volver a encontrarse y, al despedirse, se entristecieron. Para conservar su amistad hicieron un pacto. Conviniere en reencontrarse, al cabo de un año, en el mismo lugar y a la misma hora exactamente. Y así, pues, se separaron.

Trabajaron duramente y el año pasó pronto. Uno de los samurais regresó al lugar y a la hora convenidos. Esperó durante un rato y después empezó a preocuparse. ¿Qué había pasado? ¿Se habría olvidado su amigo de su promesa? Pero pocos minutos más tarde tocaron a la puerta. La abrió y se encontró con su amigo ahí presente.

El amigo, cuyo rostro estaba muy pálido, espetó una disculpa explicando que había estado muy ocupado y por lo tanto no había sido capaz de llegar exactamente a

tiempo. Seguía disculpándose, diciendo que aún le quedaba mucho por hacer y que por lo mismo no se podría quedar por demasiado tiempo. Se le veía incómodo, decía que no podía informarle por qué tenía que partir tan pronto, pero insistía en que debía marcharse. Explicó que no había querido romper la promesa que le había hecho al amigo y que por eso había llegado, aunque fuera por tan sólo unos minutos. Con una disculpa final por la brevedad de su visita, se fue.

El primer samurai estaba muy decepcionado y regresó a su casa solo. Una semana más tarde recibió una carta de su amigo que decía: "Debo disculparme. He estado trabajando muy duro y, por lo mismo, perdí la noción del tiempo. De repente me di cuenta de que hoy era el día en que habíamos convenido reencontrarnos para renovar nuestra amistad. Pero la distancia entre nuestro lugar de encuentro y mi sitio de trabajo me tomaría una jornada de por lo menos tres días. Me di cuenta de que me retrasaría mucho. Pero he aprendido que el espíritu puede viajar más rápido que el cuerpo, así que le he dado muerte a mi cuerpo. De este modo, espero llegar a nuestra cita a tiempo para reencontrarte tal como lo prometí."

El samurai comprendió, entonces, que el espíritu de su amigo era quien había llegado y se había ido tan repentinamente. Y que el espíritu de su amigo había encontrado el modo de cumplir con aquello que para el cuerpo era imposible.

Muchas veces, cuando se realiza una improvisación o un ejercicio de relación, alguno de los actores va a acabar interrumpiendo y acusando a alguien más por estar

bloqueando su trabajo. Si el ejercicio fracasa o no puede progresar dirá que la culpa es de la otra persona. Pensar así no ayuda. La culpa no la tiene la otra persona; si se colapsa un ejercicio es por culpa de los dos actores. Pero siempre es difícil reconocer las propias debilidades.

Es mejor ver las cosas de otro modo. Deberían de olvidarse por completo de estar juzgando si alguien es mejor o peor que uno. Se van a equivocar y esto no ayuda al proceso. Asuman que los otros son igual a uno, establezcan el contacto con ellos y entonces algo va a suceder. Sin juzgarse evolucionan juntos.

Zeami subraya la importancia que tiene ser objetivos con su propio trabajo y aprender de los otros actores. Hasta un muy buen actor va a tener puntos débiles, pero él o ella estarán conscientes de éstos. Deberían de tratar de estar conscientes tanto de su fuerza como de sus debilidades. Si no pueden percibir sus propias debilidades dejarán de crecer como actores. En suma, deberían siempre de observar a los otros actores, aun a aquellos que tienen menos oficio que uno, puesto que hasta el trabajo de un actor "inferior" va a tener algunos puntos a su favor. Aprender de otros actores de esta manera les ayudará a desarrollar perspectivas y técnicas nuevas.

Un día le comenté a mi maestro de kyogen que tenía un amigo que quería venir a estudiar con él. Le expliqué que había intentado disuadirlo e inmediatamente mi maestro me preguntó por qué.

"Porque es un holgazán y estoy seguro de que no va a perseverar", le contesté.

Mi maestro se enfureció y me dijo: "¡Qué egoísta eres! Aun si tu amigo viene una sola vez, podrá sacar algo de

provecho de la experiencia. ¡Estás tratando de pensar por él! ¡Eres un egoísta y por eso no eres un buen actor!”

Yo no me había dado cuenta de que fuera egoísta o de que mis aptitudes como actor estuvieran relacionadas con este hecho. Yo había supuesto que, al simplemente seguir preparándome, en algún momento me convertiría en un buen actor. Ahora me enteraba de que mi carácter egoísta era lo que estaba frenando mi desarrollo profesional. Así que decidí cambiar de carácter. Traté de ser extremadamente cuidadoso con lo que decía y hacía. Intenté evitar actos egoístas.

Pero también noté que en el medio había muchos actores que eran extremadamente egoístas y sin embargo eran muy buenos intérpretes. Igualmente había gente dulce y generosa por naturaleza pero incapaz de actuar. Esta situación me pareció sumamente confusa y me puse a reflexionar sobre el asunto.

La gente puede parecer egoísta cuando en realidad no lo es. Una persona puede sencillamente estar tan plenamente concentrada en lo que él o ella está haciendo que se olvida del mundo externo. No se preocupa por los detalles y rituales menores de la vida cotidiana. Para quien lo ve de fuera esto puede parecer algo egocéntrico. Pero, por enfocarse de manera tan absoluta en su actuación, acaba por convertirse en buen actor.

Por otro lado, quienes parecen ser amables y considerados pueden estar totalmente embebidos de sí mismos. Quieren desesperadamente ser aprobados y se consternan, por lo tanto, por las opiniones y las críticas de los demás. Renuentes a que se les considere personas difíciles, están constantemente pensando cómo serán per-

cibidos. Y como siempre están concentrados en el efecto que producen en los demás, no pueden prestar total atención a lo que realmente está sucediendo a su alrededor. En términos actorales este tipo de individuos no se pueden concentrar en lo que debería suceder en escena. En cambio están constantemente preocupándose por las apariencias. Y esto afecta la calidad de su actuación.

Sin embargo, sospecho que el primer tipo de actor (el tipo “egoísta”) no puede convertirse verdaderamente en un gran actor. Llegado el momento es evidente que algo necesita cambiar.

De algún modo, para convertirse en un gran actor hay que desarrollar un equilibrio entre la propia persona y el mundo exterior. Tienen que concentrarse totalmente en sí mismos y en lo que están haciendo, pero, al mismo tiempo, no deben permanecer ajenos al mundo que los rodea. Tienen que desarrollar una conciencia que se expanda más allá de sí mismos. Pero estar conscientes de los demás no es lo mismo que depender de su buena opinión. Que no los perturbe la crítica, ni traten de hacer las cosas para complacer a la gente.

En lugar de eso traten de encontrar la armonía entre el propio foco interior y la percepción del mundo exterior. Hagan lo que necesitan hacer para sí y al mismo tiempo únanse a los demás. Es un fácil proceso inconsciente, no necesitan pensarlo. Al concentrarse totalmente en su tarea inconscientemente responden a la gente que los rodea. Establecen un equilibrio entre los otros y ustedes.

En las artes marciales el objetivo primordial consiste en la defensa personal. Si uno se encuentra en combate la única manera en que puede salvarse es derrotando al ad-

versario. Y en algunos casos la única manera de derrotarlo es matándolo. Si durante un duelo se piensa en sobrevivir no es muy probable ganar, ya que uno estaría concentrándose en algo más que en el flujo y reflujo de la pelea. Uno, en cambio, sólo debería de enfocarse en su relación con el adversario y en las acciones y reacciones más simples, como: "Está llegando por arriba, tengo que voltear de este lado. Por ahí está atacando, ¿por dónde hay espacio?"

Si, además, uno piensa: "¡Quiero sobrevivir!", no va a poder lograr una concentración de esta índole. No va a poder tener el intercambio del combate en sus manos. El secreto es simple: se puede ganar sólo cuando se está dispuesto a morir.

Lo mismo sucede en el teatro. Muchos de nosotros nos convertimos en actores porque buscamos el éxito o porque necesitamos del aplauso del público. Pero si queremos recibir el aplauso tenemos que rendirnos ante la idea de obtenerlo. Esto es increíblemente difícil, ya que parte de ser actor consiste en necesitar del aplauso.

NUESTRA RELACIÓN CON EL PÚBLICO

Existe otro importante intercambio humano entre el actor y el espectador. Esto es muy evidente cuando se interpreta un solo. En ausencia de otros actores el "intercambio" ocurre directamente entre el público y el actor. Como un narrador de cuentos, el actor del solo *disfruta* de su relación con los espectadores y responde a los cambios de sus emociones. Por ejemplo, si el público empieza a sentirse triste el actor puede elegir entre sumergirlo en una tristeza mayor o invertir su estado de ánimo.

Zeami también le ofreció a los actores algunos consejos sobre la manera de responder ante el público. Recomendaba que cada día, antes de entrar a escena, los actores trataran de "sentir" al público, ya que cada día es diferente. Esto no se puede determinar tan fácilmente hoy día, debido a la arquitectura de los teatros modernos y a la gran dimensión de las salas contemporáneas, sin embargo, aun así deberían de hacer el esfuerzo por sentir para quién se va a actuar. Algunos días pensarán: "esto va a ser cuesta arriba", mientras que otros días saben que el público les va a permitir actuar bien. La facultad de percibir al público es algo que se adquiere con la experiencia.

Una vez que hayan logrado percibir cómo está sintiéndose el público deben, entonces, adaptar su actuación de manera correspondiente. Si, por ejemplo, hay una inmensa multitud excitada y ruidosa la atmósfera del teatro no estará en calma. En este caso deberían de esperar un poco hasta que empiecen a preguntarse a qué hora irá a comenzar la función. Minuto a minuto va a concentrar más su atención en el escenario (ya no en sus conversaciones privadas) y su ansiedad porque el espectáculo empiece se irá incrementando. Exactamente en ese momento hay que arrancar la función.

Obviamente hay ocasiones en las cuales no se puede retrasar el comienzo, aun cuando el público se encuentre sobreexcitado. Llega el momento y hay que empezar. En este caso se tiene que actuar muy intensamente: decir el texto de manera impactante y realizar movimientos y acciones muy definidos y claros. Esto calmará al público y le hará enfocar su atención en la obra.

De acuerdo con Zeami, las maneras de reaccionar del público están vinculadas con los conceptos del Yin y el Yang. Incluso la hora del día en la que se actúa produce un efecto en el estilo. En tanto que el día es Yang, el estilo de actuación debería de ser Yin, para mantener el equilibrio apropiado. Al contrario, la noche es Yin y por lo tanto lo que se requiere es un estilo de actuación más Yang. Para una actuación Yang se debería de actuar con más fuerza, tomando decisiones claras que deben comunicarse con energía y potencia. La actuación Yin es más interna y su expresión menos extravagante.

El tempo de la actuación también cambia. Durante la noche se debería de actuar ligeramente más rápido, mientras que durante el día es permisible reducir la velocidad. Las teorías del Yin y el Yang son muy útiles para los actores, pero hay que tener el cuidado de no aplicarlas demasiado rígidamente. Si se dice que la noche siempre es Yin se puede pasar por alto el hecho de que una noche en particular el público se encuentre extremadamente inquieto (es decir, Yang) y la actuación resulte completamente inadecuada. Lo importante es estar consciente de qué manera exactamente está reaccionando el público en esa precisa ocasión y, entonces, adaptar su actuación de modo correspondiente para mantener un justo equilibrio.

