

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
ESCUELA DE ARTES DRAMATICAS**

*Judo como generador de un Estado Preescénico:
de la teoría de combate al intérprete integral*

INFORME DE PROYECTO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL GRADO DE
LICENCIATURA EN ARTES DRAMATICAS

MILENEY CHING PEREIRA
A51652

DR. JANKO NAVARRO SALAS
DIRECTOR

DRA. TATIANA SOBRADO LORENZO
LECTORA

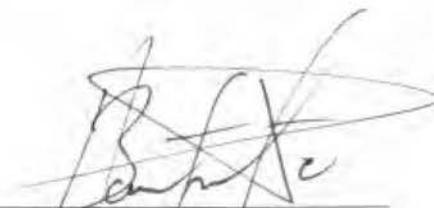
M.F.A. ROXANA ÁVILA
LECTORA

SEDE RODRIGO FACIO

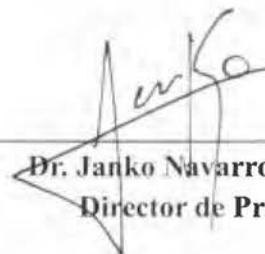
2018

TRIBUNAL EXAMINADOR

M. A. Juan Carlos Calderón Gómez
Director de la Escuela de Artes Dramáticas



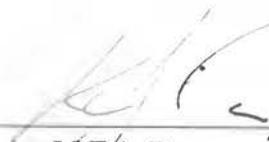
Lic. Roberto Bautista Díaz
Lector Externo
Representante de la Unidad Académica



Dr. Janko Navarro Salas
Director de Proyecto



Dra. Tatiana Sobrado Lorenzo
Lectora



M.F.A. Roxana Ávila Harper
Lectora

AGRADECIMIENTOS

Primero que todo, quiero agradecer a quienes formaron parte de este proyecto, a los que ayudaron a dar pasos en el camino de esta investigación:

A Rodri, Condori, Mel, Camila, Will, y Hanna por apuntarse a conocer un poco de este bello arte marcial.

A Gaby, por ser un espejo durante el proceso, y llenar a todos y todas con risas y espontaneidad; por entrenar, por darlo todo, y por compartir su conocimiento y talento con nosotras y nosotros.

A Sofí, por abrirme los ojos para reivindicar que el aprendizaje no es unidireccional; por llenar el espacio de esa bella energía de querer aprender, esa energía inocente y tremendamente fuerte.

A Jenkins, por llegar a formar parte sin conocer a nadie, por la fuerza que traía a cada encuentro, y la disposición de estar, aunque estuviera cansado de su trajín diario.

A Camilo, por exigirme, por acompañarme y por creer. Por darme empujones cuando me resistía, por extenderme la mano y nutrirme. Y por ser intensamente sincero.

Al Sensei Oscar Tapia que me abrió las puertas del *Dojo* para que esta práctica fuera posible, gracias por la confianza.

Al Sensei Noé Mario Marín porque siempre cuidó de mí, estuvo pendiente de este proceso y siempre me ofreció su colaboración. Gracias por mostrar qué es un Maestro.

Quiero agradecer también a personas que han sido importantes dentro de mi aprendizaje:

A todos mi Maestros y compañeros de *Judo* con los que alguna vez entrené y me guiaron por el camino, que ya fuera sutil o brutalmente; gracias.

A Erika Rojas, por utilizar el *Judo* para que yo entendiera la acción escénica; y a partir de ahí generar esta inquietud que terminó en un proyecto.

A Michel, por acompañarme y mostrarme una pequeña luz, sin vos, esto nunca se hubiera concretado.

A Cata, por la palabra justa y el regaño constructivo.

A Carlos por revisarlo en tiempos donde nadie lo hubiera hecho.

A todo mi equipo asesor, Janko, Tati y Roxa, por correr conmigo, y hacer esto posible.

A mi familia por estar pendiente y dar aliento.

Al *Judo* y al Teatro por ser mi/el *Do* que me mantiene orientada.

Gracias

DEDICATORIA

**A mi abuelo, que en medio de todo esto,
decidió partir a ver la
Blanca Nieve**

ÍNDICE GENERAL

CAPITULO I	1
I. INTRODUCCION:	2
II. ESTADO DEL ARTE:	7
III. MARCO TEÓRICO:	12
Principio de Alteración del equilibrio:	12
Do:	16
Teoría de Combate:	20
Intérprete escénico:	23
Estado Preescénico:	25
IV. PROBLEMA Y OBJETIVOS:	28
1. Problema de la investigación:	28
2. Objetivos de la investigación	28
CAPITULO II	30
V. METODOLOGÍA:	31
1. Estrategia metodológica:	31
2. Diseño de la investigación:	32
2.1. Selección de participantes:	33
2.1.2. Ruta de selección:	34
2.1.3. Difusión:	34
2.1.4. Recolección de respuestas y perfiles:	35
2.1.5. Propuesta de horarios:	35
3. Recolección de la información:	36
3.1. Primera Fase: Talleres de acercamiento al Judo:	36

3.2. Segunda Fase: Judo generador experimental:	44
4. Sistematización de la información:	52
5. Análisis de la información:	54
6. Precauciones para proteger a los y las participantes de la investigación:	55
CAPITULO III	57
VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS	58
1. En busca del Do	58
De la teoría del combate al Intérprete Integral	58
1.2 Ka es a Do como Intérprete es a Ka	59
1.2.1 RITUAL	62
1.2.2 ENERGÍA	64
1.2.3 EQUILIBRIO	65
1.2.4 SEGURIDAD Y CONFIANZA	66
1.2.5 FUERZA	68
1.2.6 FLUIDEZ	70
1.2.7 CONCIENCIA PSICOFISICA	70
2. Presentación de talleristas	74
Ka en Do/Ka en Escena	74
Intérprete 1: Gabriela Alfaro Castillo	75
Intérprete 2: Luis Diego Jenkins Rodríguez	84
Intérprete 3: Sofía Paniagua Valle	95
Intérprete 4: Camilo Regueyra Bonilla	106
CAPITULO IV	117
VII. CONCLUSIONES	118
1. Pilares fundamentales del Judo:	119
1.1. Jita Kyoei	119
1.2. Seiryoku Senryu	120
1.3. Jiko No Kansei	121

2. Eje transversal:	121
2.1. Uchi komi	122
2.2. Rei shiki	123
2.3. Randori	124
3. Do	125
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	127
ANEXOS	130
Anexo 1: GLOSARIO	131
Anexo 2 : Consentimiento informado	140
Anexo 3: Bitácora-expediente	142
Anexo 4: CUADRO DE ANÁLISIS DE PRINCIPIOS	154
Anexo 5 : Registro fotográfico	155

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1: Primer taller de acercamiento al <i>Judo</i>	38
CUADRO 2: Segundo taller de acercamiento al <i>Judo</i>	39
CUADRO 3: Tercer taller de acercamiento al <i>Judo</i>	40
CUADRO 4: Cuarto taller de acercamiento al <i>Judo</i>	41
CUADRO 5: Quinto taller de acercamiento al <i>Judo</i>	42
CUADRO 6: Sexto taller de acercamiento al <i>Judo</i>	43
CUADRO 7: Laboratorio 1: Desarrollando el arte de caer	47
CUADRO 8: Laboratorio2: Compromiso en el <i>Dojo</i>	48
CUADRO 9: Laboratorio 3: El <i>Do</i> del intérprete escénico	49
CUADRO 10: Laboratorio 4: <i>Do</i> es camino, no estilo	51
CUADRO 11: Categorías de Análisis	53

ÍNDICE DE IMÁGENES

Intérprete 1: Gabriela Alfaro Castillo	75
Intérprete 2: Luis Diego Jenkins Rodríguez	84
Intérprete 3: Sofía Paniagua Valle	95
Intérprete 4: Camilo Regueyra Bonilla	106

RESUMEN

Ching, M. (2018). Preescénico: Una sistematización de la experiencia de cuatro intérpretes escénicos con respecto al *Judo* aplicado como generador de un estado preescénico, mediante el traslado de la teoría de combate de esta disciplina marcial basada en tres pilares fundamentales: *Jita Kyoei*, *Seiryoku Zenryu*, y *Jiko No Kansei*, en conjunción con la apropiación de la técnica como lenguaje codificado para alcanzar el nivel preexpresivo. Informe de Proyecto de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Artes Dramáticas. San José: Universidad de Costa Rica.

Palabras clave: *Judo*, *preescénico*, *preexpresivo*, *intérprete escénico*, *Do*, *combate*.

La siguiente investigación sistematiza y analiza la experiencia de cuatro intérpretes escénicos con respecto al *Judo* aplicado como generador de un estado preescénico, mediante el traslado de la teoría de combate de esta disciplina marcial basada en tres pilares fundamentales: *Jita Kyoei*, *Seiryoku Zenryu*, y *Jiko No Kansei*, en conjunción con la apropiación de la técnica como lenguaje codificado para alcanzar el nivel preexpresivo. A partir de sus experiencias se intenta ejemplificar cómo todo los hábitos del intérprete escénico lo construyen, y partir de que estos se hacen de forma consciente en la práctica diaria pueden generar un estado preescénico, que consolide un intérprete integral.

Este proyecto fue planteado con un enfoque cualitativo, como una investigación de naturaleza teórico-práctica, de tipo experimental; y la técnica utilizada para la recolección de los datos fue el registro tipo bitácora compuesto por dos partes: un cuestionario otorgado por la responsable de la investigación, y otra parte de anotaciones libres. Este registro surgió de los talleres de acercamiento a la técnica y los laboratorios experimentales.

Las y los integrantes del proyecto fueron escogidos de forma intencional, ya que estos fueron seleccionados a partir de su perfil como intérpretes, su interés y disposición horaria. Se

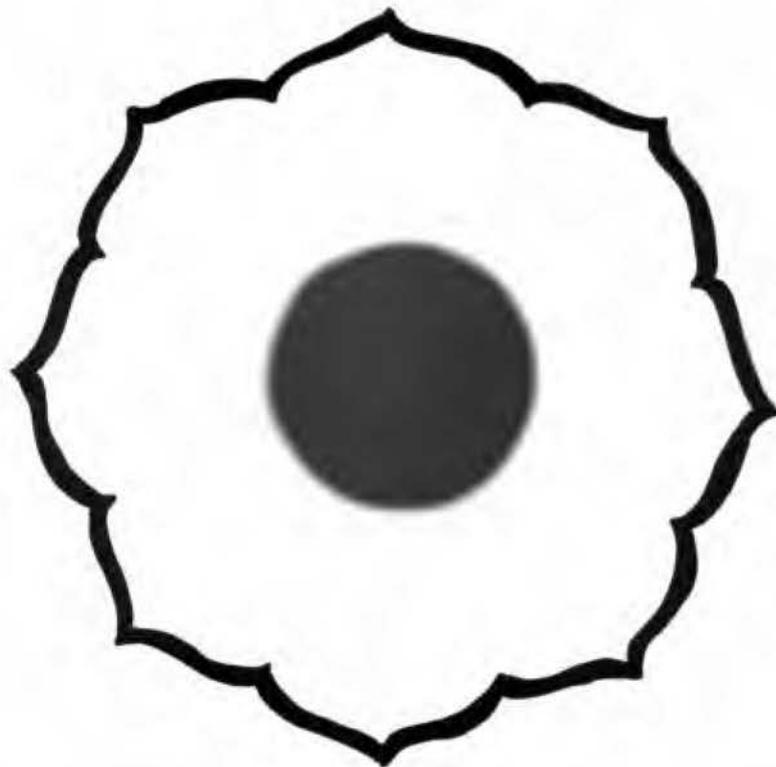
incorporó dentro del informe el uso del término “*AB-AB*” que se refiere a actriz-bailarina/actor-bailarín con el fin de agrupar de forma más inclusiva a las y los intérpretes, partiendo del término *actor-bailarín* de Patricia Cardona. La información obtenida fue categorizada y analizada en tres grandes bloques correspondientes a los tres pilares fundamentales del *Judo*, los cuales además dieron paso a construcción de las conclusiones.

