



Nivelación de Licenciatura en Artes Escénicas para la Expresión Dancística

Alumno: Ugo Alberto Ruiz Nájera

Maestro: Rafael Carlín

Materia: Teatro del Cuerpo/Personaje Teatral 2025 B



"Teatro del Cuerpo"

El teatro del cuerpo tiene sus raíces en diversas tradiciones de interpretación, desde el antiguo teatro griego y las danzas rituales, hasta las corrientes modernas de teatro físico y performance. Uno de los momentos más importantes fue el surgimiento del **teatro físico** en el siglo XX, donde se empezaron a quebrantar las barreras entre la danza y la actuación dramática. Actores como Jacques Lecoq revolucionaron la forma en que se percibe el uso del cuerpo en el escenario, enfatizando la importancia de la expresión no verbal y el movimiento.

¿Qué es el teatro físico? El teatro físico es un arte teatral con una narrativa muy potente, en donde el cuerpo del intérprete es su instrumento principal de comunicación. Richard McDonald explica que es "Un arte que combina la agilidad de un BAILARÍN, la percepción sutil de un ACTOR y el humor gentil de un CLOWN".

"EL CUERPO ES LA HERRAMIENTA MÁS PODEROSA SOBRE EL ESCENARIO, JAQUES LECOQ".



“EL CUERPO ES LA HERRAMIENTA MÁS PODEROSA SOBRE EL ESCENARIO, JAQUES LECOQ”.

La técnica Lecoq no se trata solo de mover el cuerpo, ¡se trata de vivir a través de él! Explora cómo el movimiento puede transmitir mucho más que palabras. Por ello, el cuerpo es la herramienta principal del actor. Para Lecoq, todo lo que sucede en el escenario tiene una raíz física, desde la emoción hasta la historia. Sus principios fundamentales son:

La neutralidad: Lecoq creía que el actor debe vaciarse de gestos y expresiones predeterminadas para encontrar una "neutralidad". Esta neutralidad permite al actor ser un lienzo en blanco, listo para asumir cualquier personaje o situación. El trabajo con la máscara neutra obliga al actor a despojarse de artificios y encontrar una presencia escénica pura, que sea tanto física como emocionalmente auténtica.

El movimiento y el espacio: Para Lecoq, el escenario no es solo un lugar donde actuar, es parte de tu historia, es un personaje más. El cuerpo del actor no solo se mueve, sino que dialoga con el espacio, transformándose mutuamente en constante interacción a través de una relación viva y dinámica. Cada gesto, cada desplazamiento, tiene un propósito que contribuye a la creación de personajes y situaciones. A medida que te mueves, el espacio cobra vida contigo, dándote la libertad de construir historias no solo a través de la palabra, sino también a través de la conexión física con el entorno.

La improvisación física: Lecoq fomenta el juego y la exploración como parte del proceso creativo. El movimiento improvisado es una forma de descubrir personajes y acciones sin partir de un texto. Así, los actores aprenden a reaccionar y a crear con libertad, desarrollando una presencia escénica más auténtica y conectada con su cuerpo.

Además de la máscara neutra, Lecoq trabajaba con diferentes tipos de máscaras, como las expresivas o las larvarias, para ayudar a los actores a explorar el cuerpo y la emoción desde una perspectiva física. La máscara no solo cubre el rostro, sino

que también transforma el cuerpo, **obligando al actor a encontrar nuevas formas de expresión**. Por ejemplo, una máscara que cubre el rostro completamente obliga al actor a expresarse a través del cuerpo de manera mucho más evidente. Esto libera al actor de las limitaciones del lenguaje verbal y lo invita a conectar con su personaje de una manera más orgánica y física. En el método Lecoq, el cuerpo es el centro de todo. Cada emoción, cada pensamiento, cada acción se origina en el movimiento. En lugar de depender únicamente de la palabra para transmitir emociones o ideas, Lecoq enseña a sus actores a dejar que el cuerpo sea el protagonista. Ya sea un simple gesto, un cambio de postura o la forma en que se desplazan por el espacio, el cuerpo del actor se convierte en el vehículo para contar historias.

Esta metodología ofrece a los actores la libertad de crear personajes desde dentro, no desde el guion, sino desde el movimiento y la sensación. El cuerpo y el espacio son los primeros recursos de un actor en el método Lecoq, y todo lo demás surge a partir de esa conexión física y energética.

El teatro físico diluye barreras entre la actuación dramática y la danza, cambiando la forma de utilizar el cuerpo en escena, subrayando la importancia de la expresión no verbal, es decir, la importancia del movimiento como expresión.