Cuando estaba actuando en el *Mahabharata* tenía que prestar mucha atención al estado del público, puesto que, de no haberme importado, una de mis escenas principales se hubiera arruinado. En esta escena mi personaje, Drona, se suicidaba deliberadamente con gran calma. La escena anterior era comedia, en toda la exten-

sión de la palabra. Si cuando yo entraba el público estaba todavía riéndose (es decir, preparado para comedia) actuaba muy lentamente el principio de la escena para que se calmara y cambiara el objetivo de sus emociones. El nivel de risa variaba de noche a noche y, por reacción, la manera en que yo iniciaba la escena se modificaba. No cambiaba lo que hacía, ajustaba meramente el tempo y la fuerza de mi actuación para que el público entrara en un estado de receptividad adecuado. De esta manera podría reaccionar ante el tema y la atmósfera de esa escena en particular.

Según mi propia experiencia, es muy importante no pasarse el tiempo sentado en el camerino antes de empezar la función. Hay que salir y "hustear" qué tipo de público tienen esa noche. Entonces podrán reaccionar de manera apropiada. Incluso antes de entrar a escena deberían de intentar percibir qué ha estado sucediendo entre el principio de la obra y su propia entrada. Yo siempre trato de ver la obra desde bastidores o desde el fondo de la sala para estar en contacto con lo que está sucediendo.

Brook dice que actuar en una obra es como contar un cuento en el que varias personas comparten la responsabilidad. Entiendo esta idea puesto que la tradición de narrar cuentos es muy fuerte en Japón (y es una de las áreas en las que me entrené). En Japón normalmente no hay más que un narrador, que tiene que estar constantemente consciente del público y ajustar su actuación de tal modo que la historia se mantenga viva y cautivadora. Él controla al público. Cuando el público se vuelve Yin emplea un estilo más a lo Yang y viceversa. Una obra al

estilo occidental requiere de las mismas técnicas, pero la responsabilidad para contar la historia se reparte entre varios actores.

Con demasiada frecuencia los actores se sientan en sus camerinos o en la sala de estar a escuchar sus pies por los monitores. Cuando escuchan que el traspunte los llama suben (o bajan) a colocarse tras bastidores, para prepararse a entrar. Esta práctica no solamente dificulta que perciban al público, sino que no ayuda en nada a contar bien una historia. Solamente se cuenta *una* historia por un equipo de actores, no diez historias diferentes narradas por diez actores. Por lo tanto necesitan estar ahí, entre bastidores, desde el mero principio, para ver cómo están contando la historia los otros actores. Así pueden ver lo que se tiene que hacer para retomar la historia y seguir conduciéndola cuando les toque su turno de actuar. Podrían discretamente retomar un estado sutil y continuarlo sin que se interrumpa su flujo. De igual modo, podrían romper bruscamente ese estado para que la atención del público se vuelva a enfocar. No existen reglas estrictas al respecto, a excepción de que tienen que estar seguros de que la historia esté bien contada y con precisión y de que, como actor, uno debe ser capaz de ajustar su actuación para garantizar que esto suceda. Solamente observando y escuchando podrán resolver lo que se necesita cada noche.

En el teatro noh tienen un dicho: "Hay por reunir mil ojos." Esto significa que los puntos fundamentales de su actuación deberían de producir el mismo impacto sobre todos los espectadores. Todos deberían de estar básicamente de acuerdo con lo que ven.

RESPIRAR

En la vida cotidiana respirar es un acto inconsciente, se hace sencillamente sin pensar. Algunas partes de nuestro cuerpo se mueven por nuestra voluntad consciente, mientras que otras funcionan sin nuestro control mental. Normalmente respirar es una de estas acciones involuntarias; sin embargo, también sabemos que podemos controlar el mecanismo de la respiración cuando queremos. Es el único mecanismo que trabaja de ambos modos. [Por medio de la aplicación consciente de ejercicios de respiración podemos vincularnos con tal actividad involuntaria, que a su vez nos conecta con el mundo inconsciente de la mente.] Quizá es por esto que, al decidir respirar profunda y plenamente, uno se siente bien: de alguna manera más vital. En la vida diaria muy raras ocasiones utilizamos el rango total de los pulmones, de tal modo que hay que tratar de explorar toda la capacidad pulmonar al realizar los ejercicios de respiración.

Cuando dormimos, inhalamos y exhalamos continuamente. Cuando morimos la respiración se detiene. Estas tres fases básicas de la respiración (inhalación, exhalación y suspensión) existen en la vida cotidiana y, en

tanto que el propósito del teatro consiste en evocar la genuina experiencia de la vida real, estas fases se aplican en escena. Debemos saber cuándo inhalar, cuándo exhalar y cuándo sostener la respiración.

Esto no nos sirve simplemente para decir largos parlamentos sin que se nos acabe el aire; los cambios respiratorios tienen un impacto interno. Para ver cómo funciona esto traten de inhalar, luego sostengan la respiración durante un par de segundos y después exhalen. Ahora háganlo en sentido contrario: exhalen, sostengan la respiración y después inhalen. Probablemente notarán que la sensación física o emocional es ligeramente diferente.

Al caminar traten de conservar el cuerpo neutral y piensen en relacionarlo con su respiración; por ejemplo, inhalar antes de caminar, exhalar al caminar. O exhalar antes de empezar, inhalar al caminar, detenerse y sostener la respiración mientras se quedan quietos y luego soltarla al empezar a moverse de nuevo. Experimenten con distintas posibilidades. Descubrirán que cada combinación corresponde a una emoción o estado de ánimo diferente.

[Una de las técnicas secretas del teatro noh consiste en saber cuándo interrumpir la respiración.] Por ejemplo, al levantarse para pasar de la posición sentada a la posición de pie inhalen mientras están sentados, luego bloqueen la respiración y levántense sin exhalar. En el pasado llegó a suceder, en algunas ocasiones, que actores del noh, mayores de edad, murieran en escena a consecuencia del uso de esta técnica; por lo tanto hay que tener cuidado al aplicarla. No obstante, ilustra el caso de que actuar no implica solamente inhalar y exhalar, implica también el

uso de la retención del aliento. El truco consiste en saber cuál es el momento exacto de la acción dramática en que hay que retener la respiración.]

Tomemos un pequeño fragmento del texto, tal vez solamente unas dos líneas, para experimentar con alguna de las siguientes propuestas de respiración. Inhalen y luego digan las palabras lentamente al exhalar. Después hagan una lenta exhalación, inhalen rápidamente y luego hablen. Al modificar la relación entre palabra y respiración notarán que surgen diferentes emociones muy naturalmente. La respiración está en íntimo contacto con la emoción y cualquier cambio del estado respiratorio modificará la respuesta emocional.

Al actuar se puede aprovechar este conocimiento para suscitar reacciones verdaderas.] Por ejemplo, si tienen que representar la acción de apuñalar a alguien la fórmula precisa que requiere esta acción consistiría entonces en "inhalar y luego asestar el golpe". Apliquen esta fórmula respiratoria (una verdadera emoción puede surgir por sí misma) y el público tendrá una mayor disposición a que la acción le parezca creíble. Por supuesto que si emplean esta técnica deben descubrir la combinación respiratoria correcta y precisa para cada acción. De otro modo no va a funcionar.

Para ayudarnos a desarrollar nuestra respiración existen numerosos ejercicios que podemos aplicar. Se derivan de las prácticas tradicionales y frecuentemente emplean el uso de imágenes. Uno de ellos consiste en tomar conciencia de la piel.

De pie o sentados cómodamente con la espalda recta inhalen lentamente por la nariz y exhalen por la boca,

pero al exhalar imaginen que el aire sale a través de los poros de la piel. Continúen con este ejercicio durante varios minutos. Para un desarrollo mayor imaginen que el aire entra al cuerpo por el ombligo y que sale por los poros.

Ahora pueden agregar otra imagen al ejercicio: al salir el aire del cuerpo que emane por los poros en forma de vapor blanco. Obviamente de hecho siempre se respira por la nariz y la boca, pero al visualizar la respiración en diferentes partes del cuerpo parecen abrirse otras posibilidades.

Existe un viejo dicho: "La gente común y corriente respira por el pecho; el sabio, por el hara, y el adiestrado, por los pies."

Por "sabio" se refiere a quien practica la meditación; si lo hacen concentren su respiración en el hara, el área justamente debajo del ombligo. Por "adiestrado", a quien usa su cuerpo de manera altamente desarrollada, como un actor o un ejecutante de las artes marciales. A estas personas les ayuda recurrir a la imagen de sustraer de la tierra la energía.

Imaginemos que el aire entra al cuerpo por los pies y que se desplaza en seguida hacia el hara. Exhalen y visualicen la respiración saliendo del cuerpo por el "tan-den" (el punto medular del hara, alrededor de tres centímetros por debajo del ombligo) y que se pierde en la distancia. Nuevamente están trabajando en dos niveles: además de la ingestión y expulsión físicas del aire a través de los pulmones, el uso de la imagen para focalizar la respiración.

Otro ejercicio recurre a los sonidos imaginarios. Al inhalar *imaginen* estar diciendo "aaaah" y al exhalar, estar

emitiendo el sonido "oom" u "ohm". Se pueden invertir los sonidos "aaaah", al exhalar, y "oom", al inhalar.

Pueden combinar estos ejercicios: por ejemplo, inhalar por el ombligo mientras hacen el sonido imaginario "aaaah" y exhalar por los poros con el sonido imaginario "oom".

Pueden entonces empezar a experimentar con la "vocalización" de un sonido real al exhalar, utilizando estas distintas combinaciones. Por ejemplo, inhalen por el ombligo con el "oom" imaginario y exhalen por el ombligo con el sonido "aaah" real. (*En este ejercicio la boca emite obviamente el sonido "aaah" real, pero imaginariamente sale por el ombligo. L.M.*) Existen numerosas posibilidades: tómense el tiempo suficiente para explorar plenamente cada una y noten las sutiles diferencias entre ellas.

Además del ombligo y del tan-den pueden hacer uso de otros puntos en el cuerpo para focalizar la respiración. Entre éstos se incluye un punto en el esternón. Éste se localiza sobre el pecho, al colocar el meñique en el ombligo y estirar la mano hacia arriba hasta que el pulgar se apoye sobre el esternón. El sitio donde el pulgar se apoya es el punto que se utiliza para focalizar la respiración.

Otro ejercicio se concentra en las fosas nasales. Se inhala por el orificio izquierdo y se exhala por el derecho. Después se invierte el proceso: se inhala por el derecho y se exhala por el izquierdo. Esto puede hacerse por medio de la visualización o presionando un dedo contra la fosa contraria para mantenerla cerrada.

La siguiente serie de ejercicios de respiración emplea imágenes más abstractas para reforzar la conexión interior.

Inhalen y, cuando los pulmones se hayan expandido en su totalidad, sostengan la respiración y aprieten el ano. En ese momento imaginen que el aire que han introducido se mezcla con el aire ya viciado del cuerpo. Después exhalen y visualicen la evacuación de ese aire mezclado. Continúen con este ejercicio hasta sentir que el aire fresco ha reemplazado el aire viciado totalmente. Además, cuando "ingieran" aire dentro de su cuerpo no se imaginen que "lo chupan" o "lo atrapan". Más bien imagínense que ahí afuera existe un vasto y generoso mundo de energía, que les proporciona aire en forma gratuita. [El aire se "recibe", no se "toma".] Esto puede parecer una cierta nimiedad de vocabulario, pero en sus efectos la diferencia es enorme.