Dentro de las principales conclusiones se dio que el estado preescénico es todo el trabajo consciente que se hace con el ser antes del momento interpretativo, por medio de la construcción de relaciones (con el espacio, con los y las demás y con el ser mismo) en conjunción con una técnica codificada que a través de su práctica repetitiva genere un lenguaje de trabajo y logre alcanzar el nivel preexpresivo. Entendiendo entonces que el *Do* (camino) del pensamiento oriental, es equivalente al estado *preescénico* ya que propone una práctica constante y un mejoramiento continuo del ser. Por lo tanto se reconoce la importancia de la creación del hábito y el trabajo cotidiano para alcanzarlo; por lo que el tiempo de práctica no es definido por un lapso determinado, sino como un constante camino de vida.

CAPITULO I

Introducción

“La metáfora de Do para el intérprete escénico”



“Las fuentes estimulantes de la acción son el instinto creador y el espíritu de aventura”.
Jigoro Kano

I. INTRODUCCION:

El *Judo* es un arte marcial japonés que está compuesto por una serie de técnicas complejas, organizadas de forma coherente y codificada en métodos efectivos de combate. Fue sistematizado por el maestro Jigoro Kano, quien además fundó la escuela Kodokan Judo en 1882, en Tokio, como lo cuenta su sucesor Yukimitsu Kano (Murata et al. 2013).

Ju¹do² significa “Camino de la flexibilidad”. Como arte marcial, deriva del *Jujutsu*³, y consiste, básicamente, en la lucha de cuerpo a cuerpo, utilizando la fuerza del rival a favor propio con el objetivo de derribarlo mediante técnicas de pie, llamadas *Tashi Waza*, o de inmovilizarlo en el suelo empleando técnicas llamadas *Ne Waza*. Si bien el *Judo* es una derivación del *Jujutsu*, Kano lo nombra *Judo* (camino de la flexibilidad) para diferenciarlo, ya que su método buscaba un desarrollo más integral del ser, de modo que su pedagogía se enfoca más en un compromiso con la educación física, el entrenamiento intelectual y la educación moral. Por esta razón, después de haber estudiado las técnicas y

¹ “Ju”: Flexible, suave, armonioso, sutil, dócil, fácil, blando, no resiste. Ésta palabra proviene de la filosofía taoísta y significa todo lo contrario de duro, extremado o irrazonable. El uso del “ju” en judo equivale a razonable o eficaz en el empleo de la energía y en la explotación de los puntos débiles del oponente.

² “Do”: camino, vía, principio.

³ “Ju jutsu”: es un término extremadamente amplio, que se refiere a la gran variedad de técnicas y estilos diferentes de lucha sin armas, que fueron desarrollados en su mayoría después del año 1600.

NOTA: Todos estos conceptos del judo que están en japonés, fueron extraídos de un glosario ya existente, en el libro: “Introducción al Judo” Dirigido por Miguel Villamón, 1999.

principios del *Jujutsu*, tomó lo que le parecía pertinente y lo modificó para que fuese más aplicable a la vida cotidiana en sociedad.

El maestro Kano creía que esta disciplina y su teoría de combate podían ser aplicables a todos los aspectos de la vida cotidiana. La presente investigación parte de la premisa anterior y busca utilizar los principios del *Judo*, tales como sus conceptos, técnicas y estrategias como camino (“*Do*”) o como método, más allá de la técnica marcial, para el desarrollo de un estado preescénico. Con esto, se pretende que el entrenamiento de esta disciplina permita la formación de un intérprete integral, utilizando principalmente la teoría y práctica del combate basada en tres pilares fundamentales.

Los pilares fundamentales del *Judo* brindan una serie de herramientas que son semejantes a las que grandes maestros de actuación han señalado como esenciales para el trabajo escénico del actor-bailarín. Por lo tanto, este arte marcial fue objeto de estudio para la elaboración de un entrenamiento físico-mental-creativo que consiguiera generar un estado preescénico para el trabajo del intérprete, utilizando como base la estructura primordial del Maestro Jigoro, como se verá a continuación.

Los principios fundamentales del *Judo*: *Jita Kyoei* y *Seiryoku Zenryu*, Kano los concretó en cinco procedimientos:

1. La valoración de la situación. Sin una valorización de la situación no se puede dirigir una acción hacia ningún buen propósito.

2. La toma de la iniciativa de la acción ante una situación. Llevar la iniciativa es lo contrario a mantener una actitud pasiva delante de una situación.
3. La actuación decidida sin dudar y sin segundos pensamientos que nos puedan hacer titubear.
4. El saber cuándo hay que parar la acción.
5. El evitar los extremos, manteniendo la estabilidad y el equilibrio del punto medio (Villamón, 1999, pp.249-250).

Como podemos ver, estos dos pilares junto con uno más llamado *Jiko No Kansei*, son las bases que sostienen el *Judo* y que pueden formar también parte importante de la formación de un intérprete escénico: el actor o actriz que esté interpretando en escena no puede estar en el escenario sin conocer lo que le rodea, es indispensable valorar la situación para poder desenvolverse verosímilmente en la misma, para que las acciones que ejecute no sean solo un desperdicio de energía (*Seiryoku*⁴) y sin ningún objetivo; debe estar presente y accionando constantemente, de manera que su presencia sea vital, contraria a una actitud pasiva. Kano intentaba inculcar en sus discípulos que su actuación fuese limpia y precisa, sin titubeos que impidieran una acción clara, que fluye y que no se estaciona; sin embargo, para él también era importante poder intensificar y, por lo tanto, reconocer cuándo detener la acción.

El *Judo* debe practicarse en parejas, porque entre todos se ayudan, como afirma Villamón (1999): “*los judokas no se oponen a las acciones del otro*” (p.249), sino que sus

⁴Seiryoku: “energía”, “vitalidad”, “esfuerzo”.

acciones son una continuación del otro, es por eso que el principio de *Jita Kyoei* se basa en el apoyo mutuo, la solidaridad y ayudar a los buscadores a encontrar el camino de su propia perfección, con respeto y siempre protegiendo al compañero para que no haya accidentes y para poder aprender uno del otro.

Cuando Stanislavski (1947) nos habla de lo que él realmente considera creación colectiva dice: *“Todos cumplen su trabajo creativo, ayudándose recíprocamente, puesto que depende el uno del otro (...) Si existe disciplina profesional, orden y una distribución correcta del trabajo, la creación colectiva es agradable y fecunda. Puesto que nace de la ayuda recíproca”* (p.54).

Como es de notar, estos dos maestros coinciden en varios puntos. Ellos tuvieron como propósito formar practicantes que vivan y existan a través de lo que hacían, con respeto mutuo, en constante crecimiento y cooperación. Esto como base ética y de convivencia, podría garantizar espacios de trabajo armoniosos y gratos, donde los y las practicantes puedan desenvolverse creativamente, se permitan cometer errores y asuman riesgos, a sabiendas de que van a estar protegidos física y emocionalmente; lo que mejoraría las dinámicas de trabajo de aquellos que buscan su propio camino a la perfección de lo que hacen y lo que son.

Dentro de una justificación personal, quisiera extender la razón de ser de esta investigación. Las prácticas escénicas me llevaron al *Judo*, donde conocí a mi primer

Sensei. Tenía varios años de entrenar, competir y hacer girar mi accionar alrededor del *Judo*, cuando la oportunidad de profesionalizarme en teatro apareció. En ese quehacer, cuando me encontraba en problemas para entender la situación escénica y principios básicos como la acción, el *Judo* facilitó el entendimiento y el accionar, porque los años de práctica habían generado en mí lenguaje de trabajo, lo que permitió una simbiosis entre los principios marciales y los escénicos.

Por haber sido *Judoka*⁵ antes de ser actriz, la relación se generó de forma intuitiva, para luego tomar la forma de la presente investigación, de manera sistemática. Para conseguir esto, es importante recordar que el *Judo* como objeto de estudio en este caso, no estaría visto únicamente desde su forma, sino, como se menciona, desde la filosofía del maestro fundador. Esta sugiere un trabajo con el ser humano, no con el *Judoka* o el intérprete escénico en particular, sino de lo que se genera de ambos. Busca ir puliendo el “ser” según sus necesidades, para que luego estas mejoras personales repercutan directa e indirectamente tanto en el vivir cotidiano como escénico.

Este camino hacia la traducción de los elementos marciales para el intérprete escénico se llevó a cabo mediante la investigación teórico-práctica, lo que permitió generar un entrenamiento que procura brindar herramientas para el manejo de fuerza, control, autocontrol, biomecánica, respiración, acción-reacción, manejo de centro y de voz; que son fundamentos para generar un estado preescénico y creativo.

⁵Judo ka: persona que practica judo.

Esta investigación partió de la necesidad personal de entender ¿porqué funcionaba para mi hacer escénico el Judo como lengua de trabajo y cuáles eran los principios que me permitían asimilar la práctica escénica?. Debido a esto, se buscó mediante este proyecto entender y transformar este arte marcial en un camino de trabajo para intérpretes escénicos, generando una propuesta que pretende que aquellos que la practiquen puedan ver la escena a través del *Judo*, procurando una ética de trabajo, disciplina y comunidad, mediante un lenguaje común que facilite la comunicación y el vínculo. Con el *Judo* como base del entrenamiento creado se estimula la formación de un ser integral, quien, con un manejo de su cuerpo, mente y espíritu, pueda estar dispuesto a accionar escénicamente, debido a que su cuerpo estará activo, su mente clara y su espíritu vigoroso; esto debería verse como una técnica asumida por el cuerpo en escena, que borra la rigidez de la misma y permite que el accionar se de de forma orgánica.

II. ESTADO DEL ARTE:

Para realizar esta investigación fue necesario analizar el *Judo* como lenguaje marcial, ideología y entrenamiento; para poner estos conceptos en función del entrenamiento físico, mental y creativo que realizan los intérpretes escénicos.

En cuanto al *Judo* el pilar *Jiko No Kansei*⁶ señala lo siguiente:

⁶ Jiko No Kansei: basado en la búsqueda de la perfección como persona, la buena salud y la inteligencia.

Cuando el maestro Kano sistematizó el judo, lo hizo como un medio de formación física, moral e intelectual. En el sentido educativo, el *Dojo*⁷ refleja un microcosmos social donde el judo se convierte en un modo de vida, lo que aprendemos en el judo es aplicable a la vida cotidiana. (Villamón, 1999, p.248)

Como es de observar, la formación de un judoka va mucho más allá de un entrenamiento deportivo, consiste en la preparación del cuerpo (un cuerpo sano y listo para accionar) en balance con la mente (el desarrollo de la inteligencia y un estado mental que propicie un pensamiento rápido, certero y eficaz), donde el control y el autocontrol convergen en la formación de un individuo que busca la perfección de su ser y de su ser en sociedad.

El uso de las artes marciales en el entrenamiento y formación de actores y bailarines no es un asunto nuevo, muchos de los grandes maestros de la actuación del Siglo XX, hacen hincapié en la utilización de los elementos marciales, por ejemplo la fluidez y el manejo de la energía, como instrumentos esenciales en el trabajo de quien acciona en el escenario.