El arte Expresionista que surge de las artes plásticas a principios del siglo XX, (y que influyó tanto a la literatura, el cine y el teatro), un arte que muestra el pesimismo de una generación, con una estética sombría; En los años XX, Mary Wigman, siguiendo al impresionismo Alemán y contraponiéndose a la danza académica, se une al artista plástico expresionista Emil Nide con quien crea máscaras que inspiraban sufrimiento, creando danzas trágicas, ya que estando oculto el rostro bajo un rígido y deformado gesto de dolor, da pie a un cuerpo que puede (totalmente y sin el rostro humano) expresar el dolor con mayor fuerza y entonces, lo grotesco pasa a ser parte de su danza que, para Wigman no debería ser sólo ilustrar la música, sino una composición conjunta entre coreógrafo y

compositor, (por eso muchas de sus obras no tienen música); su danza no era narrativa ni pretendía contar una historia, más bien se trataba de la expresión simbólica del cuerpo



Eugenio Barba y “Teatro, Soledad, Oficio y Rebeldía”, que fue la última edición de lo que empezara como “Las Islas flotantes” y reeditado como “Más allá de las Islas Flotantes”; El Entrenamiento Actoral: Llama la atención, sobre todas las cosas, que desde que fundaron ISTA, nunca ha habido maestros como tal, al principio entrenaban juntos y compartían entre ellos ejercicios que habían aprendido, cosas que recordaban y poco a poco las dinámicas derivaron en un mismo entrenamiento para todos... Con el paso del tiempo se dieron cuenta de que el ritmo vital de cada actor era diferente, entonces comenzaron a hablar sobre organicidad, un ritmo vital como se muestra en un electrocardiograma y a partir de ahí el entrenamiento se volvió personal, eso hizo que el valor de los ejercicios se transformara, para el Odín

el entrenamiento consiste en pasar la actividad física a través de la disciplina e ir más allá de la forma del ejercicio; Eugenio Barba plantea que la motivación para ir más allá de la forma en el ejercicio debe ser individual, que es distinta para cada actor y que esa justificación personal determina el sentido del entrenamiento.

Cuando hablamos de Training, hablamos de generar confianza, todo el cuerpo debe reaccionar, adaptarse, trabajar con los sentidos agudizados y con precisión.

<https://youtu.be/s8dj4awiMJY?si=0ZYGv0GSyqmZtZk>

Como en ningún otro campo artístico, las dimensiones física y simbólica del cuerpo se hallan en el centro de las prácticas escénicas. Esto tiene implicaciones distintas según hablemos de danza o de teatro, y dentro de este último las formas de pensarlo han dado lugar a poéticas muy diversas. “¿Qué sucedería si la realidad del cuerpo, ya de por sí *desemantizada* en dolor y deseo (para Lacan fronteras infranqueables del discurso), fuera elegida autorreferencialmente como tema del teatro?”, se pregunta Hans-Thies Lehmann en su referencial *Teatro posdramático* (1999).

El teórico alemán responde que, precisamente, eso ocurre en el llamado teatro posdramático, aquel que desde los años sesenta del siglo pasado afirma la autonomía de lo escénico respecto al texto dramático. Así, identificó una nueva tarea para los creadores teatrales europeos: reaprender el cuerpo, algo que en culturas no-occidentales era natural. En esa búsqueda sitúa a **Eugenio Barba** (Brindisi, 1936), para quien “el cuerpo funciona como si estuviera *colonizado* y, consecuentemente, precisa de un entrenamiento que lo libere para generar una expresión espontánea”.

Debe decirse, sin embargo, que la práctica de Barba, fundador del Odín Teatret, se diferencia de otros “posdramáticos”, tendientes a incorporar las lecciones del performance, en que descende de las ideas de Antonin Artaud y Jerzy Grotowski, donde actuar, escribe la dramaturga rusa Keti Chukhrov, “no es tanto una profesión como un entrenamiento psicofísico específico que prepara para realizar actos”. Como describen Eugenio Barba e Iben Nagel Rasmussen, el actor, por medio de

una dialéctica física, “produce una imagen que hace visibles las tensiones emotivas, conceptuales y psicológicas”.

BIOMECÁNICA, TEATRO FÍSICO, PERFORMANCE

Vsévolod Meyerhold, director y teórico ruso, desarrolló la *biomecánica teatral* en las primeras décadas del siglo XX como respuesta crítica al naturalismo dominante en el teatro de su época. Su propuesta no es un tratado médico ni deportivo, sino un sistema de entrenamiento actoral que convierte el cuerpo en el eje de la creación escénica. En lugar de partir de la emoción interna, como proponía Stanislavski, Meyerhold propone que *la emoción surge del gesto*, del movimiento preciso, codificado y consciente.

La biomecánica de Meyerhold representa una revolución en el arte teatral al transformar el cuerpo del actor en un instrumento expresivo autónomo, alejándose del psicologismo y acercándose a una poética del movimiento. Fundamentos teóricos: entre Oriente y Occidente.

La biomecánica ha influido profundamente en creadores como **Jerzy Grotowski** y **Eugenio Barba**, quienes retomaron la idea del entrenamiento físico como vía de acceso a lo sagrado y lo teatral. En contextos contemporáneos, como el montaje *Homo Empathicus* de Cristián Plana, la biomecánica se ha utilizado para representar lo abyecto y lo siniestro, explorando cómo el cuerpo puede encarnar tensiones sociales y psicológicas.

En la biomecánica, el cuerpo no representa emociones, *las produce*. El gesto no es decorativo, sino generador. Meyerhold plantea que el actor debe dominar su cuerpo como un violinista domina su instrumento. Este dominio implica:

- **Conciencia espacial:** el cuerpo se relaciona con el entorno escénico como parte de una arquitectura viva.
- **Economía gestual:** cada movimiento debe ser funcional y expresivo.