Los tres ejercicios de la siguiente serie provienen del tai-chi. De pie, con los pies separados a lo ancho de sus hombros, las piernas ligeramente flexionadas y la espalda recta, inhalen y exhalen lentamente. Al inhalar imaginen que el aire sube desde la tierra, por las piernas. Al exhalar imaginen que el aire regresa a la tierra (también por las piernas). Un ejercicio similar propone que en la inhalación visualicen el aire subiendo por la columna vertebral. Al inhalar el aire sube por la columna vertebral, continúa hasta la punta de la cabeza y luego llega al entrecejo. Después, al exhalar, imaginen que el aire desciende por la boca, el esternón y el ombligo y luego simplemente se disipa. Al volver a inhalar el ciclo comienza. En el siguiente ejercicio el mismo ciclo empieza y termina en los pies: el aire entra desde la tierra, viaja por la espalda, atraviesa la coronilla, baja hacia el tánden y desaparece en seguida.

También pueden hacer uso del sonido para estimular su respiración. Elijan un sonido repetitivo, como el del metrónomo o las olas del mar o, en su defecto, un sonido puro como la nota sostenida de una flauta. Después imagínense que, al inhalar, este sonido penetra dentro de su cuerpo por los poros y que luego, al exhalar, es el aire el que sale por la boca o por el tánden. O pueden invertirlo de tal manera que el aire entre al inhalar y el sonido salga al exhalar. Pueden hacerlo en el orden que les plazca. Cada uno es diferente, pero todos son igualmente útiles. Simplemente experimenten y vean qué sucede.

Éstos son ejercicios de respiración un tanto complicados; uno más sencillo consiste en respirar normalmente y observarse a sí mismo simplemente respirando. También les recomiendo que observen cómo respira un bebé. Los bebés hacen respiraciones lentas y profundas y todo su abdomen parece expandirse suavemente al inhalar. Nos proporcionan un muy buen ejemplo a seguir.

Y ahora he aquí un ejercicio de respiración aún más complicado. En éste las manos se colocan en posiciones específicas a medida que el ejercicio evoluciona. De pie o sentados extiendan los brazos en ángulo recto hacia adelante, de tal modo que las palmas de las manos queden una frente a la otra, a una distancia de dos centímetros. Los pulgares apuntando hacia el techo. Al inhalar el aire entra por la punta de los dedos y llega al cuerpo por los brazos. Al exhalar se invierte el proceso. También fijen la mirada en un punto entre ambas palmas y al continuar inhalando y exhalando podrán notar que, en un cierto momento, las manos se aproximan. Si esto su-

cede cierran los ojos y continúen respirando de la misma manera. Para finalizar el ejercicio hagan una profunda inhalación, sosténganla durante un par de segundos, relájense y dejen caer las manos a los lados de su cuerpo, con las palmas hacia arriba. Luego abran los ojos y exhálen para terminar.

[En todos estos ejercicios es importante permanecer erguidos y relajados, incluso al estar sentados. Estirando la columna vertebral y el cuello suavemente hacia arriba deberían de intentar mantener el cuerpo en una posición vertical respecto al piso. Si cierran los ojos es más fácil, ya que así estarán menos propensos a distraerse por lo que suceda exteriormente. De este modo pueden mantenerse concentrados solamente en la imaginación y en la respiración. O, si prefieren mantener los ojos abiertos, pueden bajar la mirada y enfocarse en algún punto a cuarenta y cinco grados sobre el piso. Esto también ayuda a evitar las distracciones. Estos ejercicios se pueden hacer en varias posiciones: de pie, sentados en una silla o en el piso, pero, sea cual sea la que elijan, deben poner atención en la postura de la parte superior de su cuerpo. He mencionado que necesita estar totalmente vertical (no permitan que se desplome) pero también necesita ser simétrica (no permitan que se tuerza o se vaya de lado). Algunas tradiciones sostienen que, por medio de esta clase de ejercicios respiratorios, ponemos a nuestro cuerpo en contacto con las fuentes externas de energía y es por esto por lo que debemos adquirir una postura corporal adecuada. En la situación que sea la postura del cuerpo vertical pero relajada es básica y útil para cualquiera, pero especialmente provechosa para los actores.]

Una última nota sobre el uso de la respiración. En los ejercicios generales inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca. Pero tanto en el entrenamiento del yoga como en ciertas tradiciones de danza africana la boca debe mantenerse cerrada todo el tiempo para que el aire siempre circule por la nariz. En Benin, aun cuando el bailarín esté danzando a una velocidad y con una fuerza enormes, mantiene la boca firmemente cerrada. Se trata de un uso diferente de la respiración, que proporciona a la danza una calidad particular.

Otra ventaja de los ejercicios de respiración es que permiten que uno se calme aun cuando se tenga miedo.

Estar en escena siempre da miedo. Mi propia y larga historia sobre el miedo se inició muy tempranamente. Cuando empecé a actuar, alrededor de los quince años de edad, nunca me sentí ni mínimamente nervioso. Pero tan pronto como decidí hacer de la actuación una carrera seria apareció el miedo. El primer ataque sobrevino después de terminar una función. Mientras me encontraba en plena escena no registraba lo que estaba sucediendo, pero después, durante el trayecto entre el final de la obra e irme a dormir, me di cuenta de que estaba temblando.

El miedo extremo es un problema, ya que nos deja totalmente imposibilitados. Apenas nos podemos mover, mucho menos actuar bien. Si lo padecen en forma severa y no pueden superar el miedo, probablemente sea mejor abandonar el teatro y encontrar una profesión menos "peligrosa". Pero, en realidad, sospecho que el miedo está muy próximo a la excitación. Algunos dicen que si no se siente miedo se actúa mejor. No estoy de acuerdo. He

Después cierran los ojos, traten de imaginar que son un recién nacido, que apenas han salido del vientre de su madre. Inocentes y sin inteligencia consciente. Como el agua. Cuando los bebés duermen su ritmo respiratorio es muy lento y profundo. Observen ese mismo ritmo respiratorio en su propio cuerpo. No traten de imitar al niño, ni traten de actuar como si fueran bebés: siguen siendo ustedes mismos, pero con la respiración de un bebé. Al cabo del tiempo conviertan la respiración en un sonido suave. Cada vez que exhalen permitan que brote el sonido "ssss". Luego, al cabo de un minuto más o menos, transformen el sonido "ssss" en el sonido "mmmm". Todavía es un sonido relajado e inocente.

Después de pasar un tiempo breve emitiendo solamente el sonido "mmmm" dejen caer la cabeza suavemente hacia atrás, hasta que el rostro quede mirando hacia el cielo. Conforme la cabeza cuelga hacia atrás se abrirá naturalmente la boca y el sonido se transformará en "aaah". Al inhalar regresen la cabeza a la posición inicial (con el rostro mirando hacia el frente).

Ahora incorporen la imaginación. Traten de sentir que el sonido "aaah" no se origina en el cuerpo. Y en cambio imagínense que el sonido "aaah" ya existe a lo lejos, arriba en el cielo. Un enorme sonido que ha existido por siglos. Luego imaginen que su propio sonido "aaah" viaja hacia el cielo y se une al "aaah" preexistente. No traten de "proyectar" su propio "aaah" por medio del esfuerzo muscular; la imaginación es la que hace el trabajo. La fuerza física tiene limitaciones, así que es mejor usar la voluntad y la imaginación, que no tienen límites.

Ahora vamos a tomar la dirección contraria. Emitan el sonido "mmmm" en la posición inicial (con el rostro mirando hacia el frente), luego dejen caer la cabeza hacia adelante, en dirección a la tierra. La boca necesariamente se ensanchará al comprimir la mandíbula y el sonido se transformará en "iiii". Cuando emitan el sonido "iiii" imaginen que el "iiii" personal se une con un enorme "iiii" que existe dentro del centro de la Tierra.

En cierto sentido el "iiii" es un sonido artificial: contrariamente al "aaah" no se produce sin un cierto esfuerzo consciente. El "aaah" es muy natural: en todo el mundo los bebés emiten este sonido de manera instintiva. Es interesante también señalar que numerosas culturas otorgan significados similares al sonido "ma ma" del bebé. En Europa se asocia con el concepto de "madre", mientras que en Japón "ma ma" significa "alimento". Los bebés siempre empiezan por emitir el sonido "aaah", no por el "iiii". Es mucho más fácil que el cuerpo lo produzca.

Ahora tenemos dos sonidos: "aaah" orientado hacia el cielo e "iiii" orientado hacia la tierra. Pero ¿por qué no es al revés? Para encontrar la respuesta pueden hacer un experimento. Pónganse de pie, con naturalidad. Pídanle a alguien (o a más de uno) que los sujete del cuerpo y los levante verticalmente para que los pies se despeguen del piso. La primera vez nada más háganlo normalmente para tener una idea de lo que en realidad pesan. La segunda vez, cuando los hayan levantado, emitan el sonido "aaah" (no es necesario que la cabeza caiga hacia atrás, es suficiente con sólo producir el sonido). Al

emitir el sonido "aaah" imagínense estar personalmente uniéndose con el enorme "aaah" del cielo.

Pongan los pies de nuevo en el suelo y en seguida pidan que los levanten otra vez; emitan ahora el sonido "iiii". Al emitir el "iiii" conéctense con el "iiii" de la profundidad de la Tierra.

Probablemente ustedes (y quien los levante) notarán que con el sonido "iiii" aparentemente "pesan más", al grado que resulta muy difícil despegarse del suelo. Inversamente el cuerpo se aligera más de lo normal con el sonido "aaah". Este fenómeno no tiene una verdadera lógica, pero algo parece cambiar de acuerdo con el sonido emitido y este cambio está vinculado con las particulares direcciones del espacio.

En la vida diaria pueden recurrir a estos sonidos para ayudarse a levantar cargas pesadas. Al levantar algo del piso emitan el sonido "iiyaah". El sonido se desplaza de la tierra hacia el cielo, en correspondencia con la acción que se emprende. Si se valen del sonido para ayudarse, la tarea se vuelve más fácil. Al jalar algo hacia abajo el sonido "aahyiii" es el que sirve. Si tratan de hacerlo en sentido contrario se nota la diferencia. Decir "aahyiii" al tratar de levantar algo no es natural y resulta más difícil realizar la tarea. De algún modo el sonido los transforma a ustedes y a su cuerpo.

Revisando el esquema general de sonidos y direcciones tenemos que "aaah" se asocia al ascenso vertical e "iiii" al descenso vertical. Y que el sonido inicial "mmm" (o un suave sonido "uuuu" que se emite con los labios relajados) se ubica en el interior de uno mismo, es íntimo y personal, como el del bebé que duerme. Pero existen dos

sonidos más que hay que tomar en cuenta: "aaw" (que se pronuncia como la "o" de la palabra "o" en español) y "eh" (que se pronuncia como la "e" de la palabra "set" en español). La dirección correspondiente al sonido "o" se localiza a cuarenta y cinco grados por debajo de la dirección del sonido "aaah". De este modo el sonido "o" atraviesa el aire, a medio camino entre el horizonte y el cielo. El siguiente sonido "eh" se sitúa alrededor de diez grados por debajo del horizonte. Tenemos ahora cuatro direcciones; descendiendo del cielo a la tierra, son: "aaah", "o", "eh" e "iiii".