Jan Harasymowicz publicó un artículo llamado “Tradition of physical exercises and martial arts in actors’ education” donde hace un pequeño análisis a partir de la recopilación

⁷ Dojo: proviene del Budismo y su significado es “lugar de iluminación”, por ser en estas salas destinadas a la meditación donde se alcanzaba el satori. Lugar donde se aprende el camino. Sala de entrenamiento con el suelo cubierto de tatami para amortiguar caídas, donde se practican las artes marciales. El dojo es un sitio al que la gente va para perfeccionar su cuerpo y su mente. El ambiente debe ser de respeto. Satori es el conocimiento intuitivo, comprensión, estado mental. El fin que pretende el zen es conducir a todo individuo a este estado. El individuo pierde la consciencia de ser y aprende del universo de manera directa (intuitiva). Para alcanzar este estado excepcional de liberación, el discípulo debe entregarse a una ascesis extraordinaria.

de trabajos de maestros como Stanislavski, Appia, Grotowski, Tomaszewski y Decroux.

Algunas de sus conclusiones fueron:

1. Ejercicios de movimiento, elementos de esgrima y otras artes marciales son elementos indispensables para el entrenamiento integral de los actores.
2. La profesión de actuación requiere –aparte de talento- buena condición física, habilidad psicofísica de concentración y desarrollo de una coordinación motora específica e integral (2011, pp.70).

Aunque en el artículo habla de la utilización de los artes marciales y del “Budo: Caminos Marciales de Japón” (filosofía de donde deriva el *Judo*) como elementos integrales de la formación de un actor, éste nunca se refiere en específico al *Judo* en el trabajo de intérpretes escénicos, por lo tanto, la búsqueda más específica del *Judo* aplicado en esta investigación, lleva a hacer un análisis delimitado a este arte marcial en particular.

Dentro del estudio de posibles antecedentes, se realizó una búsqueda de fuentes en otras latitudes. Brasil, por ejemplo, emergió como potencia mundial en el *Judo* competitivo, con atletas reconocidos a nivel mundial, fuertes, entrenados, y con una técnica ejemplar; pero, además de ello, también es una potencia en la investigación del arte contemporáneo, de modo que ese país se convierte en una buena fuente para la investigación. Resultado de una búsqueda en este sentido se identificaron dos trabajos importantes:

Silvia Luz Pinheiro es Maestra en Artes para el Programa de Posgrado en Artes (PPGARTES) de la Universidad Federal de Pará, Brasil, y además es cinturón negro en

Judo registrada por la Federación de Pará y la Confederación Brasileña de *Judo*. En 2012 realizó una tesis doctoral que llevaba por título “Kata Pessoal: treinamento psicofísico para atores por meio do judô⁸”. En dicha tesis, Pinheiro señala:

A “pré-expressividade” deve ocorrer durante a “expressividade”, o mesmo acontecendo com o “bios” cênico. Pelo exposto, acreditamos que a construção do Kata Pessoal, aplicado tanto no aquecimento quanto no treinamento psicofísico, confere o bônus do domínio das ações a serem postas à prova durante o espetáculo⁹ (Pinheiro, 2012, p. 19).

Pinheiro propone el *Judo* como un entrenamiento psico-físico para los actores y actrices desde la preexpresividad, a través de la búsqueda de la *Kata*¹⁰ personal para perfeccionar su entrenamiento individual antes de la escena, como preparación previa, calentamiento y exposición, ya que la *Kata* está diseñada para ser mostrada.

Si bien *Kata Pessoal* puede ser un gran aporte para esta investigación como antecedente, la dirección que lleva este proyecto es distinta, ya que no busca un patrón o estructura fija de entrenamiento, sino que se propone encontrar cómo la teoría del combate

⁸ Entrenamiento psicofísico para actores por medio del judo. Traducción propia.

⁹ La "pre-expresividad" debe ocurrir durante la "expresividad", lo mismo sucede con el "bios" escénico. Por lo expuesto, creemos que la construcción del Kata Personal, aplicado tanto en el calentamiento como en el entrenamiento psicofísico, confiere el bono del dominio de las acciones a ser puestas a prueba durante el espectáculo. Traducción propia.

¹⁰ Kata: Forma molde, forma predeterminada, forma básica o fundamental. Método de estudio especial utilizado en el Judo y en todas las artes marciales. Conjunto de técnicas convenidas destinadas a formar al practicante en un estilo. Forma de entrenamiento rigurosamente codificado, a fin de transmitir de generación en generación la técnica, el espíritu y los fines de la actividad.

del *Judo* puede ayudar al intérprete en el desarrollo de habilidades integrales que lo modifiquen como ser humano y, por ende, en la escena.

Por otro lado, unos pocos años más tarde, en Brasil nuevamente, se realiza otra interesante propuesta. En Río de Janeiro se realizó una puesta en escena llamada “Um de Nós” en enero del 2015, donde el *Judo* fue la inspiración para dicho montaje. La página de La Confederación Brasileña de Judo (CBJ Brasil), sobre esta pieza, contiene lo siguiente:

Responsable de las grandes historias de glorias y logros, el judo fue la fuente de inspiración del actor y escritor Pedro Monteiro, creador de "Uno de Nosotros", que se estrena este jueves, 8 de enero a las 21h, en el Teatro María Clara Machado, en Gávea, en Río de Janeiro. El espectáculo también interpretado por Monteiro, cuenta la historia de un niño iraní que, a los 8 años de edad, decide convertirse en un gran luchador de judo. La guerra de 1980, sin embargo, interrumpe el sueño del niño, que ahora tendrá que luchar por su país, no en el tatami, sino en el frente de batalla. (...) Como parte de la preparación de los actores de la obra, el elenco pasó una temporada de entrenamiento / ensayos con Judokas en el Instituto Reacción en Río de Janeiro, entrenados nada menos que por Flavio Canto, bronce en Atenas 2004. Además, todo el conjunto de diseño del espectáculo reproducirá una área de combate de judo, desde el tatami hasta las banderas y signos de patrocinadores.¹¹

En esta ocasión se utiliza nuevamente el *Judo*, pero para la creación de un montaje escénico, con lo que difiere de lo propuesto en este trabajo, ya que la presente investigación pretende crear un “entrenamiento/camino” para el trabajo de los intérpretes no solo en la escena, sino como un material integral para el actor-bailarín, mediante el mejoramiento de

¹¹Recuperado de www.cbj.com.br.

su ser preescénico. Por lo tanto, la búsqueda no hace referencia a un resultado, sino a una vía, ya que la perfección no se consigue, pues es más bien la excusa para avanzar.

III. MARCO TEÓRICO:

Principio de Alteración del equilibrio:

Desde inicios de 1900, grandes e históricos maestros del teatro han procurado la sistematización de métodos para la preparación de los actores y bailarines; Stanislavski, Meyerhold, Laban, Decroux, Lecoq y Grotowski han elaborado distintas concepciones y prácticas sobre el trabajo del actor-bailarín (fuertemente influenciados por las prácticas orientales) en cuanto a su movimiento corporal en el escenario, y han generado diversos principios y métodos de interpretación.

Así como menciona Sergio Sierra (2014) en su artículo “Las acciones corporales dinámicas. Interpretación del trabajo corporal del intérprete escénico en el teatro moderno a partir del principio de alteración del equilibrio”:

(...) los primeros Maestros, Stanislavski, Meyerhold y Laban, postulan desde la óptica de la tesis, algunas características base que constituyen y definen el PAE¹² a través de las acciones físicas del actor y el bailarín, quienes integran la fluidez y el control del cuerpo en el espacio y sus direcciones, y la alteración y la conservación del equilibrio desde las transferencias activas del peso (...) En los maestros de la segunda generación, las características se amplían al desequilibrio como medio de la acción expresiva del mimo corporal de Decroux, al recorrido lúdico del

¹²PAE: Principio de Alteración del Equilibrio.

movimiento en Lecoq, y a la superación del riesgo en la acción acrobática de Grotowski. Estas características, a pesar de tener bases similares, generaron modelos performáticos y logros estéticos distintos. (Sierra, 2014, p.146)

A través de este pequeño pero sustancioso resumen del trabajo de estos maestros, podemos observar cómo ambas generaciones construían sus métodos desde la labor activa del intérprete, bajo principios de equilibrio y desequilibrio. Esto nos liga directamente con el *Judo*, el cual se sostiene en estos mismos principios:

Los dos principios fundamentales sobre los cuales se apoya el Judo son el Equilibrio y la No resistencia (...) La marcha consiste en una sucesión de equilibrios perdidos y reencontrados, o mejor dicho, recobrados, sin los cuales la progresión no sería posible. Análogamente en el Judo es necesario correr el riesgo de perder nuestro equilibrio para poder llegar a la victoria. Mediante la educación especial de todo nuestro ser físico y mental, el Judo nos procura el medio de conocer cuáles son estos instantes en que el cuerpo de un hombre se encuentra en estado crítico intermediario de ruptura de equilibrio. El entrenamiento del Judo permite, cada vez más y con mayor claridad, darse cuenta de estas rupturas de equilibrio y, al mismo tiempo, desarrollar el arte de provocarlas en momento oportuno. (Lasserre, 1975, p. 23)

Mediante esta comparación es fácil observar cómo se ligan ambos entrenamientos con principios similares, por lo cual, el concepto de equilibrio es fundamental en la investigación realizada, tanto desde la perspectiva del teatro, como del *Judo*. Además, lo propuesto para este proyecto se circunscribe en los pilares y principios fundamentales del *Judo* del maestro Kano, como ya se ha dicho, para generar un estado preescénico en los y las intérpretes, a lo que habría que añadir la propuesta de una ética de la presencia en el

espacio de creación y con los compañeros, que se complementa con la búsqueda del momento oportuno (*De hana*¹³) mediante la ruptura del equilibrio.

El *Judo* como arte marcial, física y lingüísticamente está en otro idioma, por lo que es importante la especificación de los conceptos según las necesidades que la investigación demande.

Como fue mencionado con anterioridad, el “equilibrio” juega un papel indispensable como eje articulador de esta investigación, por lo tanto, es necesario delimitar su significado y conocer sus posibles variables según las disciplinas en análisis, así como entender de qué forma, para el intérprete, la manipulación de este equilibrio es pertinente, para luego hacer un traslado de la concepción del equilibrio desde el *Judo*, hacia el trabajo del ejecutante.

En cuanto al *Judo*, alcanzar la ruptura del equilibrio, refiere también a la posibilidad de crear, ya que el momento en que alguien decide ejecutar una acción, toma al mismo tiempo la decisión de ponerse en riesgo, lo que es estimulante porque rompe la estructura, además de ser esencial para la ejecución de una técnica de proyección. En *Judo* se define de la siguiente forma:

1. Desequilibrio:

¹³ De hana: El momento (timing) preciso.

El cuerpo humano se encuentra en desequilibrio cuando la perpendicularidad trazada (idealmente), desde su centro de gravedad, llega al suelo por fuera del polígono de sustentación. El centro de gravedad está situado en un punto emplazado en el bajo vientre (...) en el judo existen ocho formas clásicas de desequilibrio. (Lasserre, 1975, p.24)

El desequilibrio, por lo tanto, es el responsable de crear el ambiente necesario previo a la técnica para que esta pueda ser realizada con eficacia. Como se mencionaba anteriormente, alterar el equilibrio propio o el de alguien más es una posibilidad creativa, que se compone del impulso, el cual deriva, eventualmente, en la acción. En el *Judo*, ese momento se conoce como *Kuzushi*, que, según el maestro Kano (1989): “*es la colocación de nuestro cuerpo en la posición adecuada para poder lograr la proyección, después de haber desequilibrado a nuestro oponente*”. Este término del *kuzushi* es además muy interesante porque está basado en el juego del desequilibrio como clave estimuladora, por lo que Glesson (1977) lo define como: “*acción preparatoria para construir, producir, crear. Etapa de explotación del desequilibrio que corresponde a la colocación del cuerpo*” (p.78).