- **Ritmo interno:** el actor desarrolla una musicalidad corporal que estructura la escena.

En la biomecánica, el cuerpo no representa emociones, las produce. El gesto no es decorativo, sino generador. Meyerhold plantea que el actor debe dominar su cuerpo como un violinista domina su instrumento. Este dominio implica:

- Conciencia espacial: el cuerpo se relaciona con el entorno escénico como parte de una arquitectura viva.
- Economía gestual: cada movimiento debe ser funcional y expresivo.
- Ritmo interno: el actor desarrolla una musicalidad corporal que estructura la escena.

Este enfoque transforma la actuación en una *composición física*, donde la dramaturgia se encarna en el cuerpo antes que en la palabra.

La biomecánica se nutre de diversas fuentes:

- **La commedia Dell' arte**, con su gestualidad codificada y máscaras.
- **El teatro oriental**, especialmente el japonés y el chino, donde el cuerpo se entrena como una forma ritual.
- **El constructivismo ruso**, que influye en la estética mecánica y funcional del cuerpo en escena.

Meyerhold concibe al actor como un *artista del movimiento*, capaz de ejecutar acciones físicas con precisión matemática. Cada gesto tiene una intención, una dirección, una pausa, y una consecuencia. Esta lógica se articula en los llamados *études biomecánicas*, ejercicios que entrenan la coordinación, el ritmo, la expresividad y la economía del movimiento.

Al ser una forma de teatro menos literal, potencia la imaginación y capacidad de su gestión del espectador. El teatro físico suele considerarse un teatro experimental, opuesto al naturalismo y el realismo, que busca generar experiencias más visuales, sensoriales y viscerales en el espectador.

El teatro físico no corresponde a un único estilo que pueda caracterizarse, sino a una diversidad de trabajos, que comúnmente comparten ciertos puntos en común. El teatro de Meyerhold se opone a la repetición que supone el método de las acciones físicas, considera que un actor no tiene que repetir los gestos del pasado, sino que cada vez tiene que construir libremente una nueva escena. Quiere un actor creador que use su cuerpo cómo un acróbata y aborde las palabras como un músico que domina los tiempos, pausas y ritmo que el parlamento requiere, señala: *“el actor... dominará su recitado como el juglar dominaba las pelotas que tiraba al aire.* Meyerhold instaba a los actores a conocer sus capacidades físicas, vocales y su respiración: “Pregúntate si eres dueño de tu respiración: ¿los sentimientos vividos no alteran la medida? Sería necesario preguntar a un hindú experimentado lo que sabe acerca del arte de respirar”[4]. Esta atención en la respiración y su relación con respecto a los sentimientos vividos, nos recuerda al trabajo del “Darse cuenta” gestáltico, que recoge las influencias de la filosofía oriental en la contemplación del hombre con una visión integradora que supera la dicotomía cuerpo-mente, que prevalece en nuestra cultura occidental, sobre todo a partir del siglo XVII cuando la filosofía racionalista acentúa el papel de la razón. Meyerhold es reconocido como verdadero innovador tanto en lo que se refiere a los modos de interpretación como a la puesta en escena. Se considera que fue el primer director teatral en sentido moderno, fue el primero en cambiar la disposición de la sala permitiendo que los actores se desplacen por el público, modificando el concepto de la cuarta pared. Su preocupación por la expresión del cuerpo como fuente generadora de emoción y movimiento, lo llevó a crear la Biomecánica cuya ley fundamental es que todo el cuerpo participa en cada uno de nuestros movimientos. Puesto que la creación del actor es una creación de formas plásticas y móviles, el actor debe conocer y perfeccionar la mecánica de su propio cuerpo. Estela Castronuovo, explica: “La Biomecánica se basa en el principio según el cual el actor, gracias a su entrenamiento, dominará el dispositivo escénico con la misma precisión con la que el obrero domina su máquina.

En su teoría teatral, Meyerhold plantea que el nuevo actor tiene que usar todo su cuerpo para situarse en el espacio, atendiendo a la forma de sus movimientos y

gestos cómo un diseñador de sí mismo, además el actor tenía que ser un artista proletario con conciencia de clase y deberes productivos que hiciera de su trabajo una práctica política. En su trabajo con actores incorpora los conocimientos del teatro Nô Japonés y del teatro chino, utiliza elementos del Music-hall, del circo y también del cine. Sostiene que las dos condiciones principales del trabajo del actor son: la improvisación y el poder restringirse a sí mismo, cuanto mayor es la combinación de estos dones mayor es el arte del actor. Esta combinación entre la improvisación y el poder de restringirse, nos recuerda a la espontaneidad con deliberación que se combinan en la Gestalt para lograr una expresión genuina a la vez que responsable.

<http://www.alternivateatral.com/>

<https://youtu.be/Q4mXhW7TXQ8?si=YUza7QEQk3zVKMsv>

<https://tramoyateatro.com/teatro-fisico/>