Al observar las palabras que se usan en rituales religiosos parecen incorporar frecuentemente estos sonidos y direcciones fundamentales. En japonés la palabra que se usa para "Dios" es *Kami*, que se pronuncia "Kah-mii". Por lo tanto el sonido "viaja" desde el cielo hacia el interior de quien habla, para luego descender hacia el interior de la tierra ("K-aah-mm-ii"). La palabra hebrea "Jehová", que se pronuncia "Je-o-vá", empieza justamente por debajo del horizonte y luego se eleva en diagonal hacia el cielo. La latina amén, "a-mén", proviene del cielo, entra al interior de quien habla y luego sale al mundo otra vez. Uno de los nombres del planeta, "Gaia", muestra un patrón similar. Pronunciado "Gah-ii-yaah", el sonido viaja del cielo a la tierra y luego regresa hacia el cielo de nuevo.

Aun en la vida diaria hacemos uso de este principio. La mayoría de las culturas posee cantos o canciones que ayudan a la gente a cavar, a remar o a recoger redes.

Funcionan como medio de coordinación rítmica para realizar esfuerzos de grupo; sin embargo, los sonidos que se

eligen con este propósito tienden a incorporar las "dicciones" mencionadas anteriormente. En inglés *heave* (izar, N.T.) constituye el mejor ejemplo que se conozca. Este sonido/palabra, que se alarga a "jiiiv", se aplica a las acciones que requieren de un gran esfuerzo físico. En este caso concentrarse en la fuerza de la tierra por medio del sonido "iii" parece facilitar el trabajo. En tanto que estos sonidos se eligen como auxiliares de la actividad física, parece que un cierto tipo de energía está implícita en su conexión.

En el teatro clásico japonés la voz se emite y se usa de un modo distinto al occidental. Al decir el texto, tanto en el *noh* como en el *kabuki*, se utilizan un lenguaje arcaico y acentuados estilos de dicción. En el teatro *noh* el lenguaje es tan anticuado que muy pocos japoneses comunes y corrientes pueden entender las palabras o su significado. Además, los sonidos se alargan o adquieren entonaciones inusuales. Lo que los occidentales conciben como dicción naturalista no se acostumbra en los teatros tradicionales.

Algunas partes de la obra pueden "cantarse", aunque esto se parezca más a una canción acompañada que al concepto operístico de Occidente. Pero, tanto en el *noh* como en el *kabuki*, se cuenta con un acompañamiento musical durante la función y el rango tonal de los instrumentos es igual al de la voz humana. De este modo ellos acentúan y refuerzan la expresividad vocal del actor, creando una especie de "paisaje" sonoro; no es música en sí, pero tampoco dicción normal.

El concepto japonés de la "voz hermosa" es también ligeramente diferente a los ideales occidentales. No es muy apreciada por su pureza líquida, o sus melodiosos tonos, sino

más bien por su capacidad para sugerir y exaltar toda una gama de emociones, estados y atmósferas.

En las religiones esotéricas de Japón los sonidos y los cantos juegan un importante papel dentro del proceso del desarrollo espiritual. Parte de esto se debe a la "repetición" que Yoshi ya ha analizado, pero existe otra razón. De acuerdo con ciertas tradiciones religiosas (tales como el budismo *shingón*), algunos sonidos poseen cualidades particulares y por medio de su repetición se produce una transformación interior. A veces es un solo sonido, a veces una palabra o un mantra.

Al realizar un trabajo vocal que provenga de cualquier tradición japonesa hay que recordar que todas las vocales son "puras" (los diptongos no). Son cinco estos sonidos vocálicos: "A" (que se pronuncia "ah" como la palabra "mar" en español), "O" (que se pronuncia "o" como la palabra "o" en español), "U" (que se pronuncia "u", pero con los labios relajados: los japoneses no tienen un sonido "u" fuerte como en "sur", que se hace con los labios fruncidos), "E" (que se pronuncia como la "e" en "set") e "I" (que se pronuncia "i" como en "si"). L.M.

También pueden improvisar con este trabajo. Traten de imaginarse una postura corporal "aah". Para realizar esta postura pueden utilizar todo el cuerpo o solamente una parte, como la mano. O incluso un solo dedo. Luego hagan la postura que corresponda al sonido "iii" y después al sonido "o". Van a notar que la naturaleza de cada sonido requiere de una postura específica y que éstas son distintas unas de otras. Las posturas que los sonidos produzcan van a variar de persona a persona. No hay una forma estandarizada y la reacción de cada quien

al sonido será única y personal. Y todo sonido/postura provocará una "sensación" interna distinta.

Cuando digo "sensación" me refiero a la "sensación corporal", no a la emoción simplemente. Todo lo que se hace y dice tiene su propio "sabor" distintivo y este "sabor" no tiene nada que ver con la emoción o la psicología. Es el eco interno de lo que hace el cuerpo. Y cada vez que el cuerpo modifica lo que hace el "sabor" interno cambia en consecuencia.)

Por interesante que sea estudiar este fenómeno es más importante encontrar la aplicación práctica que tenga para el actor. Por ejemplo, en tanto que la naturaleza de los sonidos "aaah" e "iii" es diferente, las sensaciones físicas que producirán van a ser distintas. Al emitir los sonidos hay que saborearlos y observar cómo cambia la dimensión interior. Noten el carácter particular de cada sonido. Entonces podrán añadir otros sonidos tales como "t", "s", "k" para producir los sonidos "kah", "kii", "mah" y así sucesivamente. Dependiendo de la consonante que elijan, la sensación producida por "aaah" va a cambiar: "tah", "kah", "mah", "sah".

Una vez más podemos ver que muchas lenguas incorporan estos elementos sonoros al elegir sus palabras, especialmente sus verbos. He aquí un ejercicio. Repitan varias veces las siguientes dos palabras, "saboreando" realmente su sensación física: "ooo-suu" y "hii-kuu". Continúen repitiéndolas durante un tiempo. De hecho, son verbos japoneses. Uno significa "empujar" y el otro significa "jalar". Se trata de adivinar cuál es cuál. La mayoría de la gente siente que "ooo-suu" (que se escribe *osu*) es "empujar" y que "hii-kuu" (que se escribe *hiku*)

es "jalar". Está en lo correcto. Existe una conexión entre el "sabor" del sonido y el sentido de su significado.)

Al hacer este ejercicio hay que tener cuidado de algo. (La calidad del sonido debe saborearse por medio de los músculos del cuerpo y del eco que produzca en las emociones. No se trata de hacerse una "idea" de lo que podría significar el sonido.) (Si uno se encuentra diciéndose algo como: "Es la especie de sonido que haría una persona si estuviera empujando", está en la pista equivocada. Ésta es una "idea" intelectual del sonido, más que una reacción física directa a su energía particular. Hay que ser más sencillo. L.M.)

De acuerdo con el budismo japonés esotérico, al nacer uno emite el simple y nítido sonido "aaaah" como un dios. Conforme el tiempo pasa y se va "educando" y adiestrando para responder ante las exigencias de la sociedad, se va convirtiendo en un personaje con un apropiado estilo de voz. El "aaah" claro y abierto ha desaparecido. Y entonces se pasa el resto de su vida trabajando para recuperar ese "aaah" puro inicial, con la esperanza de reencontrar su divinidad innata.

EL TEXTO

Un filósofo de la lengua dijo una vez que, en el principio, todos hablaban el mismo idioma en la Tierra. Más tarde, conforme evolucionaron las distintas culturas, las lenguas se separaron. De algún modo creo que esto es cierto, porque el sentido fundamental del sonido de una lengua siempre se capta, aun cuando no pueda uno entender el significado literal de las palabras.

Los sonidos tienen sus propias resonancias o "significados". Un buen escritor, ya sea consciente o inconscientemente, escribe algo más que una historia, algo más que discursos o diálogos. Un buen escritor elige sonidos. Cuando uno pronuncia las palabras de un gran escritor (como Shakespeare), incluso sin entender el idioma, uno siente algo, porque aquél ha elegido los sonidos correctos. [Al actuar necesitamos incorporar el respeto al sonido como parte de nuestro trabajo de texto.] La siguiente ocasión en la que les entreguen sus líneas traten de experimentar lo siguiente. Antes de explorar el significado de cada frase o el contenido emocional o el marco social simplemente traten de "saborear" los sonidos. Si el autor ha elegido estos sonidos debemos respetarlos. Si se preocupan demasiado por la emoción es posible no tomar en cuenta esta dimensión.

Permítanme darles un sencillo ejemplo del poder del sonido. ¿Recuerdan el ejercicio anterior en el que se emitía el sonido "ja-ja-ja"? Si persisten en ello durante un tiempo lo suficientemente prolongado empiezan a sentirse felices. De hecho, en el kyogen así es como se enseña a transmitir la risa en escena. Apenas se emite el sonido "ja-ja-ja" empiezan a sentirse contentos. Asimismo, para provocar la tristeza se utilizan los sonidos "shaay, shaay, shaay".

También he notado que el sonido "iiii" provoca una opresiva y tensa "dolorosa" sensación interna. (*Quizá es por esto que en el idioma inglés se usa este sonido en la palabra keening (lamentable; N.T.) o en la palabra grief (pena; N.T.) para ilustrar vocalmente la expresión del dolor. L.M.*)

Estos ejemplos son relativamente sencillos y no todas las palabras se sujetan a este patrón. Muchas palabras que se usan en la vida diaria son "técnicas" y no tienen una correspondencia emocional. Simplemente describen las cosas o proveen información. Igualmente muchas palabras han cambiado de significado con el tiempo y han perdido toda conexión entre el sonido y su eco interno. Sin embargo, todavía hay cientos de palabras cuyo sonido porta en sí una resonancia emocional y, como dije anteriormente, un buen escritor va a incorporar esta dimensión a su texto. Por esta razón siempre deberían de tratar de "saborear" los sonidos de las palabras del escritor, ya que nos pueden ayudar a conectarnos con la cualidad emocional del libreto.

Cuando la compañía estaba ensayando el *Mahabharata* con Peter Brook pasamos un tiempo considerable trabajando la pronunciación inglesa con un actor inglés. Escogió algunas líneas de Shakespeare como base de los ejercicios. Yo no podía entender el significado de estas palabras, pero, al articular los sonidos, empecé a percibir el mundo de la obra y de los personajes de Shakespeare.

Aun con un mal escritor deberían de trabajar de este modo. Deben respetar el sonido del texto y no adelantarse a decidir cómo actuarlo. Muchos se dicen: "Como esto es lo que Shakespeare me hace sentir, así lo voy a decir." O: "Como éste es un mal escritor, voy a decirlo así para que sea más interesante." Si piensan así no están respetando el texto. Deben seguir las intenciones del autor y también respetar los sonidos de las palabras que él o ella hayan elegido. Entonces podrán descubrir algo más que una simple anécdota.

Como los sonidos de las palabras contienen poderosas cualidades emocionales, representar el mismo papel en lenguas diferentes produce sensaciones distintas. Algunos de los montajes de Peter Brook, tales como el *Mahabharata* y *El hombre que*, se representaron tanto en francés como en inglés y yo interpreté el mismo papel en ambos idiomas. Las palabras del texto tenían el mismo significado pero muy diferente calidad de sonido, por lo que inevitablemente mi actuación se modificó. La calidad del sonido limita y moldea la interpretación. Por ejemplo, en *Hamlet* la palabra "venganza" se usa con frecuencia. En japonés la misma palabra es *hukushu*, pero el sonido es muy distinto. No se puede actuar *hukushu* con el mismo rigor que "venganza". Sonidos diferentes evocan distintas respuestas internas y la actuación se modifica de manera correspondiente.