Conociendo ya la definición del desequilibrio dentro del espacio de aprendizaje del *Judo*, se vuelve necesario, también, entenderlo desde la perspectiva del intérprete escénico, comprendiendo de qué modo le es significativo y por qué es importante para la creación escénica. Esto con el propósito de provocar la discusión entre ambas vertientes. En este sentido, se maneja la noción de equilibrio escénico a partir de lo expuesto por Barba de la siguiente forma:

2. Principio de Alteración del Equilibrio:

La vida del actor y bailarín se basa en la alteración del equilibrio. Cuando estamos erectos no podemos estar inmóviles, pues aun cuando lo parezcamos, también entonces nos servimos de los minúsculos movimientos que reparten nuestro peso entre las dos piernas. Se trata de una serie continua de acomodamientos con los que el peso hace presión incesantemente sobre la parte anterior o posterior, sobre el lado derecho o izquierdo de los pies. (Barba, 1990, p.154)

Una vez ya sustentados estos conceptos primordiales con respecto a la manipulación y gestión del equilibrio, en relación con el actor y el bailarín, el papel que desempeñan y la posible similitud con el trabajo de un judoka, debemos referirnos ahora a uno de los conceptos esenciales, que, en una palabra definen el origen y progresión de esta investigación.

Do:

El *Judo* si bien, es una técnica marcial, va acompañada por toda una filosofía y modo de vida; es cultura espiritual, que va de la mano con la práctica constante de un entrenamiento físico, en pro de la construcción de un ser íntegro, capaz de convivir como ser social, que es consciente de su caminar, porque su mente y cuerpo están dispuestos y claros, porque tienen en la mira un objetivo. En otras palabras:

El *Judo* nos enseña a utilizar hasta el máximo, y para el empleo más eficaz, toda nuestra energía mental y física. Para lograrlo, la práctica nos pondrá de manifiesto que en el mismo instante es necesario concentrarlas ambas hacia un mismo y único objetivo. Este principio no es válido únicamente para el *Judo*, sino para todas las circunstancias de la vida. (Lasserre, 1975, p.19)

Para crecer como *Ka*¹⁴, es necesario constituir el *Do*, como una búsqueda para un estado de preparación y atención; y a su vez entender que *Do* es el camino personal. Villamón (1999) lo define como: camino, vía, principio.

Esta palabra es utilizada frecuentemente en la filosofía china y japonesa para indicar la forma de actuar, tanto en la esfera moral y ética como en la simple esfera física. El *Do* debería conducir a un estado mental superior a través de la práctica de una actividad con fin educativo (Villamón, 1999, pp. 314).

Este estado mental superior puede semejarse también a la energía extra cotidiana que es indispensable en la escena. A medida que el intérprete se construye un camino de vida siendo consciente de su proceder y de lo que quiere conseguir en su cotidianidad, estimula un estado de apertura que le brinda la posibilidad de acceder a una condición de conciencia psicofísica más compleja, que le ayudará a desenvolverse mejor en escena. Por lo tanto es importante cuestionarse cuál es el *Do* del actor-bailarín.

¹⁴ Ka: persona.

En el caso del *Judo*, Naoki Murata (2005) menciona en el libro “Mind over Muscle” al maestro Kano, quien se refiere a la práctica y entrenamiento del *Judo* de la siguiente forma:

I would like to discuss three areas I have dealt with before in the context of judo's role education. They are: the cultivation of moral character, the training of the intellect, and applying the theory of fighting across the spectrum of life to master a method for tackling things on your own¹⁵ (Murata, 2005, pp.110).

Para el Maestro Kano, el trabajo de un judoka no se limitaba únicamente al desarrollo de una técnica de defensa personal, sino que se ejerce en tres ramas primordiales: cultivar un carácter moral, el entrenamiento del intelecto y la aplicación de la teoría de lucha a la vida cotidiana. Para un intérprete escénico estos también son principios básicos, por lo que su trabajo radica en el entrenamiento constante de su ser a través de la creación de un estado que le permita el ejercicio de su propia organicidad. Se es coherente en escena, cuando el intérprete es coherente con su camino.

Para esta investigación, se trabajó a partir de la teoría de combate del *Judo*, que implica la preparación de un estado con respecto al espacio, manejo de la energía, el desequilibrio y el manejo del peso, en pro de generar un estado preescénico en los

¹⁵Me gustaría hablar de tres áreas que he tratado antes en el contexto del papel de la educación del judo. Ellos son: el cultivo de carácter moral, el entrenamiento de la inteligencia, y la aplicación de la teoría de la lucha de todo el aspecto de la vida para dominar un método para hacer frente a las cosas por su cuenta. (Traducción propia).

intérpretes. Estos son conceptos básicos que acompañaron la investigación como puntos de apoyo, en la preparación de la atención y la concepción del *Do* escénico.

Ha habido también, en la historia del teatro, maestros que se han encargado de ver el teatro como una vía de acceso a lo espiritual, a una conexión real que va más allá de la mera interpretación de un texto dramático, concibiéndolo como un viaje hacia la organicidad, con un vínculo con su vida en relación con su quehacer escénico como espacio de proyección personal y terapéutico. Ejemplos de ello son Antonin Artaud, con su Teatro de la Crueldad, que hacía del teatro un lugar sagrado; así como Jerzy Grotowski, con objetivos similares:

A su entender, el teatro no puede ser un fin en sí mismo; (...) el teatro es el vehículo, un medio de autoestudio, de autoexploración, una posibilidad de salvación. El actor tiene en sí mismo su campo de trabajo. Dicho campo es más rico que el del pintor, más rico que el del músico, puesto que el actor para explorarlo, ha de apelar a todo aspecto de sí mismo (...). Visto de este modo, la interpretación es el trabajo de una vida: el actor amplía paso a paso su conocimiento de sí mismo a través de las penosas y siempre cambiantes circunstancias de los ensayos y los tremendos signos de puntuación de la interpretación (Brook, 1997, pp.76).

Se podría entender esta concepción de teatro de Grotowski, como el equivalente a la ideología del *Judo*, siendo así el *Do* escénico lo que permite que la interpretación se adentre en el ser. Grotowski, según Brook (1997), entiende que para el actor: *“al principio el gran obstáculo es su propia persona, pero el constante trabajo le lleva a adquirir un dominio técnico sobre sus medios físicos y psíquicos, con lo que puede hacer que caigan las*

barreras”(p.76); de modo que consiga hacer un sacrificio de sí mismo en escena, correr el riesgo, dejar la estabilidad, para así conseguir entregarse. Esto permite entender la metáfora del *Do* desde la percepción del teatro en busca del saber.

Teoría de Combate:

Una pieza clave en esta investigación fue el uso de la teoría combate como generador de un estado preescénico. Esta está sistematizada en los tres pilares fundamentales anteriormente mencionados, que a través de su práctica y con un trabajo guiado se direccionó hacia un complemento oportuno y pertinente para los intérpretes escénicos. Por lo tanto, es necesario conocer cómo se concibe el combate en la práctica del

Judo:

Las manifestaciones luctatorias han sido una constante en la vida del ser humano, remontándose su origen a la defensa de la vida y la integridad física frente aquellas situaciones que ha hecho peligrar su supervivencia (Villamón, Brousse 1999, p.23).

Desde tiempos remotos los seres humanos, dentro de sus sociedades, han buscado formas diferentes de enfrentar conflictos a través de métodos de ataque y defensa. En Japón, las técnicas de lucha han vivido grandes evoluciones, ya que poseen un gran abanico de posibilidades y destrezas.

Para definir el combate japonés, es necesario entender qué fue lo que le dio origen y cuáles fueron los motivos de su constante transformación:

Hasta el siglo XVII, aproximadamente, el conjunto de las artes marciales japonesas recibiría el nombre de *bujutsu*. Así, esta palabra era la representación fonética de dos ideogramas chinos (bu) y (jutsu). Bu se empleaba para denotar la dimensión militar, incluso en los primeros documentos de la nación japonesa; y combinado con jutsu, se puede traducir literalmente por “técnica”, “arte” o “método”, bu se utiliza para representar la idea de la técnica o técnicas militares, las artes militares, o los métodos militares (Villamón, Brousse 1999, p.68).

Cuando las técnicas de *bujutsu* eran empleadas en Japón, era muy común que el combate terminara con la muerte del adversario, pero al pasar los años los conflictos bélicos cesaron y las artes marciales que pertenecían solo a la clase militar de guerreros honorables sufrió ciertas transformaciones. A continuación se sintetizan estas transformaciones:

El régimen Tokugawa¹⁶ impulsó una política aislacionista que tuvo profundas implicaciones para el desarrollo de Japón, ya que el libre intercambio con occidente hubiera producido un Japón diferente. El largo periodo de paz (más de 250 años) provocó tales cambios en la sociedad japonesa, que entre otras consecuencias condujo a considerar cada vez menos significantes las habilidades marciales prácticas (...) de manera que, a través del tiempo, estas formas, poco a poco y de manera continuada, cambiaron su enfoque de técnicas de matar a un oponente, dirigiéndose cada vez más hacia objetivos de desarrollo espiritual (Villamón, Brousse 1999, p. 82).

¹⁶ Régimen militar que gobernó por 264 años, el General en jefe tenía el control político y militar del país. Y el emperador tenía más relación con lo espiritual y religioso. Tenían una postura de aislamiento absoluto frente al resto del mundo, se desembocó en la prohibición y eliminación de las influencias externas por cualquier medio.

De esta forma, paulatinamente, Japón, como sociedad de costumbres, transforma un importante legado de habilidades, destrezas y técnicas efectivas, en la búsqueda de perfeccionamiento del ser, dando origen al *Budo*¹⁷.

Este concepto claramente refiere a un camino. Para ser más claros, el *Bujutsu* se refiere a sistemas combativos diseñados por guerreros para promover la defensa personal, mientras que en el *Budo*, siendo fiel a su denominación (*Do*) busca más un camino filosófico, un camino de vida que, a través de una técnica marcial, consiga la disciplina espiritual.

Entonces, todas las técnicas que eran prácticamente armas humanas de combate, se convirtieron en caminos de vida, donde el *Samuray*¹⁸ o el guerrero, dejó de dominar las tierras y las gentes a través de su poder y control marcial, para empezar a conocer y a controlar más su propio ser, mediante la disciplina y la práctica constante de su técnica para la concepción de un mejor ser humano.

Por lo tanto, es valioso rescatar que, en la búsqueda del camino como artista, el actor o el bailarín no debería utilizar el “cuerpo interpretativo” como una herramienta, porque no lo es, sino que el cuerpo, junto con todas sus capacidades psico-motoras, es el

¹⁷ Bu do: Camino marcial. Vía del guerrero. Sistema, formal o conceptos militares. Sistemas espirituales de practica el combate, cuya finalidad es el perfeccionamiento personal del individuo.

¹⁸ Samuray: guerrero militar japonés. Caballero de Japón feudal. Una clase social que formaba la élite de los bushi. Eran hombres de armas a sueldo del shōgun o de los daimio, y su título, de gran prestigio, era hereditario.

“Ser”. No se trata de interpretar como quien usa una llave maestra, sino de existir, existir en la escena, en el accionar y en la vida cotidiana, ya que el *Do* no es una finalidad; el *Do* como principio lo que busca es que el practicante siga en él.

Intérprete escénico:

Dentro de este informe, cuando se hace referencia a la palabra ejecutantes, se debe aclarar que puede tratarse tanto a ejecutantes de *Judo* como a ejecutantes escénicos. En el caso del *Judo*, Villamón (1999) comenta que: *el Judo-ka¹⁹ es la persona (ka) que practica Judo (en el Japón sólo se denomina de este modo al que ha alcanzado por lo menos, la categoría de 4º Dan²⁰, pues aquellos que ostentan grados inferiores a éste son Judoshugyosha).*

Esto es interesante en tanto sería oportuno que el intérprete escénico considere primero que es necesario dar unos pasos antes de llamarse a sí mismo artista escénico; así como el *Judo-ka* requiere al menos quince años de asidua labor y constancia para poder llegar al grado de cuarto Dan. El artista necesita primero entenderse, conocer su técnica y visión, para poder desenvolver con libertad su expresión creativa.