Por lo tanto la calidad de la traducción afecta a todo el montaje. Una mala traducción no solamente confunde o descompone la línea narrativa y construye frases que al actor se le dificulta pronunciar, sino que también, por la elección de sus palabras, afecta el paisaje interno del actor.

Existe otro elemento: los sonidos de las palabras van a modificar la percepción que el público tenga del personaje.

En cierto sentido, no hay tal cosa como "un personaje", sólo existe una acumulación de detalles que luego el espectador interpreta como los rasgos de una personalidad específica. Estos "detalles" incluyen cómo se levanta y se mueve la persona, qué palabras ha elegido para comunicarse, qué tan rápido reacciona ante las situaciones que se presentan y así sucesivamente. Al utilizarse estos elementos el público poco a poco se hace una imagen, que finalmente revela por

si misma ser "esa persona". Cuando cambian los detalles la interpretación del público cambia automáticamente. Si la traducción es mala y no toma en cuenta la importancia del sonido las palabras tendrán una resonancia completamente diferente y el espectador se quedará con la impresión de otra personalidad.

Aun en el caso de una historia (y puesta en escena) idéntica en inglés y en francés, su representación producirá una sensación completamente distinta. Incluso el acento produce una impresión diferente. Cuando observan actuar a un actor, que hable tanto el francés como el inglés igualmente bien, la impresión que se tiene es que toda su personalidad cambia entre una y otra versión. Es obvio que la personalidad no cambia realmente, pero parece haberlo hecho porque los "detalles" han sido modificados. L.M.

Al explorar los sonidos y las emociones como parte del trabajo de texto no deben perder de vista la estructura lógica de cada frase. Las palabras siempre deben tener sentido, sin importar lo que se haga con la voz o con las emociones. Yo juego con un enorme número de posibilidades vocales, pero al mismo tiempo me sujeto cuidadosamente a la gramática para estar seguro de que lo que comunico es algo muy específico. De esta manera las palabras se vuelven mías y no meramente reacciones estereotipadas.

Como soy atroz para hablar inglés y francés no puedo interpretar grandes papeles en los montajes de Peter Brook. De vez en cuando me fastidia tener tan poca facilidad para los idiomas, pero como extranjero tengo ciertas ventajas al enfrentarme al texto. Cuando digo las líneas en un idioma extranjero tengo que poner gran

atención a la lógica de la frase ya que, de otro modo, no puedo entenderla. Tengo que consultar la gramática y necesito ver cómo está construida la frase. Pero cuando hablo en japonés no pienso en la gramática o en la lógica de la frase, simplemente digo las líneas. Y generalmente surge una especie de "melodía" que incorpora todos los peores clichés y afectaciones del mal teatro. Se convierte en una especie de "imitación", más que en mi propia y auténtica reacción humana. Simplemente o estoy imitando la melodía que escuché de alguien más en la vida cotidiana o estoy reproduciendo una costumbre teatral. Si no adoptan más que una melodía sin seguir la lógica subyacente del texto podrán seducir al público, pero no van a ser capaces de crear la sensación de un ser humano real.

Hace un par de años regresé a Japón para participar en una película, en la que representaba el papel de un viejo guerrero samurai. Tan pronto como recibí el libreto pude escuchar todas las viejas y estereotipadas maneras de hablar que se hallan en la mayoría de las películas sobre samurais. Esta convencional manera de hablar es muy difícil de evitar. Sin embargo, nadie sabe cómo hablaban estos guerreros hace trescientos años. Todo lo que tenemos no son más que los estereotipos que vemos en cine y televisión, y que no tienen ningún lazo directo con la verdad de la situación. Tuve que trabajar en realidad muy duro para evitar los clichés y procurar que estas líneas cobraran vida para mí.

Si están trabajando un fragmento específico del texto traten de jugar con cambios de respiración o con el tono

o con el volumen cuando digan las líneas. Verán que, de acuerdo con lo que hagan con su voz (hablar queda o lentamente o con variaciones respiratorias), van a surgir reacciones y situaciones distintas. Pueden asimismo jugar con las emociones. Por ejemplo, digan las líneas como si los sucesos que están describiendo les entristecieran. Después repitan las mismas líneas como si provocaran ira. O pueden decirlas como si todo el asunto les pareciera hilarantemente gracioso. No es cuestión de "colorear" el texto con un baño de emociones, sino más bien de encontrar reacciones emocionales distintas ante los sucesos que el texto describe. Normalmente los actores sólo exploran una posibilidad emocional cuando se aprenden sus líneas, la que sugiere la comprensión psicológica de la escena. Pero en lugar de preseleccionar su reacción emocional de este modo traten de experimentar con opciones arbitrarias y luego vean qué les ofrece cada una.

En Japón se dice que un buen narrador no ha de tener una voz particularmente bella. Al tener una hermosa voz uno se siente a salvo y, en consecuencia, no se trabaja con la intensidad suficiente como para hacer que la historia se entienda.

Existe una historia acerca de un narrador de bunraku que vivía en Japón hace cien años. En esa época algunas ideas del teatro occidental naturalista estaban infiltrándose en las representaciones japonesas. De acuerdo con la práctica tradicional de narración de cuentos, los narradores simplemente intentaban decir sus líneas con una voz fuerte y hermosa. Pero este hombre tenía una voz más bien débil y se valió de los conceptos occidenta-

les para encontrar el modo de resolver el problema. En lugar de hablar con elegancia y sonoridad intentó recrear a cada personaje, proporcionando una idea más realista de su psicología personal. Se convirtió en una estrella rápidamente, ya que la *intelligentsia* japonesa de esa época se identificaba con esta nueva visión.

REFLEJAR LA REALIDAD

El contraste y la variedad son necesarios para el espectador ya que no es posible que se mantenga involucrado en la obra si ésta se queda estancada en cualquiera de sus niveles. Sin embargo, la necesidad del contraste yace en algo más profundo que en simplemente mantener al público entretenido. Es esencial para crear un teatro que sea fiel a la vida.

En nuestra existencia cotidiana hay muchos cambios de ritmo, cadencia y dirección. Podemos estar tranquilamente sentados durante varios minutos, luego repentinamente saltar sobre nuestros pies y después merodear por la cocina para prepararnos una taza de té. Aun durante un breve lapso de tiempo habrá toda una gama de acciones y reacciones distintas. El teatro necesita reflejar esta constante y fluctuante diversidad para parecer verdadero. Sucesos que se llevan a cabo durante diez años, diez meses o un par de días se condensan en una representación que tiene como duración máxima unas cuantas horas. En escena es la *esencia* de los sucesos lo que se reproduce, no cada detalle en sí. Incluso un dramaturgo supuestamente "naturalista" como Chéjov no escribe en un "tiempo real", tan sólo crea esta ilusión. Subcons-

cientemente el público "sabe" que lo que está viendo es una destilación de los sucesos, más que su reproducción exacta. En tanto que el transcurso de incluso un solo día lleva en sí una gran variedad de acciones, un montaje necesita guardar un rango similar de ritmos contrastantes. Esto da lugar a que la representación se experimente como un reflejo creíble de la "vida real".

Aun cuando en la vida cotidiana nos movamos lentamente, después hagamos una larga pausa y nos movamos lentamente otra vez, en escena esto no parecerá "verdadero", porque va en contra de los cambios y movimientos que el público reconoce como "vida real". Es por esto que los actores necesitan entender la importancia del ritmo y del tempo al construir su papel. El actor podría llegar a sentir que la reproducción exacta de cierto momento emocional es muy sincera, pero al espectador no necesariamente le va a parecer verdadera. Antes de ponerse a pensar en generar una emoción deberían de examinar qué se necesita hacer en términos de ritmo y de tiempo. De hecho, si se elabora adecuadamente el tempo la emoción surgirá muy fácilmente.

Es importante comprimir el tiempo en el teatro. De otro modo simplemente se rebanará una porción de la vida y se pondrá a la vista. La vida cotidiana se ve todos los días, la gente no necesita asistir al teatro para ello. Asiste al teatro por algo más.

Como actor necesito liberarme del texto. Cuando actúo no quiero estar preocupándome de la línea que sigue. Si se trata de un texto largo es necesario entender su estructura básica. ¿Dónde empieza? ¿Cuál es el meollo del asunto? ¿Dónde acaba? No se puede nada más seguir

y seguir y seguir a lo largo del texto como si todo fuera lo mismo. Como una novela de misterio, tiene estructura. Y como en una novela de misterio, a veces ayuda conocer el final para descifrar el principio. Si el final es "tal", entonces el principio necesariamente es "cual" y el peldaño siguiente "tal otro". Como un acertijo. Pero se puede "hacer trampa" y ver el final para dar con la solución. Ir del final al principio y luego a la parte central es una buena manera de proceder.

En cierto sentido me es muy fácil trabajar en los montajes de Peter Brook porque provee a los actores de mucho material para estimular su imaginación. Todo tipo de material: fotografías, música, historia, expedientes, experiencias directas e incluso alimentos. Por medio de esta información se digiere inconscientemente el mundo de la obra. Entonces, cuando se empiezan a trabajar concretamente las escenas, el material estudiado resurge de alguna manera sin necesidad de acordarse de él. Se tiene la impresión de saber qué está pasando; tan es así que no hay que pensar cómo actuar la escena: uno simplemente está "ahí". Dentro de uno ya hay algo y, como resultado, la actuación parece una improvisación. Por supuesto que siempre se sigue el texto y las indicaciones escénicas se respetan, pero al mismo tiempo se tiene la impresión de saber verdaderamente lo que está sucediendo.

Cuando preparen un papel, en lugar de preocuparse por cómo decir las líneas o hacia dónde moverse, es mejor sumergirse en el mundo de la obra y del personaje. Obtengan tanta información como sea posible. Lean libros, pero también hablen con la gente, vean fotografías o pintura, visiten el paisaje/ambientación de la obra y así

sucesivamente. Si trabajan el texto aislado no tiene sentido alguno. Las palabras del texto no son más que una muy pequeña porción del personaje que se representa o de la historia que se cuenta. El texto es como la punta del iceberg; el pedacito visible, bajo cuya superficie una masa enorme pasa desapercibida. Si intentan hacerse una idea de su papel sólo a partir del texto va a ser muy limitado. No es suficiente. Necesitan descubrir todo el resto del material que no está expuesto en el libreto. Si hacen esto primero, entonces el texto sencillamente va a surgir cuando llegue el momento de ponerse a ensayar.

Podrían suponer que mantener la atención total del espectador a cada instante es importante, pero no es así. No es posible que la gente mantenga un alto nivel de concentración durante una hora o más, así que hay que encontrar la manera de permitirle de vez en cuando que se relaje. Aun en medio del montaje más intenso, los actores tienen que proporcionarle momentos de "aire" al espectador.

Descubrí esto cuando estaba aprendiendo la técnica de la narración tradicional de cuentos. Mi maestro nunca me dio un consejo para actuar bien, pero ocasionalmente me decía: "En este momento de la narración necesitas actuar mal."

En realidad no se necesita pensar en "actuar bien". Esto es algo que se da por hecho. Pero a veces uno tiene que saber cuándo sólo actuar llanamente.

Si siempre están "bien" el público va a estar constantemente haciendo un esfuerzo por concentrarse en sus palabras. Al cabo de un tiempo se cansará y no va a poder reaccionar ante lo que realmente se esté diciendo.