¹⁹ Ka: persona.

²⁰ Dan: Nivel, Grado (superior, en contraposición a Kyu -grado inferior-). En general, cinturón negro.

En cuanto a la definición de intérprete escénico, lo delimitamos al concepto de actor-bailarín (*AB-AB*²¹), tomando en consideración lo postulado por Patricia Cardona, que lo concibe de la siguiente manera:

El bailarín/actor “abre” el espacio interno y crea el mundo subjetivo del personaje, tanto en una obra formal como narrativa, nos dirá Luis de Tavira. Lo organiza en estímulos articulados de manera secuencial. El bailarín/actor reacciona ante estímulos (...) la tarea del bailarín/actor es propiciar la peripecia mental y dinámica del personaje. Articula los estímulos invisibles, imaginarios, no las reacciones visibles. Éstas nacen libres y naturalmente y pueden ser distintas cada noche aunque esté perfectamente trazada y fija la partitura dinámica (Cardona, 2000, pp. 52).

El intérprete escénico responde a los estímulos que este mismo crea, que se provoca a partir de estímulos, alterando así sus sentidos psicofísicos a través del riesgo, para entrar a construir desde sí mismo cada día, o cada noche, aunque haya una estructura que seguir. La libertad de crear y encontrarse dentro de la partitura reaparece.

Seguido de esto, es necesario el anclaje del intérprete a su espacio de trabajo o de creación, analógicamente hablando, lo que significa el *Dojo* para el *Judoka*, contrapuesto a la relación Espacio-Intérprete. Por ello, es indispensable tomar en cuenta la concepción de ese espacio escénico o teatral como “*Lugar de Iluminación*”. Para vincular el Espacio teatral y el *Dojo*, es clave lo propuesto por Artaud, según Brook:

²¹ AB-AB: De aquí en adelante cada vez que aparezca este término, se está haciendo referencia a la actriz-bailarina y al actor-bailarín, según la definición de Patricia Cardona; esto con el propósito de utilizar un término más inclusivo, ya que interpela desde mi feminidad el uso exclusivo de un término masculino.

Lo que quería en su búsqueda de lo sagrado era absoluto: deseaba un teatro que fuera un lugar sagrado, quería que este teatro estuviera servido por un grupo de actores y directores devotos, que crearan de manera espontánea y sincera una inacabable sucesión de violentas imágenes escénicas, provocando tan poderosas e inmediatas expresiones de humanidad (Brook, 1997, pp.67).

Por lo tanto, el interprete (Ka) escénico que se entrega al *Do* y hace consciente su presencia en el espacio creativo (*Dojo*) y la transforma en una constante, puede alcanzar el crecimiento desde el balance de su energía con la de los demás, propiciando una ética y un modo de “caminar”, concibiendo armonía escénica, creativa y de convivencia.

Estado Preescénico:

Es preciso, como razón de ser del proyecto, definir qué se entiende como estado preescénico, pues es éste el objetivo a alcanzar mediante la aplicación de los principios del *Judo* para la preparación físico-mental-espiritual de *AB-AB*. Un término que es congruente con esta investigación es el de *Preexpresividad* de Eugenio Barba, definido en los siguientes términos:

La antropología teatral postula que el nivel preexpresivo se da en las raíces de diferentes técnicas actorales y que, independientemente de la cultura tradicional existe una “filosofía” transcultural. La preexpresividad utiliza entonces unos principios para hacer adquirir presencia y vida al actor-bailarín. Los resultados de estos principios aparecen con más evidencia en

géneros codificados, donde se formulan la técnica que pone en forma el cuerpo, independientemente del resultado-significado (Barba, 1990, p.268).

El *Judo* es un género codificado que permite la creación de una técnica psicofísica que genera con mayor facilidad la creación de un lenguaje de trabajo, una vía y una visión para concebir un estado preexpresivo. Pese a la similitud, el estado preescénico que se propone pretende ser un término más amplio; lo preescénico es un término ausente dentro de la teoría escénica; este estado está compuesto por varios momentos; y este se logra a través de la conjunción del uso de una técnica para lograr el nivel preexpresivo y la construcción de relaciones (con el espacio, con los demás y consigo mismo) .

Desde mi persona (*Ka*), con aproximadamente diez años en ésta práctica, y aproximadamente la misma cantidad de tiempo en prácticas escénicas, intuí la posible relación que había entre el quehacer de *AB-AB* y del practicante de *Judo*, fue así como empezó el enlace del *Judo* con la exploración de la formación como intérprete, de manera tal que la práctica creativa exploratoria era codificada a través del *Judo*, para luego ser resignificada en la dinámica escénica.

Para esto se hizo un análisis de los principios que aporta el *Judo* al espacio de creación, pero más allá de eso, hubo una interrogante que generaba inquietud: ¿Qué le pasa al cuerpo, mente y espíritu posterior a un entrenamiento de *Judo*? La sensación solía ser energéticamente potente, y recorría todo el ser (físico/emocional); había apertura, daba la impresión de potencia, de seguridad y de acción, lo que generaba disposición.

El *Judo*, ideológicamente, está basado en tres principios fundamentales: *Jiko No Kansei*, *Jita Kyoei* y *Seiryoku Zenryu*, los cuales fueron presentados anteriormente. Estos son importantes dentro de la presente investigación porque guía la creación de relaciones que junto con el uso de la técnica constituyen un estado preescénico, promoviendo la búsqueda de la perfección de la persona, el desarrollo de la inteligencia, la buena salud, el uso eficaz de la energía y la prosperidad mutua. Se concibe, entonces, este estado, como todo el trabajo consciente que se hace sobre la persona “*Ka*”, previo al momento interpretativo.

El *Judo*, en este caso, procura brindar una preparación basada en principios que estimulan la energía, de modo que disponga al intérprete a la hora de actuar. En relación con este aspecto, dice Barba (2009): *"las artes marciales tienden a destruir automatismo de la vida cotidiana y recrear otra calidad de energía en el cuerpo a través de procesos fisiológicos concretos"* (p.278). De lo anterior se desprende que las artes marciales y lo estético pueden ir de la mano y podrían potenciar una a la otra a través de un proceso consciente de sistematización en la correlación.

Tras mi experiencia observando y dirigiendo actores (y a cantantes), descubrí un patrón de comportamiento. Me di cuenta que la gente que hace un trabajo físico de manera regular tiene una presencia más sólida en el escenario. Así que tal vez una manera de desbloquear la energía interna es trabajando asiduamente el cuerpo. De manera que la energía puede estar más disponible para el actor y más visible para el público (Oida, 2006, pp.14).

El *Judo*, mediante el trabajo físico constante y la educación del cuerpo, mente y espíritu, influye directamente en el comportamiento del ser humano y de la sociedad, liberándolo de dogmas y jerarquías, para conseguir el estado preescénico. Por lo tanto, se pretende esta liberación, para que el ser creativo e interpretativo escénico esté libre, para que su creatividad, y sus habilidades estén dispuestas en escena, a través del juego que permite el desequilibrio y la no resistencia propios de la teoría del combate del *Judo*.

IV. PROBLEMA Y OBJETIVOS:

1. Problema de la investigación:

¿Cómo utilizar los principios del *Judo* para generar un estado preescénico en los intérpretes?

2. Objetivos de la investigación

Objetivo General:

1. Trabajar un estado preescénico en los intérpretes utilizando los principios fundamentales del *Judo*.

Objetivos específicos:

1.1 Identificar los principios del *Judo* que pueden ser pertinentes para el entrenamiento del intérprete escénico.

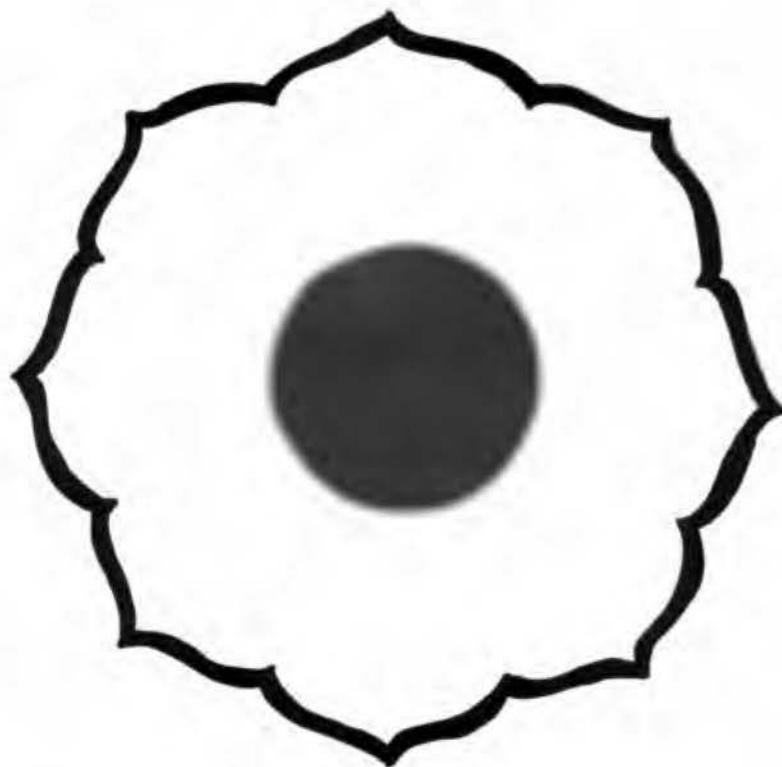
1.2 Experimentar el trabajo del *Judo* con el espacio, sus principios y preparación psicofísica como entrenamiento para la escena.

1.3 Analizar los resultados del *Judo* aplicado al entrenamiento de intérpretes para la concepción de un estado preescénico.

CAPITULO II

Marco metodológico

“Los primeros pasos en Do”



“A pesar de las apariencias, “yo” y “mi” son el factor más descuidado en el pensamiento humano”.

Jigoro Kano

V. METODOLOGÍA:

1. Estrategia metodológica:

Debido a la naturaleza de la investigación, esta se basa en una metodología con un enfoque cualitativo, la cual es de naturaleza teórico-práctica y de tipo experimental, pues pretende generar conocimiento y obtener conclusiones sobre los elementos del *Judo* aplicados en intérpretes escénicos, para proponer un entrenamiento no deportivo, sino interpretativo, según las necesidades propias para la concepción de un estado preescénico.

Con la intención de precisar en esta metodología, se define la relación con el enfoque cualitativo de la siguiente forma:

El problema de relacionarse en pie de igualdad con las comunidades estudiadas no se resuelve mediante la negación del conocimiento y de la identidad del investigador, sino mediante la forma en que logre reflexionar sistemáticamente con el sujeto estudiado, sobre las dimensiones cognitivas e interpretativas del asunto que investiga (Bonilla, Rodríguez, 2005, p.93).

Esto es importante, ya que mi persona, como investigadora y parte del entorno, obtenía información y resultados desde adentro. Como mencionan Bonilla y Rodríguez (2005): *“el investigador es parte y producto de los problemas que estudia. Esta situación*

plantea interrogantes epistemológicos, metodológicos y técnicos que frecuentemente son ignorados en los procesos de producción de conocimiento” (p.73).

Además de esto, es importante reconocer que la investigación fue de tipo experimental, ya que se introdujeron datos y conocimientos de carácter evolutivo, de modo que, conforme avanzaba el proceso, se transformaba el saber y el comportamiento de los sujetos; sobre lo cual Barrantes (2013) refiere de la siguiente manera: *“el investigador introduce cambios deliberados con el fin de observar los efectos que producen. Dado que media un tiempo entre los cambios introducidos y los efectos observados, se considera una investigación a futuro” (p. 88).*

2. Diseño de la investigación:

Para entender este proyecto no se puede hacer caso omiso a mi formación en *Judo*, y en artes escénicas; las cuales constituyen los primeros pasos que se dieron en esta investigación incluso antes de ser formulada. Sin embargo, es importante aclarar, que la formación deportiva, pese a que su entrenamiento y aplicación técnica son muy exigentes, suelen diferir de la integridad del *Judo* como camino, por lo que el paso a seguir fue la búsqueda de referentes bibliográficos, los cuales fueron adquiridos, en su mayoría, en el extranjero o comprados en bibliotecas digitales, a raíz de la escasa oferta de este tipo de libros en este contexto geográfico.

En segunda instancia, se procedió a formular el anteproyecto, este fue concebido posterior a una serie de laboratorios experimentales de *Judo* con actores y actrices que permitió reconocer un cambio en su estado energético y la concepción de un estado de alerta, fortaleciendo la intuición que dio origen a la investigación. Una vez aprobado, se procedió a la búsqueda bibliográfica para la fundamentación teórica de la investigación, desde la articulación de distintos principios, tanto del *Judo* como de la práctica de *AB-AB*.

Una vez establecidos estos principios, seguía la parte práctica, que consistía en la ejecución de talleres con la finalidad que explorar los principios del *Judo* para trabajar un estado preescénico. Estos talleres estaban divididos en dos fases, una primera que buscaba el acercamiento a la técnica para concebir un lenguaje común, y la otra que era experimental, con un grupo reducido de intérpretes. El proceder de la parte práctica se explica más ampliamente a continuación:

2.1. Selección de participantes:

2.1.1 Criterios de inclusión:

Para la ejecución de la investigación fue necesario el trabajo con intérpretes escénicos; más específicamente se idea un trabajo exploratorio con *AB-AB* en o con formación profesional.

Como la parte práctica de la pesquisa estaba compuesta por un entrenamiento funcional y exploratorio con los intérpretes, era necesario que fueran personas preparadas y con principios básicos en la práctica escénica para el avance de la investigación, debido a que ésta se encontraba encaminada en la idea de *Jita Kyohei*²². Por lo tanto, fue necesario el manejo de cierta “técnica”, para la estimulación recíproca del aprendizaje. Sin embargo no se consideró indispensable que las personas participantes tuvieran conocimientos previos en *Judo*, pues la intención era traducir algunos de sus principios y aplicarlos en intérpretes, y no la transformación de *Judokas* en intérpretes escénicos.

2.1.2. Ruta de selección:

Para agrupar a los participantes se realizó una ruta de selección, donde la difusión jugó un papel muy importante, ya que conseguir un grupo de personas interesadas que pudieran asistir y formar parte de la investigación de manera constante, tenía cierto nivel de dificultad, puesto que se requería de disposición y compromiso para asistir a todas las sesiones. A continuación se describe el camino que se trazó para lograr la ejecución de los talleres con el grupo de personas interesadas.

2.1.3. Difusión:

Con el objetivo de atraer la mayor cantidad de personas, se diseñó un video de convocatoria abierta. Este contenía información e imágenes desafiantes e impactantes de

²²Jita Kyohei: Basado en el apoyo mutuo, la solidaridad y ayudar a los buscadores a encontrar el camino de su propia perfección.

Judo, pero además invitaba a los intérpretes escénicos a la creación de un entrenamiento basado en esta práctica. La invitación no contenía fecha ni lugar, solo la cantidad de sesiones a realizar, con el propósito de que las personas interesadas siguieran el impulso y enviaran un correo electrónico con la información solicitada a la dirección brindada en el texto adjunto al video, el cual se publicó en redes sociales y en las Asociaciones de Estudiantes de la Escuela de Artes Dramáticas de la Universidad de Costa Rica y de Artes Escénicas de la Universidad Nacional de Costa Rica.

2.1.4. Recolección de respuestas y perfiles:

Hubo abundantes respuestas: alrededor de cincuenta personas acudieron al llamado. Se procuró una convocatoria masiva para que, a la hora de establecer los horarios, el grupo disminuyera a la cantidad necesaria. Los interesados debían enviar un correo con información personal, así como un currículum escénico resumido y, junto con esto, debían contar brevemente la razón por la que les interesaba ser parte del proyecto.

2.1.5. Propuesta de horarios:

En lugar de preguntarles a las personas interesadas sobre sus posibles horarios de participación, estos se ataron meramente a la disposición del espacio físico de entrenamiento (*Dojo*), de modo que se redujo a dos opciones viables. Estas fueron planteadas de forma individual al correo electrónico de los postulantes y cada persona escogía el más conveniente. El horario con la cantidad de personas deseada fue el escogido.

Se establecieron los domingos, de 1:00 pm a 3:00 pm, para trabajar con el grupo de participantes. Pese a lo establecido, usualmente las sesiones se extendían hasta las 4:00 de la tarde.

3. Recolección de la información:

El presente proyecto utilizó una metodología cuyas etapas de desarrollo fueron establecidas previamente, sesión a sesión, por la investigadora del proceso y de su aplicación dependía el avance adecuado del proyecto y los participantes. La dimensión práctica del proyecto consistía dos grandes bloques: los talleres de acercamiento a la técnica y los laboratorios experimentales. Durante todo el proceso (talleres y laboratorios), los participantes llevaron un registro tipo bitácora, que estaba compuesto por dos secciones: la primera consistía en responder una serie de preguntas tipo cuestionario que fueron entregadas por la investigadora y la segunda parte era de Anotaciones libres (Véase Anexo 3). Las diferentes etapas serán mencionadas a continuación, establecidas en dos fases:

3.1. Primera Fase: Talleres de acercamiento al *Judo*

Se realizó un taller de seis sesiones, los domingos, de tres horas cada uno, del 20 de agosto al 24 de septiembre de 2017 en el Dojo Ichiban Judo Club, ubicado en la Piscina Municipal de Goicoechea.

La agrupación de intérpretes escénicos en o con formación fue de una cantidad considerable, mas no excesiva, con un máximo de diez personas participantes escogidas

con el objetivo de poder manejar mejor la información y administrar el tiempo por sesión de forma eficiente, procurando un aprendizaje y avance equitativo entre los talleristas.

Ésta primera parte estuvo acompañada y guiada por los pilares fundamentales del Kodokan Judo del Maestro Jigoro Kano, los cuales establecen tres principios o lemas fundamentales, los cuales son:

1. **“Jiko No Kansei”** – Se fundamenta en la perfección como persona, la buena salud, la inteligencia y el buen carácter.
2. **“Jita Kyohei”** – Basado en el apoyo mutuo, la solidaridad y ayudar a los buscadores a encontrar el camino de su propia perfección.
3. **“Seiryoku Zenryu”** – Significa máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

Las sesiones se llevaron a cabo en un *Dojo* convencional de *Judo*, con el objetivo de simular todas las condiciones de entrenamiento de un judoka, así como para garantizar un espacio seguro y con las condiciones necesarias para la práctica.

El objetivo principal de esta fase primera de trabajo fue propiciar un acercamiento a las bases del *Judo* como Arte Marcial y, a su vez, desarrollar un trabajo paralelo de traducción de los principios del mismo a la labor del intérprete. Esta primera fase está constituida por talleres organizados de la siguiente forma:

Sesión 1

Lugar: Ichiban Judo Club

Cuadro 1

Objetivo	<p>Introducir y especificar la dinámica del taller.</p> <p>Conocer el <i>Dojo</i>, las formas de ingresar y salir del espacio, la relación con el maestro y compañeros, formas de desplazamiento en el <i>Dojo</i> y la relación con el espacio.</p> <p>Aprender a caer.</p>
Contenido	<p>Perfiles</p> <p><i>Rei Shiki</i>: la etiqueta y el ritual.</p> <p><i>Ukemis</i>: las técnicas de caídas seguras.</p>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del grupo, razones por las que son parte de la investigación, rellenar la bitácora de cada uno. • Presentación del <i>Shihan</i> y el ideograma. • Saludos: <i>kioske</i>, <i>rei</i>, <i>ritsu rei</i>, <i>seiza</i>, <i>anza</i>. • Preparación y orden del espacio de trabajo. • Caídas: <ul style="list-style-type: none"> <i>Yoko</i> (de lado) <i>Mae</i> (de frente) <i>Ushiro</i> (para atrás) <i>Sempo</i> (salto del tigre)

(En cada sesión se debe realizar *Rei Shiki*).

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 2

Lugar: Ichiban Judo Club

Cuadro 2

Objetivo	<p>Reconocer el <i>Dojo</i>, las formas de ingresar y salir del espacio, la relación con el maestro y compañeros, formas de desplazamiento en el <i>Dojo</i> y la relación con el espacio.</p> <p>Implementar el <i>De Hana</i> del judo para la ejecución con mínimo esfuerzo de máxima eficacia, y el reconocimiento físico de la acción-reacción.</p> <p>Aprender a caer.</p>
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rei shiki</i>: la etiqueta y el ritual. • <i>Ukemis</i>: las técnicas de caídas seguras. • <i>Kumikata</i>: modo de utilizar las manos. • <i>De Hana</i>: el momento preciso.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del <i>Shihan</i> (Mestro fundador) y el ideograma. • Saludos: <i>kioske</i>, <i>rei</i>, <i>ritsu rei</i>, <i>seiza</i>, <i>anza</i>. • Desplazamientos en el espacio en relación a <i>Kamiza</i>, al “<i>Shihan</i>” y a los compañeros. • Preparación y orden del espacio de trabajo. • Caídas: <i>Yoko</i>, <i>Mae</i>, <i>Ushiro</i>, <i>Sempo</i>. • Juegos de agarre con eficacia. • Barridas laterales en el momento preciso (<i>De Ashi Barai</i> o <i>Harai</i>) y volteos de cadera (<i>Obi Goshi</i>, <i>Uki Goshi</i> y <i>Harai Goshi</i>).

(En cada sesión se debe realizar *Rei Shiki*). Fuente: *Elaboración propia*.

Sesión 3

Lugar: Ichiban Judo Club

Cuadro 3

Objetivo	<p>Desarrollo y manejo del centro como punto energético y de control del peso del cuerpo.</p> <p>Conocer la biomecánica del <i>Judo</i> a través de la ejecución de técnicas en constante fluidez.</p>
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ukemis</i> y gimnasia dinámica. • <i>Uchi komi</i>.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a caer por ambos lados, de frente, hacia atrás, y en salto del tigre. • Practica de gimnasia dinámica compuesta por: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rollo al frente y para atrás. 2. Rollo al frente y para atrás con las piernas abiertas. 3. Parada de manos con rollo. 4. Parada de manos con rollo hacia atrás. 5. Vuelta carreta. 6. Rondada. 7. Camarón al frente y hacia atrás. 8. Lagarto. 9. Gimnasia en parejas. • Práctica de <i>Uchi komi</i> para conocer donde se genera el peso, el control de mi cuerpo y la posible manipulación sacándolo de su centro, su eje.

(En cada sesión se debe realizar *Rei Shiki*).

Fuente: *Elaboración propia*.

Sesión 4

Lugar: Ichiban Judo Club

Cuadro 4

Objetivo	<p>Conocer la biomecánica del <i>Judo</i> a través de la ejecución de técnicas en constante fluidez.</p> <p>Reconocer y localizar puntos de control.</p>
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ukemis: Yoko, Mae, Sempo, Ushiro.</i> • <i>Gimnasia Dinámica.</i> • <i>Katame Waza: técnicas de control.</i>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamizar la caída por ambos lados, de frente, hacia atrás, y en salto del tigre. • Práctica y repaso de gimnasia dinámica compuesta por: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rollo al frente y para atrás. 2. Rollo al frente y para atrás con las piernas abiertas. 3. Parada de manos con rollo. 4. Parada de manos con rollo hacia atrás. 5. Vuelta carreta. 6. Rondada. 7. Camarón al frente y hacia atrás. 8. Lagarto. 9. Gimnasia en parejas. • <i>KatameWaza: acercamiento a técnicas de control.</i> • <i>OsaeWaza: técnicas de inmovilización.</i>

(En cada sesión se debe realizar *Rei Shiki*).