Además, si todo está igualmente "bien" el público pronto se acostumbrará a ello y los momentos clave de la representación no van a sobresalir. Perderán su impacto. Esta misma pérdida de receptividad ocurre en cocina. Si el anfitrión prepara una espléndida comida para sus invitados, éstos van a empezar por decir: "¡Está verdaderamente deliciosa!" Pero si cada platillo que el cocinero prepare es igualmente complicado y espléndido, al cabo de un tiempo no van a poder distinguirlos. Un audaz cocinero, después de un sofisticado y rico platillo, servirá algo cotidiano y sencillo para limpiar el paladar y volver a despertar las papilas gustativas. De la misma manera, el actor no debe saturar al público con una actuación sistemáticamente brillante. Necesitan "actuar mal" por momentos para despertar otra vez su capacidad de reaccionar y apreciar.

Obviamente cuando digo "actuar mal" no quiero decir que den una función verdaderamente horrible, egoísta o chapucera. Sencillamente algunos momentos necesitan ser más cotidianos y "simples". Por ejemplo, si están trabajando un largo monólogo empiecen a prepararlo descubriendo de qué manera comienza, cómo se desarrolla en seguida y cómo llega a su fin. La siguiente etapa consiste en decidir qué frases son clave. Éstas son importantes y deben actuarse muy bien. Después reparen en las líneas previas a las frases clave. Éstas no deben sobreenfatizarse, si no reducirán el impacto de lo que sigue. Deberían de intentar decir estas líneas de una manera "casual". De otro modo el público no va a ser capaz de seguirlos en todo el monólogo, ni de reaccionar en los momentos importantes.

En el idioma japonés hay una palabra, *ma*, que se refiere a la "vaciedad" tanto del tiempo como del espacio. *Ma* contiene "la Nada", el momento en que uno se abstiene de decir o hacer algo. Este concepto es extremadamente útil para el teatro, ya que la ausencia de la acción puede emplearse para crear una especie de "marco" que realce los momentos importantes. Estas "ausencias" de acción deberían de considerarse como una parte integral de la obra, y no simplemente momentos en los que "nada sucede". Justamente así como la música se construye tanto a partir del sonido como del silencio, también la actuación.

Ma implica también la "relación adecuada" entre objetos o sucesos. Un buen actor puede manejar satisfactoriamente el *ma*. Puede percibir la relación adecuada entre dos momentos, dos personas, dos acciones, dos frases, dos escenas y entre el público y el escenario. *Ma* no es una cosa estática, la conexión está implícita.

El sentido del contraste funciona también al emplear pausas en su discurso. Si sostienen una larga pausa las líneas siguientes no se pueden decir lentamente, deben actuarse de manera muy rápida. De otro modo pierden al público. (Imagínenselo: un lento y largo discurso al que le sigue una pausa profunda, a la que le sigue otra lenta, ponderosa serie de palabras...)

En todo trabajo trato de encontrar algo "único y raro" (como lo describe Zeami). El convencionalismo es enemigo del actor y hay que trabajar duro para evitar caer en estereotipos al interpretar algún personaje. Si esto sucede no se va a crear un ser humano creíble. Es necesario buscar las sutilezas y las contradicciones que

le den un sentido de realidad al trabajo. Los personajes convencionales son unidimensionales. La gente real es compleja y está plagada de contradicciones. Igualmente tampoco deben tratar de hacer algo totalmente exorbitante por tan sólo ser diferente. No es cuestión de variar por variar.

Hace algunos años representé a Gonzalo en el montaje de *La tempestad* de Peter Brook. Al leer el texto se puede ver que todos los demás personajes de la obra describen a Gonzalo como alguien sabio y amable. He aquí, pues, una imagen muy convencional "del viejo sabio". Yo tenía que encontrar un modo de caracterizar a Gonzalo que fuera verdadero y no simplemente establecer la imagen estereotipada. Al principio lo hice reaccionar de maneras que no fueran precisamente amables o sabias. Conforme avanzaba la obra y el público veía las acciones y reacciones de Gonzalo fue sacando sus propias conclusiones respecto al tipo de hombre que era. Al final decidieron que era "un viejo sabio", pero llegaron a opinar esto por sí mismos. Obviamente todos tenemos ideas sobre el aspecto y la manera de hablar de un viejo sabio, y deliberadamente intenté evitar estas imágenes convencionales. Si yo hubiera caracterizado a Gonzalo de esta manera desde el arranque el público simplemente hubiera dicho: "ah, es un viejo sabio", sin ninguna curiosidad ni por él ni por sus acciones.

Cada aspecto del teatro debería de tener como propósito ser "único y raro", no sólo la actuación. El montaje en sí necesita de la variedad y de los contrastes inesperados. Es necesario que haya sorpresas, cambios repentinos de dirección y momentos únicos. Una vez más no

es cuestión de usar simplemente trucos estrambóticos por el valor de su impacto, sino de encontrar maneras realmente originales de hacer que la verdad de la obra cobre vida. Nuestro propósito no consiste en presentar un espectáculo que sea único y raro, sino en hacer uso de una perspectiva única y rara que ilumine el montaje. "Único y raro" es el modo en que se cuenta la historia, no el resultado final.

Zeami señaló la importancia de la "novedad". Notó que en la naturaleza nada permanece nunca exactamente igual. Un árbol produce retoños, después hojas, después frutos y luego parece "morir" por un tiempo, hasta que la flor aparece de nuevo a la primavera siguiente. El surgimiento de una flor fresca nos impacta por su belleza debido a que siempre es nueva. Si el árbol floreciera durante todo el año, por más hermosas que fueran las flores no nos interesaría. Lo mismo pasa en el teatro. Como actor si siempre se usan los mismos recursos para expresarse (por más talentoso que uno sea) se pierde la capacidad de "seducir" al espectador. No deben quedarse estancados en viejos patrones, deben seguir buscándose nuevas maneras de entrar en contacto con el espectador.

Me gustaría dejar claro que el concepto de "novedad" no significa ir en busca de actuaciones extrañas, chocantes y estrafalarias. No es cuestión de "cambiar por cambiar". Se trata más bien de encontrar la manera de conservar fresco y vivo el trabajo. Desde el punto de vista del público, una obra cuya "novedad" sea verdadera no parecerá necesariamente extraña y chocante. En cambio se quedará tan absorto y conmovido por lo que vea que

ni conciencia tendrá del hecho de haber presenciado una buena actuación.

Zeami llegó tan lejos que decía que, si el público tiene conciencia de presenciar una actuación "novedosa", el actor no es suficientemente talentoso. La "flor" del oficio de un actor debe mantenerse en secreto y la capacidad de innovar forma parte de esa "flor". Nadie debería de poder ver lo que realmente sucede. Si los espectadores empiezan a pensar: "Esto es realmente original" o "¿qué actor tan talentoso!", no se trata del trabajo de un actor de primera categoría.

Una vez un maestro zen asistió a una función que daba un famoso narrador de cuentos, ya que todo mundo hablaba de lo bueno que era. Después de la función el narrador se enteró de que el maestro zen había estado en el público y fue a buscarlo para saber qué opinaba de su actuación. El maestro zen dijo: "Fue muy buena, pero estás hablando con la boca."

El narrador respondió: "Gracias por su observación. Me gustaría estudiar con usted."

Después de haber trabajado con el maestro zen durante algún tiempo el narrador volvió a preguntarle qué opinaba de su actuación. El maestro zen le dijo: "Bien, ahora cuentas la historia sin la lengua."

5 APRENDER

En Japón se dice que es mejor pasar tres años buscando un buen maestro que ocupar el mismo tiempo formándose con otro que sea inferior.

Tienen que entrenarse para evolucionar, pero no pueden estudiar con quien sea. Es necesario encontrar al maestro adecuado. En realidad no importa la técnica o el estilo que aprendan. De hecho, podrían entrenarse en disciplinas tan diferentes como el aikido, el judo, el ballet o la pantomima y obtener el mismo beneficio. Sucedería así porque lo que se aprende es algo que va más allá de la técnica. Cuando se estudia con un maestro estas disciplinas constituyen únicamente un lenguaje para entenderse, no el propósito en sí. Al aprender algo que va más allá de la técnica la materia tiene una menor importancia.

En las artes marciales el propósito manifiesto de su entrenamiento consiste en la "libertad". Sin embargo, esto no significa que las artes marciales sean automáticamente la mejor vía para aprender "a alcanzar la libertad". De hecho, cualquier sistema de entrenamiento físico puede funcionar. Todos están diseñados para ayudarnos a experimentar cómo funcionan el cuerpo y la voz, lo cual,

Este difícil periodo termina alrededor de los veintitrés o veinticuatro años, cuando se inicia la etapa más importante de la vida profesional. Para entonces su cuerpo prácticamente habrá terminado de crecer y cambiar y se encuentran capacitados para "digerir" físicamente lo que se haya aprendido. Su entrenamiento y desarrollo físico se habrán integrado como un fruto maduro. A esta edad si representan el papel de un joven, como Romeo o Julieta, dejarán en el público la impresión de ser muy buenos actores. Es cierto que, en comparación con actores de mayor edad, lucirá más su aspecto y quizá resulten más convincentes para ese papel, pero no se dejen encandilar por el éxito. No es más que una especie de coincidencia: estar en el papel preciso en el momento preciso. Así no se mide la excelencia de una actuación. Cuando se les dice a esta edad que son buenos, posiblemente sea cierto que tengan talento, pero tienen que aprender a verlo de manera objetiva. Si se dejan llevar por la idea de que son unos genios del teatro perderán el talento que tengan. Tienen que ver, no con subjetividad sino con objetividad, lo que han hecho. Al proceder así prontamente entenderán que su temprano éxito ha sido una especie de coincidencia y que no hay ninguna garantía de que permanezca, ni de que continúe.

Zeami consideraba que la edad de los treinta y tres o treinta y cuatro años constituye el periodo más rico en la vida de un actor. Pueden ver los resultados de todo su entrenamiento y, si han obtenido un cierto nivel o reconocimiento en su trabajo, esto será permanente. Es igualmente cierto que, si se encuentran todavía trabajando como actores de segunda categoría a esta edad,

es muy improbable que en el futuro esto cambie. A los veinticuatro todo es posible: pueden repentinamente transformarse de actores mediocres en excelentes actores, pero después de los treinta y cuatro los milagros raramente ocurren. Deben ser muy honestos consigo mismos y analizar objetivamente sus capacidades. Además, si no se ha logrado un dominio técnico del oficio a esta edad uno se encuentra en problemas. En unos diez años la capacidad física empezará a decaer (alrededor de los cuarenta y cinco), así que, si a los treinta y cinco no se han ceñido a una técnica, van a tener muy poco con qué trabajar. Si a los treinta y cinco pueden "encantar" al público, entonces verdaderamente están en la flor de su arte. No es la flor de la juventud, ni de la coincidencia, sino la auténtica flor.

Sin embargo, si alrededor de los treinta y cinco años de edad no se ha logrado este "encanto", deberían concienzudamente de pensar en su futuro. Van a tener que concentrarse en su trabajo haciendo un doble esfuerzo o darse por vencidos. Independientemente de cualquier otra cosa tienen que examinar con realismo dónde y cómo pueden formar parte de un reparto, para seguir trabajando en el teatro.

Zeami señaló que alrededor de los cuarenta y tres o cuarenta y cuatro se topan con otro cambio. La belleza física empieza a decaer y la energía del cuerpo a agotarse. Mientras que a los treinta y cuatro se pueden realizar extravagantes y extraordinarias proezas técnicas con relativa facilidad, no se pueden realizar las mismas acciones y de la misma manera a los cuarenta y cuatro años de edad. Esto no significa que no tengan nada que ofrecerle

al espectador. En lugar de demostrar su proeza técnica tienen que enfocarse exactamente en lo que digan o hagan. La expresión externa se reduce, pero se conserva la integridad de las acciones: Ya no se depende de la belleza física, pero el público seguirá percibiendo algo delicado y conmovedor que proviene del interior. Ésta es nuevamente la "verdadera flor" del arte del actor. Zeami comentaba también que a esta edad es importante analizar con cuidado lo que se puede y no puede hacerse. Y empezar a enseñar. Analizarse a sí mismo y nutrir a jóvenes actores (más el inevitable diálogo que se da entre estas dos actividades) es una combinación que los mantendrá desarrollándose como actores aun hasta en la vejez.

Después de los cincuenta Zeami consideraba que era casi imposible para un actor reproducir físicamente lo que hubiera hecho en el pasado. A esta edad la capacidad para mantener la atención del público no puede depender de técnicas externas. En cambio deben basar su actuación en algo interior: la parte "invisible" de la actuación. Si existe, la atención del público permanecerá concentrada en su actuación. Si, a lo largo de todos los años previos a la edad de los cincuenta, un actor ha aprendido a actuar real y verdaderamente, entonces aun siendo viejo el árbol, ligeramente nudoso y encorvado, será capaz todavía de producir una flor. No tendrá un "encanto" extravagante, sino más bien una profunda y perdurable belleza. Un actor viejo que esté verdaderamente capacitado podrá tener la voz débil y el cuerpo no tan apto como para soportar una intensa actividad, sin embargo habrá en su trabajo *algo* interesante, convin-

cente, encantador y conmovedor. En este caso la actuación será casi enteramente "interior".

Por ahora debería de recordarle al lector que estas ideas en torno al teatro fueron expresadas por Zeami hace quinientos años y se referían solamente a los actores masculinos (ya que se prohibía actuar a las mujeres en ese periodo de la historia japonesa). Con un par de excepciones, todavía son evidentemente relevantes. De acuerdo con mis propias observaciones, los puntos de transición en las mujeres tienden a ocurrir ligeramente antes que en los hombres. También es conveniente recordar que el teatro que describe es muy corporal, de alguna manera más semejante a la danza que al convencional teatro de texto.

Además, la salud y nutrición modernas han incrementado, respecto a ese entonces, tanto la duración como la calidad de la vida humana y es necesario tomar esto en cuenta. Los cincuenta años eran realmente la edad de la vejez en la época en que él escribía, lo cual ya no es así. Lo que esta observación sugiere es que las etapas de edad avanzada a las que se refiere necesitan ajustarse unos diez años adelante. Cuando habla de un actor de cuarenta y cinco se refiere más precisamente a un actor de cincuenta y cinco en la actualidad y así sucesivamente. Los años precedentes (de la adolescencia hasta los cuarenta) parecen ser más o menos los mismos que los de hoy día. Por si acaso estas edades deberían de ajustarse hacia atrás, más o menos un año (los dieciséis equivaldrían a los catorce o quince de hoy). Esto se debe también a los efectos de una mejor nutrición, la cual proporciona una madurez física más precoz. Éstas son diferencias muy menores; en

su conjunto las observaciones de Zeami son todavía tan relevantes hoy como cuando las escribió.

En una ocasión escuché la historia de un brillante equilibrista que trabajaba en un circo. Después de una de sus pulidas presentaciones se dirigió al público y dijo: "Tengo un hijo de seis años de edad. Durante los últimos dos años ha estado aprendiendo a caminar sobre la cuerda. Me gustaría presentárselos esta noche, ya que es la primera vez que se enfrenta al público. Por supuesto, no pueden esperar que sea un gran experto, pero por favor, háganle sentirse bienvenido."

El niño salió entonces y empezó a realizar su breve caminata sobre la cuerda. Tenía mucha dificultad para equilibrarse, en un momento dado estuvo a punto de caerse, pero de algún modo se las arregló para recuperarse. Finalmente logró llegar al otro extremo de la cuerda para ser recibido por una ola de aplausos. Fue un genuino aplauso, no sólo por haber completado exitosamente su tarea, sino porque se las había ingeniado para captar y mantener la atención del público durante todo el tiempo de su presentación. De hecho, de alguna manera su ejecución fue más "interesante" que la de su padre. Obviamente lo que hizo que su ejecución resultara fascinante no fue el dominio técnico, ni la invención de un "nuevo estilo" de funambulismo. Fue algo más. El niño puso la vida entera en su presentación, el padre sólo puso su magnífica técnica.

Un maestro zen señaló una vez que, desde el momento en que nace, todo ser humano contiene una "semilla" que puede finalmente crecer y transformarse en la "flor" de lo divino. Se toma por actos divinos una especie de

"lluvia" que permite que la semilla germine y crezca. Lo que se entiende por divinidad es la "flor" que, a su vez, produce el "fruto" de la iluminación. Es la misma "flor" que la "flor" del actor. Cuando han iniciado sus estudios en la infancia cada edad aporta un nuevo y más profundo entendimiento de lo que significa ser actor. Se miran a sí mismos con objetividad, analizan su oficio, se entrenan, indagan dentro de sí, estudian y entonces, cuando la "flor" se abre, luchan por conservarla. Continúan nutriéndola para que no se marchite y muera.

Pero para producir una hermosa "flor" tienen que saber de qué está hecha la semilla. Yo creo que la hermosa "flor" emerge de la apertura del corazón. Una hermosa "flor" depende de la manera de conducir su ser interior. Tienen que descubrir de qué modo funciona esto, ya que la calidad de su actuación lo refleja. Aun cuando su cuerpo esté viejo y debilitado, si han conservado un corazón fuerte y abierto algo muy hermoso y claro puede surgir. Esto va más allá de la técnica.

Zeami ofrece tres conceptos para definir el oficio del actor. Describe estos elementos como "piel", "carne" y "hueso". La piel es la belleza externa del actor, la carne es la belleza que surge por medio del entrenamiento y el hueso es la naturaleza esencial de la persona, una especie de belleza espiritual. Ciertos actores nacen con una cualidad innata que constituye el esqueleto de su oficio. Después el entrenamiento provee la carne y lo que finalmente aparece exteriormente frente al espectador es la piel.

Otra manera para describir esto es "mirar", "escuchar" y "sentir". El público mira al actor, la belleza visible es

la "piel". Después la musicalidad de la interpretación, el ritmo y la armonía en la expresión que uno escucha son la "carne". Finalmente la interpretación del actor provoca emociones a niveles profundos, casi metafísicos: lo que se siente es muy hondo. Éste es el "hueso" del oficio de artista. En escena la belleza del cuerpo, la belleza de la actuación y la belleza del alma son lo que crea una representación. Para ser un buen actor cada uno de estos elementos necesita mantenerse a su más alto nivel.

Cuando hablo de "belleza" no me refiero a "lo bonito" o a la belleza de moda. Si es hermoso su espíritu (el "hueso") esto es lo que emergerá.

Había una vez un joven samurai que se preparaba de una manera extremadamente dura, por lo cual la gente empezó a ponderar su eficiencia. Apreciaban lo altamente capacitado que se encontraba, ya que evidentemente había adquirido una gran técnica. Un día, después de realizar sus prácticas en el dojo, se fue a un restaurante donde comió y bebió un vaso de vino de arroz. Llegado el momento partió para regresar a su casa, pero para entonces ya estaba muy oscuro y no podía ver nada delante de sí. Sin embargo, por haber desarrollado su percepción y sensibilidad como parte de su entrenamiento de samurai pudo ir siguiendo su camino. En cierto momento llegó a un río y, al cruzar el puente, chocó contra alguien. Inmediatamente tomó su espada, pero demasiado tarde, en su garganta ya había otra espada. No había nada que hacer.

Finalmente el otro hombre dijo: "Me han dicho que supuestamente eres un famoso combatiente, pero no puede ser cierto. No eres lo suficientemente fuerte. No

eres capaz de defenderte contra mi espada. Has adquirido una gran técnica y con eso te sientes satisfecho. Pero eres totalmente inútil. Sería mejor que te matara ahora mismo."

La espada se hundió un poco más en su cuello. Y entonces, con un movimiento completamente inesperado, el joven samurai se aventó al río. Era pleno invierno y el agua estaba helada, pero se las ingenió para salvarse la vida. Le gritó a su agresor: "Eres muy fuerte, por favor, dime tu nombre."

El extraño respondió: "No, no quiero decirte mi nombre. Pero si, a raíz de este encuentro, empiezas a avergonzarte, voy a darte un consejo. Prepara a tu ser interior. No es suficiente la técnica. Si logras ir más allá de la técnica te volverás muy fuerte, pero por el momento lo que te satisface es tu comprensión técnica y te crees un experto por ello. Es un error. Tienes que ir más allá de la técnica."

"¿Qué hay más allá de la técnica?"

"Otra existencia. Dentro de tu existencia corporal hay otra existencia. Cuando te encuentres con ella lo entenderás."

Dicho esto, el extraño se fue. El joven samurai salió como pudo del río y tomó la decisión de estudiar en un monasterio zen.

Realmente yo no creo que se pueda aprender a "actuar". Algunas técnicas pueden ayudar a crear un personaje bajo circunstancias específicas; por ejemplo, para funcionar en televisión o para actuar dentro de un estilo altamente codificado como el kabuki o la Ópera de Pekín, pero sólo en ese particular contexto son eficaces. De

hecho, cada montaje requiere de su propio método de actuación. Si también intervienen en la creación de una obra de teatro totalmente innovadora, tendrán que crear una nueva forma de actuar que le corresponda.

En tanto que cada montaje exige su propio y personal "método de actuación", es difícil enseñar un "método de actuación" como si fuera una técnica general. Además, como artistas tienen que estar dispuestos a destruir sus métodos de actuación anteriores para crear lo que se necesita aquí y ahora. Cuando de hecho uno está en escena hay que olvidarse de todas las teorías, de todas las filosofías y de todas las técnicas interesantes. Sólo hay que hacerlo.

Antes de empezar mi carrera creía ser un derroche de talento. Creía que me iba a convertir en el mejor actor de Japón. Desafortunadamente conforme empecé a tener trabajo con regularidad la gente empezó a decirme que en realidad yo no era tan bueno. De hecho, era terrible. Fue un gran golpe descubrir que no era el genio de mis sueños, pero, al haber empezado a trabajar en teatro, supe que tenía que aferrarme a ello. Esto era en parte por orgullo; no quería admitir haberme equivocado al elegir mi carrera. Al mismo tiempo sentí una gran desesperación al darme cuenta de que no era, en realidad, particularmente talentoso. Sin embargo, continué. Y empecé a pensar. A falta de talento ¿qué me quedaba?

No podía "adquirir" genialidad, pero podía prepararme. Empecé a trabajar duro y traté de entrenarme tanto como fuera posible. Después de un tiempo la gente se me acercaba para decirme que aún no era muy bueno, que debería considerar la idea de abandonar el teatro.

Por supuesto que reconocían lo dedicado que era y lo duro que trabajaba, pero por desgracia simplemente verme no era tan interesante.

Pocos años más tarde estuve a punto de retirarme. Acepté el hecho de no ser un buen actor y me di cuenta de que tenía poca oportunidad de triunfar. Y, por supuesto, ése fue el momento en que la gente finalmente empezó a decir que, después de todo, mi trabajo no era tan malo.