Fuente: *Elaboración propia.*

Sesión 5

Lugar: Ichiban Judo Club

Cuadro 5

Objetivo	<p>Interiorizar la técnica.</p> <p>Desarrollo y manejo de la energía para la finalización de una acción, de forma natural, fluida y constante.</p>
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ukemis</i> y gimnasia dinámica. • <i>Nage waza</i>: técnicas de proyección • <i>Ki ai</i>: grito de conexión.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso integrador de la técnica de caída y gimnasia. • Práctica de <i>kuzushi</i> (equilibrio inestable) hasta generar el <i>ki ai</i>. • La ejecución de <i>Nage waza</i> por consecuencia. • Repaso de sesiones pasadas a través de <i>Uchi Komi</i>.

(En cada sesión se debe realizar *Rei Shiki*).

Fuente: *Elaboración propia*.

Sesión 6

Lugar: Ichiban Judo Club

Cuadro 6

Objetivo	Trabajo del <i>Judo</i> como ejercicio preexpresivo del manejo del texto, la voz, creación de movimiento y condicionamiento del cuerpo.
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ukemis</i> y gimnasia dinámica. • <i>Nage waza</i>. • <i>Ki ai</i>. • <i>Randori</i>: práctica libre de combate.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de kuzushi hasta generar el ki ai. • La ejecución de nage waza por consecuencia. • Randori para la libre práctica del conocimiento. • Incorporación de un texto dramático, durante la ejecución de kuzushi. • Creación de movimiento a través de manejo del peso y desequilibrio.

(En cada sesión se debe realizar *Rei Shiki*).

Fuente: *Elaboración propia*.

Esta primera fase estaba planteada en pro de establecer y crear un lenguaje común, a través del acercamiento a la técnica, ideología y léxico del *Judo*; mas una vez concluido este primer bloque de talleres, en el que participaron diez personas, se realizó una selección de participantes que mantuvieron interés y empatía con el trabajo para continuar con ellos

en la segunda fase. El grupo se redujo a cuatro intérpretes, quienes eran los más interesados y con mayor disponibilidad horaria.

3.2. Segunda Fase: Judo generador experimental

La fase experimental, estaba compuesta por cuatro sesiones de encuentro, igualmente domingos, del 8 al 29 de octubre del 2017, de tres horas cada uno. Estas tenían carácter de laboratorio; se inició con ejercicios orientados a generar una exploración que incorporara los principios del judo, más allá de la técnica, para luego ir trasladándolos a principios más pertinentes para los intérpretes escénicos, con el fin de concebir un estado energéticamente activo y consciente.

Esta etapa también se llevó a cabo en el Dojo Ichiban Judo Club, para seguir potenciando el nivel técnico en un área segura y ceremonial como esa. Las cuatro sesiones realizadas, fueron de tres horas cada una. Al finalizar cada encuentro, había un período de registro personal llevado a cabo por cada uno de los participantes; este tenía el propósito de recolectar información para la posterior sistematización.

Hubo tres factores indispensables que fueron clave para la construcción de la metodología de la segunda fase y que fueron considerados como el Eje transversal de la práctica. El primero, que se considera el principio que atraviesa todo el proceso, fue el *Uchi*

*komi*²³, desde el inicio hasta el final de cada encuentro. Los siguientes dos fueron, precisamente, el inicio y el final: *Rei shiki*²⁴, y *Randori*²⁵.

Para el progreso del laboratorio, el *Uchi komi* juega un papel muy importante de modo que la apropiación de la técnica, a través de la repetición constante y consciente, en la que están basados los principios del *Judo*, permite posteriormente la libertad de creación, sin que ésta sea visible. La etiqueta del *Dojo* no puede ser pasada por alto, ésta constituye la conexión real del caminante con su destino. Y, finalmente, el *Randori* permite la práctica libre de todo lo aprendido, mediante la diversificación de las posibilidades y la estimulación de la autoexigencia, alerta psicofísica y sensación de unidad.

En este punto son pertinentes las reflexiones de Oida:

En cuanto a la vida cotidiana, cuando emprendemos una acción sencilla, trataremos de concentrarnos completamente en lo que estamos haciendo. También trataremos de sentirnos envueltos y apoyados por toda la energía que despliega el universo. Normalmente, nuestros pensamientos están diseminados por todas partes. Fregamos el suelo pero nos olvidamos de lo que estamos haciendo (...) en un estado semejante es imposible absorber la energía del universo. El objeto de nuestra concentración no es lo importante, si no la propia acción de concentrarse. Desarrollar esta capacidad de concentración nos ayuda a entrar en el estado de Samadhi²⁶. Una vez que lo

²³ Uchi Komi: juego a través de la práctica repetitiva.

²⁴ Rei shiki: Etiqueta y ceremonia del judo.

²⁵ Randori: Práctica libre de combate.

²⁶ Samadhi: estado de unidad. Absorción completa.

hemos alcanzado, empezaremos a sentir la energía de “algo más” que nuestra energía personal (Oida, 2002, pp.32).

Como se puede notar, Oida, desde su educación oriental, entiende que la acción de concentrarse es indispensable para lograr conexión y armonía con la energía del universo y que, por ende, quien hace este trabajo de forma consciente estará mayormente dispuesto y receptivo. Según la noción de *Rei shiki*, se busca eso, la conexión con el espacio, y con quienes lo conforman, en pro de lograr un estado de unidad con la energía del universo; el *Uchi komi*, mediante la repetición, busca crear el hábito y el *Randori* permite la exploración y la aplicación de lo aprendido.

Una vez conocido esto, y valorada la importancia de estos tres elementos como Eje transversal que daba estructura al diseño de los laboratorios que integran la segunda fase, se prosigue con la presentación de la guía de trabajo para esta fase que se denominó como experimental:

Laboratorio 1

Desarrollando el Arte de Caer.

Lugar: Ichiban Judo Club

Cuadro 7

Objetivo	<p>Buscar una conexión real con el espacio <i>Dojo</i>, y por ende una conexión con los compañeros.</p> <p>Dinamizar los <i>ukemis</i>.</p> <p>Estimular la alerta y la escucha.</p>
Contenido	<p><i>Rei Shiki</i>: la etiqueta y el ritual.</p> <p><i>Ukemis</i>: las técnicas de caídas.</p> <p><i>Nage Waza</i>: técnicas de proyección.</p>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rei shiki</i>: Buscar el ritmo conjunto de la limpieza del espacio. Determinar juntos cuándo están juntos para efectuar el saludo. • <i>Ukemis</i> y Gimnasia: Repasar todas. Caer al comando. Incorporar la bola de pilates en la caída, sin dejarla salir del espacio. Crear movimiento conjunto a partir del seguido (en parejas, en trío-solo y en conjunto). • <i>Nage Waza</i>: Caminar por el espacio a un solo pulso, al comando deben escoger a alguien aleatoriamente y proyectarlo. Repetir lo mismo, pero al caer al suelo también aplicar una técnica de <i>Osae waza</i>. • <i>Randori</i>: Registrar las sensaciones psicofísicas provocadas por la práctica de combate.

(En cada sesión se debe realizar *Rei Shiki*).

Fuente: Elaboración propia.

Laboratorio 2

Compromiso en el *Dojo*.

Lugar: Ichiban Judo Club

Cuadro 8

Objetivo	<p>Buscar una conexión real y profunda de la conexión con el espacio <i>Dojo</i>. Dinamizar los <i>ukemis</i>. Estimular el ritmo colectivo, la alerta y la escucha. Mejorar la respiración y por ende la condición física. Estimular un estado psicofísico extracotidiano.</p>
Contenido	<p><i>Rei Shiki</i>: la etiqueta y el ritual. “Toda precipitación o relajación durante el saludo, es signo de superficialidad”. Jigoro Kano <i>Ukemis</i>: las técnicas de caídas. Randori: práctica libre de combate.</p>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rei shiki</i>: Realizar una limpieza y preparación del <i>Dojo</i> mucho más profunda, detenida y consciente. Buscar el ritmo conjunto de la limpieza del espacio. Determinar juntos cuándo están juntos para efectuar el saludo. • <i>Ukemis</i> y Gimnasia: Repasar todas. Caer al comando. Incorporar la bola de pilates en la caída, sin dejarla salir del espacio. Generar un pulso de caminata y caída colectiva. Ejercicio del reloj. Crear movimiento conjunto a partir del seguido (en parejas, en trío-solo y en conjunto). Crear una pequeña partitura de movimiento entre los cuatro. • <i>Randori</i>: Cantar una canción mientras realiza la práctica de combate con el compañero. Repetir el ejercicio de la canción, posterior al <i>Randori</i>, sin contacto.

(En cada sesión se debe realizar *Rei Shiki*).

Fuente: Elaboración propia.

Laboratorio 3

El *Do* del Intérprete escénico.

Lugar: Ichiban Judo Club

Cuadro 9

Objetivo	<p>Promover el hábito del respeto y honor al espacio y compañeros.</p> <p>Dinamizar los <i>ukemis</i>.</p> <p>Alterar el equilibrio.</p> <p>Identificar las sensaciones previas y posteriores al entrenamiento.</p> <p>Estimular la concepción de un estado preescénico.</p>
Contenido	<p><i>Rei Shiki</i>: la etiqueta y el ritual.</p> <p><i>Ukemis</i>: las técnicas de caídas y gimnasia.</p> <p><i>Kumikata</i>: uso de las manos para el agarre y el control.</p> <p><i>Nage Waza</i>: técnicas de proyección.</p>

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rei shiki</i>: Buscar el ritmo conjunto de la limpieza del espacio. Determinar juntos cuándo están juntos para efectuar el saludo, en pro de concebir una conexión energética con el universo. • Interpretación de un texto en blanco. (Véase en Anexo 3, p.157) • <i>Ukemis</i> y Gimnasia: Repasar todas. Caer al comando. Provocar la caída a través del estudio de la alteración del equilibrio. Buscar la continuidad de la caída. • <i>Kumikata</i>: juegos de control, para la precisión, el manejo del peso y la tenacidad. • <i>Nage waza</i>: Hacer un círculo, con una persona en medio que va a ser <i>Tori</i> y cada vez que escuche el pie del texto para proyectar a quien lo diga. Todos tienen que realizar el ejercicio. • <i>Randori</i>: Práctica libre de combate con el compañero de escena. <u>Repetir la interpretación del texto del inicio de la sesión.</u> Registrar las sensaciones psicofísicas provocadas por la práctica de combate, dentro del modelo interpretativo.
-------------	---

(En cada sesión se debe realizar *Rei Shiki*).

Fuente: *Elaboración propia.*

Laboratorio 4

Do es camino, no estilo.