El *Mahabharata*, que se llevó más de cuatro años, fue el gran proyecto de Peter Brook. Realmente me interesaba y quería ver cómo llevaría Peter al teatro el complejo mundo de esa historia. Una vez más decidí que seguir actuando era mejor, ya que de otro modo no podría presenciar cómo se desarrollaría ese proyecto.

Para mí el proceso de los ensayos fue maravilloso. Era fascinante observar cómo trabajaba un gran director en una obra de esta magnitud. Disfruté cada momento de los ensayos. Desafortunadamente al cabo de diez meses llegaron a su fin, el montaje estaba listo y ahora tenía que aplicarme a la tarea del actor. Después de los buenos tiempos vinieron los malos: dos años actuando lo mismo, día tras día.

Si hubiera actuado todos los días de la misma manera el aburrimiento me habría vuelto loco. Para evitar este problema decidí tratar de actuar de otro modo. Decidí que no iba a pensar en lo bueno o lo malo que fuera, sino simplemente a tratar de divertirme en escena. Todos los días, con cierto sentido egoísta, buscaba placer al actuar. Y repentinamente la gente me dijo que era mucho mejor que antes.

Luego trabajé en *El hombre que*. En esta obra volví a cambiar. No me importaba si disfrutaba o no. No me importaba el hecho de estar repitiendo la misma representación una y otra vez. En realidad no me preocupaba nada. En cambio me concentré en los detalles: la mano derecha hacia arriba, el giro de la cabeza, la pronunciación de una línea y luego de la siguiente. Como un ritual. Un ritual de la vida cotidiana.

Me parece algo muy similar a la tradicional ceremonia del té. En ésta hay una serie de complicados detalles. Para cada acción hay una norma prescrita. Cómo limpiar la taza, cómo encender el fuego, cómo verter el agua: todo está cuidadosamente coreografiado. Se sigue este complicado protocolo para hacer la taza de té que uno ofrece a sus invitados. De hecho, no se hace nada en especial, sólo una taza de té. No tiene nada de fantástico, pero proporciona gran placer prepararla y servirla.

En una ocasión realicé la ceremonia del té frente a un gran maestro. Por alguna razón repentinamente sentí un enorme afecto por el verde polvo del té y lo trituré muy suavemente, con un gran amor. Este sentimiento de amor y afecto perduró durante el resto de la ceremonia. Escuché el sonido del agua hirviendo. Noté el cambio de tono cuando agregué el agua fría. Finalmente le ofrecí la taza al maestro, quien dijo: "Vamos, el té se ve delicioso."

Un día un aprendiz de combate de espadas estaba entrenándose cuando su maestro se acercó y le dijo: "Eres muy bueno, pero en cierto modo esto no basta. Algo falta."

El estudiante recapacitó muy seriamente sobre lo que su maestro había dicho, pero la observación no le hacía sentido. Pocos días más tarde se aproximó al maestro y le dijo: "No he podido descubrir qué es lo que falta. Obviamente hay en el arte de la espada un gran secreto que soy incapaz de comprender."

Dicho esto, decidió que no venía al caso preocuparse por su modo de maniobrar la espada. Dejó de pensar en su arma y simplemente se quedó mirando a su maestro. Normalmente en Japón, cuando se mira a un gran maestro de frente, parece aumentar de tamaño en tanto que uno se percibe muy pequeño. Pero en este caso el joven tuvo inesperadamente la impresión de que era su propio cuerpo el que se agrandaba, mientras que el de su maestro parecía reducirse. En ese momento el maestro sonrió y dijo: "¡Ya estuvo! Has descubierto el secreto de combatir."

Sólo puede ocurrir cuando "se tira la espada".

Esta "vaciedad interna" constituye un buen propósito, pero ¿cómo llegar a ella? Desafortunadamente no hay ni mapas ni instrucciones y únicamente se puede saber cómo se llega después de haber llegado.

Al mirar retrospectivamente uno puede decir: "Ah, ése fue un verdadero parteaguas" o "ésta es la frase que cambió mis prioridades de un día a otro" o "creí que estaba haciendo esto, pero en realidad estaba haciendo aquello" o, incluso: "Cuántas cosas tan insignificantes tuvieron que coincidir para llegar hasta aquí. En ese entonces ni cuenta me di." Y lo que sucede es esto: mientras se va andando el camino no se le ve. El camino se aclara sólo al mirar hacia atrás. L.M.

Cuando hablo de "aprender por sí mismo" no estoy hablando de un programa de entrenamiento intelectual, sino de una apertura general y de la voluntad de seguir adelante. Disposición, no rigidez.

Un sabio chino estaba respondiendo a las preguntas de su estudiante. Una de las preguntas era: "¿Qué soy?"

El sabio contestó: "Eres un platón."

En las ceremonias religiosas orientales se utiliza un platón especial para portar las ofrendas que se hacen a los dioses. Sobre el platón se depositan estos preciosos objetos. El sabio eligió los símbolos del "platón" y las "ofrendas" para esclarecer la diferencia entre *Yu* (la existencia) y *Mu* (la Nada). *Yu* es el "fenómeno", el efecto visible de la acción. Lo vemos, lo escuchamos, lo reconocemos. Es como los objetos preciosos que se ofrecen a los dioses. *Mu* es la "estructura", es difícil detectarla y sin embargo es la que da lugar a la diversidad del fenómeno. Al describirlo como platón lo que hacía el sabio era recordarle a su alumno este nivel de existencia más hondo. De la misma manera la parte invisible del actor es el platón desde donde se origina y sostiene la acción visible de la representación. Su presencia no se nota. Sólo su ausencia.

Consideremos el sutra del corazón del budismo. Dice: "el fenómeno es vaciedad y la vaciedad es fenómeno". En cierto sentido, todo surge de la "vaciedad" o de la "Nada". Pueden admirar la belleza de las flores de un árbol, pero si parten el árbol para descubrir qué es lo que crea esta belleza no encontrarán "nada", ni capullos, ni fórmulas mágicas, sólo dura madera. Si recapacitan en toda la gloria y diversidad de la naturaleza se asombran.

Los árboles, las flores, la nieve, el mar, la hierba. Todas éstas son manifestaciones de lo que llamamos naturaleza, pero ¿qué es en sí la naturaleza? ¿Dónde está? No se le puede hallar. Es la "Nada" la que hace surgir innumerables "fenómenos". Podemos ver la actuación de la misma manera. Como la naturaleza, el corazón del actor puede dar vida virtualmente a cualquier cosa. Como la naturaleza, es una especie de Nada fructífera.

Como actor se debe tener un cierto cuidado al lidiar con todos estos conceptos de la "Nada" y los "fenómenos". Son conceptos intelectuales y si se aferran demasiado fuertemente a ellos se pueden extraviar. Si piensan conscientemente en la "vaciedad", no es entonces una "vaciedad" verdadera, sino una idea etiquetada de la "vaciedad". Como tal es solamente otro tipo de "fenómeno". La verdadera "vaciedad" está más allá del pensamiento y es ilimitadamente libre. Estar sujeto al concepto de "vaciedad" o pensar constantemente en llegar a la "Nada" no es más que otra prisión o bloqueo para actuar.

Entender todo esto es difícil y ponerlo en práctica, complicado. La "Nada" está más allá del pensamiento, pero ¿cómo podemos alcanzarla sin pensar en ella? Quizá solamente deberíamos de enfocarnos en algo que dijo Zeami: "Yuu raku shu do fu ken", que se traduce como: "Juega libremente, estudia el sendero y verás el viento."

El esfuerzo, el entrenamiento, el estudio y el trabajo son aquello en lo que tienen que concentrarse. Después de esmerarse durante un largo tiempo surge una especie de libertad. Ya no está uno pensando en lo que hace o cómo lograr sus efectos. La actuación simplemente

sucede. Esta libertad es la "Nada" del actor. A su más elevado nivel es como ser un bebé; nada está planeado o deliberadamente fabricado, pero los pensamientos y las emociones surgen con vitalidad y una total claridad.

En el Japón medieval había un famoso guerrero llamado Musashi Miyamoto. Era conocido por usar una espada de madera para entrenarse (en lugar de una verdadera navaja), incluso cuando sus contrincantes lo atacaran con armas de acero. Era aún más famoso por ganar bajo estas circunstancias. Después de uno de estos duelos alguien le preguntó por qué había elegido usar una espada de madera en lugar de una real. Musashi contestó: "Si hubiera usado un arma real no me habría tomado el duelo lo suficientemente en serio. Hubiera dependido de que la navaja hiciera el trabajo por mí. De hecho, mi presencia apenas habría sido necesaria. Habría sido como no estar ahí o no existir. Pero con una espada de madera tengo que estar interiormente concentrado y fuerte realmente. Por eso la prefiero."

Además de ser un combatiente magnífico, Musashi Miyamoto pasó años estudiando los principios y la filosofía de las artes marciales. Después de muchos años concluyó que: "Cada sistema, cada idea, cada técnica y cada concepto filosófico tienden a la misma vaciedad. Todo es una sola vaciedad."

Por supuesto que nadie entendía de qué hablaba. Es muy difícil explicar la "vaciedad". En la meditación zen pasa lo mismo. Los practicantes ocasionalmente experimentan algo que se llama *satori*, el cual es igualmente imposible describir.

Cuando hablamos de enseñar se trata simplemente de la experiencia de alguien más. El maestro les ha adelantado el camino y lo que ven son sus huellas en el polvo. Pueden darles ciertos indicios para orientarse. Pero estas "huellas" son el pasado de alguien más, no son su propio futuro. Todos los libros y cursos son simplemente los mapas del pasado de los otros. Hay que absorberlos y utilizarlos, pero siempre hay que recordar que el camino propio será distinto y que es este camino personal el que se debe andar. No hay que tratar de copiar exactamente el camino de alguien más; sí usar su conocimiento, pero permanecer consciente de que el "paisaje" particular del camino propio es único. Sin embargo, subsiste la paradoja: uno tiene que descubrir su propio camino, pero no se le puede percibir mientras se anda en él, sólo después de haberlo recorrido.

En este libro me refiero mucho a lo que varias personas han dicho. Pero no deberían de aceptar simplemente, sin poner en duda, lo que aquí está escrito. De hecho, si creen cada palabra que leen, mejor no lean nada.

Había un famoso actor de kabuki, quien murió hace aproximadamente cincuenta años, que decía: "Te puedo enseñar el gesto que indica 'mirar la luna'. Te puedo enseñar el movimiento sólo hasta la punta de tu dedo en dirección al cielo. Pero de la punta de tu dedo hasta la luna es tu propia responsabilidad."

Coordinación editorial:
David Olgún y Pablo Moya Rossi

Diseño:
Pablo Moya Rossi

Fotografías:
Bernardo Ávila

Cuidado de la edición:
Teresa Ramírez Vadillo

Tipografía y formación:
Sofía Blacio

Georgina Tábora agradece a Alicia García Bergua
y Federico Patán por la revisión de esta traducción.



En realidad los secretos como los misterios son solamente vagos y románticos cuando no se les explora. Yoshi Oida muestra en este libro incomparable cómo los misterios y secretos de la actuación son inseparables de una ciencia muy precisa, concreta y detallada que se aprende al

calor de la experiencia. Las vitales enseñanzas que nos transmite están dichas con tal gracia y ligereza que, como es típico, las dificultades se vuelven invisibles. Todo parece ser muy simple, pero he ahí una trampa: tanto en Oriente como en Occidente nada es fácil.

Peter Brook



EL MILAGRO

EL APUNTA D O R



LIBRERIA CENTRAL