Lugar: Ichiban Judo Club

Cuadro 10

Objetivo	<p>Promover el hábito del respeto y honor al espacio y compañeros, mientras se hace conexión de las tareas del ser interpretativo.</p> <p>Dinamizar los <i>ukemis</i>.</p> <p>Identificar las sensaciones previas y posteriores al entrenamiento.</p> <p>Generar un estado preescénico.</p>
Contenido	<p><i>Rei Shiki</i>: la etiqueta y el ritual.</p> <p><i>Ukemis</i>: las técnicas de caídas y gimnasia.</p> <p><i>Randori</i>: práctica de la técnica de combate.</p>

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rei shiki</i>: Buscar el ritmo conjunto de la limpieza del espacio, profunda y consciente. (Mientras se realiza esto, ir recordando el texto trabajado la semana anterior) Determinar juntos cuándo están juntos para efectuar el saludo, en pro de concebir una conexión energética con el universo. • <i>Ukemis</i> y Gimnasia: Repasar todas. Caer al comando. Incorporar la bola de pilates en la caída, sin dejarla salir del espacio. Generar un pulso de caminata y caída colectiva. Provocar la caída a través del estudio de la alteración del equilibrio. Buscar la continuidad de la caída, eliminando el golpe de amortiguación, crear transiciones y generar el movimiento creativo. • <i>Randori</i>: Práctica libre de combate cambiando el compañero de interpretación del texto en blanco de la semana anterior y repetir texto. Registrar las sensaciones psicofísicas provocadas por la práctica de combate, dentro del modelo interpretativo. Volver a practicar el combate, pero todos con todos, de modo que el texto luego sea interpretado por todos a la vez, sin roles, ni personajes.
-------------	--

(En cada sesión se debe realizar *Rei Shiki*).

Fuente: *Elaboración propia*.

4. Sistematización de la información:

Para poder sistematizar la información obtenida mediante los talleres y laboratorios, se realizó una revisión profunda de las bitácoras de cada uno de los y las participantes. Luego de ello, se identificaron cuáles fueron los principios en común que se repetían de forma constante durante el registro (Véase anexo 4). Así, los datos adquiridos se

clasificaron, para identificarlos como los principios que se desarrollaron durante el proyecto, convirtiéndolos en categorías de análisis para su sucesiva interpretación, la cual se emprendió a modo de estudio de caso de cada uno de los integrantes del proyecto.

A raíz de esto surgieron siete categorías de análisis, que a su vez fueron agrupadas, según correspondiera, en los tres pilares fundamentales del *Judo*. Estas serán presentadas a continuación:

Cuadro 11: Categorías de análisis

PILAR FUNDAMENTAL	CATEGORÍA DE ANÁLISIS	DESCRIPCIÓN
Jita kyoei	<i>El Ritual</i>	Corresponde al trabajo con los otros y la relación con el espacio.
	<i>Energía</i>	Manejo de la energía y uso eficiente de la misma.
Seiryoku Zenryu	<i>Fluidez</i>	Manejo desenvuelto del movimiento y la energía con facilidad y espontaneidad
	<i>Equilibrio</i>	Manejo del rompimiento de equilibrio como estímulo creador.
Jijo No Kansei	<i>Fuerza</i>	Manejo de la fortaleza mental y la educación física.
	<i>Seguridad y Confianza</i>	Manejo de los conocimientos en pro de la fortaleza emocional.
	<i>Consciencia psicofísica</i>	Manejo de la conexión integral de Cuerpo-mente-espíritu.

Todas estas categorías serán descritas a profundidad en el Capítulo III: Análisis de resultados, con el objetivo de profundizar en cada una de ellas, más allá de la mera conceptualización.

5. Análisis de la información:

Una vez concluida la obtención de los datos, todos estos pasaron por una selección que los ubicaba en lo que los participantes coincidían se había trabajado durante todo el proceso (talleres de acercamiento a la técnica y laboratorios experimentales), esto con el fin no solo de describirlos e identificarlos, sino con la intención de explicar la experiencia de cada uno, según su vivencia en relación con las categorías que se mencionaron anteriormente.

De modo que, tras la selección de las categorías de análisis, se dedujeron los elementos importantes para la investigación y se agruparon según los pilares fundamentales del *Judo* alcanzados durante el proceso, como una especie de criterio de evaluación, para vincularlos a los principios conseguidos durante el entrenamiento. Estos pilares fundamentales fueron mencionados anteriormente, conocidos como: ²⁷*Jiko No Kansei*, *Jita Kyoei* y *Seiryoku Zenryu*. Los fueron concebidos por el maestro Kano como nutrientes de

²⁷*Jiko No Kansei*: Se fundamenta en la perfección como persona, la buena salud, la inteligencia y el buen carácter.

Jita Kyoei: Basado en el apoyo mutuo, la solidaridad y ayudar a los buscadores a encontrar el camino de su propia perfección.

Seiryoku Zenryu: Que significa, máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

su enseñanza, ya que, como mencionan los autores Villamón y Brousse (1999), “refleja la idea de una aproximación al estudio de Judo, a partir de una amplia base que condujera a un completo desarrollo personal y no una formación de un mero combatiente” (p.249).

Siendo este un análisis cualitativo experimental, permite entonces el estudio comparativo de los resultados, que asocia las categorías de estudio conseguidas, de cara a los pilares fundamentales del Maestro Kano. Lo anterior, a fin de evaluar la pesquisa, en cuanto a la formación de un intérprete integral, que concibe un estado preescénico desde el momento en que trabaja sobre su persona.

6. Precauciones para proteger a los y las participantes de la investigación:

Para efectos de la siguiente investigación se tomaron las siguientes precauciones:

- Todos los talleres y laboratorios se realizaron un espacio seguro y acondicionado para ello; es decir, se realizó en las instalaciones de un *Dojo* oficial de *Judo*, con su respectivo *tatami*²⁸ elevado sobre tarima para la amortiguación de las caídas y golpes.
- Se les informó a los y las participantes sesión a sesión el tipo de ropa que iban a necesitar, así como las medidas de seguridad para el cuidado de los demás y el propio en una actividad física de alto riesgo como lo es el *Judo*.

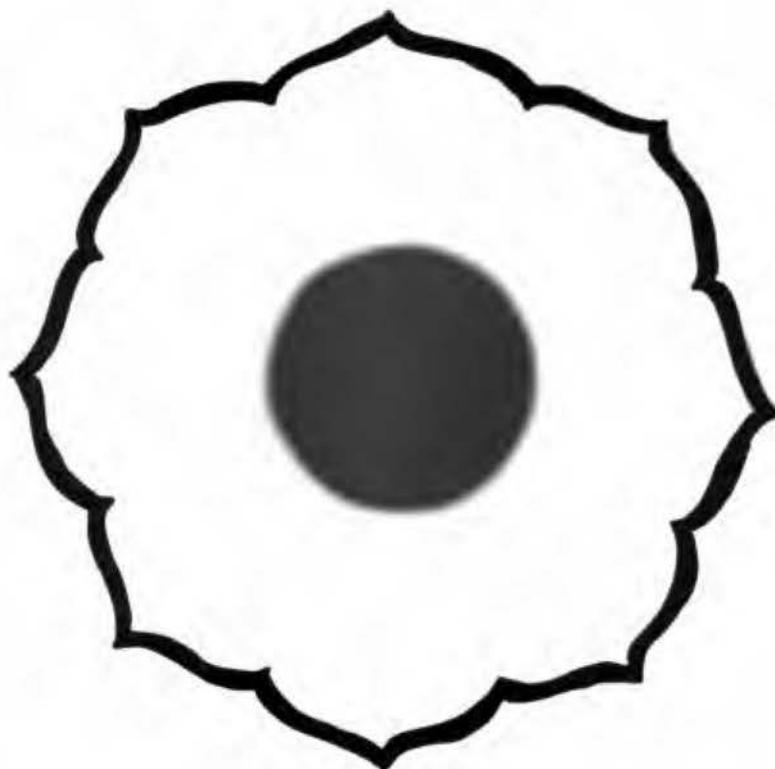
²⁸ Tatami: Colchoneta, estera de entrenamiento tradicional. -Mat

- Había en todas las sesiones un botiquín con suplementos de seguridad y atención, como gasa, esparadrapo, ungüento, lidocaína en aerosol, bandas adhesivas, guantes de látex y toallas sanitarias femeninas.
- Cada una de las personas involucradas en el proceso de talleres, desde la primera fase, firmó un consentimiento informado que indicaba los propósitos de la investigación, así como los posibles aprendizajes y riesgos.
- Toda la información brindada por los participantes por medio de sus bitácoras de camino, serán resguardadas únicamente con el propósito académico, no serán expuestas de forma abierta, ni se darán devoluciones específicas personales de forma pública.

CAPITULO III

Análisis de Resultados

“De la teoría de combate al intérprete integral”



“No te asustes ante el peligro, retira tu terror. Para conquistar todos los obstáculos tienes que despertar tu poder”.

Jigoro Kano

VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Lo que se presentará a continuación va más allá de un marco conceptual, refiere a una descripción amplia de las categorías de análisis, anteriormente mencionadas, que surgieron como resultado de la revisión de las bitácoras; esto con el fin de dar el soporte para proponer una analogía, a partir de la cual presentar los resultados acerca de la concepción de un estado preescénico en los intérpretes, utilizando los principios fundamentales del *Judo*, trasladados desde la teoría del combate a la formación como intérpretes integrales.

Una vez expuestas estas categorías de análisis, se mostrará el estudio de caso de cada una de las cuatro personas que fueron parte de esta etapa del proyecto y las experiencias vividas por ellas y ellos, las cuales estarán sistematizadas a partir de los tres principios fundamentales del *Judo*, que a su vez están constituidos por las categorías de análisis mencionadas anteriormente y que serán mostradas a continuación de forma específica:

1. En busca del Do

De la teoría del combate al Intérprete Integral

Con el propósito de presentar los resultados del proceso adquiridos en esta investigación, es determinante dirigir los resultados en función del traslado de la teoría del combate del *Judo* a la formación del intérprete integral. Por lo tanto, se presenta a

continuación una serie de insumos que ayudarán a entender con mayor facilidad el vínculo que se hizo en el entrenamiento, para conectar la experiencia del *Judo* con la práctica del Intérprete escénico.

1.2 *Ka* es a *Do* como Intérprete es a *Ka*

Podemos afirmar que el trabajo para la formación de un intérprete escénico es una tarea del día a día; la versatilidad de su ser, el trabajo con la energía, el mejoramiento de sus habilidades, el vencimiento de los miedos y la eliminación de los bloqueos físicos y mentales son parte esencial de ese quehacer diario.

Por otro lado, el *Judoka* realiza un trabajo constante en la optimización de su técnica, no para vencer a un adversario, sino para ser mejor que ayer venciendo a sí mismo, lo cual se consigue a través del manejo de la energía y su flexibilidad física como materialización de una flexibilidad general ante las diversas situaciones. De lo anterior se desprende que el *Judoka* busca el perfeccionamiento de *Ka* (su ser), considerando que el punto más importante de cada entrenamiento es liberarse de las malas costumbres.

En consecuencia, es posible proponer una semejanza en las búsquedas de la práctica escénica y del *Judo* de potencializar su ser (*Ka*) a través de un camino (*Do*). Con este proyecto, se pretendió el desarrollo de una técnica, entendida como la búsqueda de un camino que pretende el fortalecimiento del intérprete como ser social y escénico.

Por lo tanto, en una investigación como esta que intenta entender la búsqueda de *Do*, es necesario el análisis de las distintas categorías que resultaron de la recolección de información, posterior a la parte práctica. Con esto se establece un vínculo entre los resultados de forma comparativa, en cuanto al camino para la formación de un intérprete integral en relación con la ideología y fundamentos del *Judo* como base.

El uso de las diversas artes marciales para el entrenamiento del actor o bailarín no es cosa nueva, se ha utilizado desde hace bastante tiempo, porque es fácil notar que desarrollan diversas aptitudes que son pertinentes para el intérprete. Sobre este asunto, es ilustrativa la siguiente cita:

²⁹All forms of combat require ingenuity and the use of various tricks and devices, so in the course of jujutsu training the mind is unconsciously trained in many ways. Courage and composure, and other traits that are beneficial in the life can also be developed (Murata, Kano 2013, p. 17).

Como es sabido, el *Judo* es una transformación del Jujutsu, pero este no debe ser pasado por alto, porque se trata de su principio técnico. Por lo tanto, este implica el desarrollo de técnicas efectivas de combate, pero no deja nunca de estimular y trabajar, aunque sea de forma inconsciente, la mente y el espíritu. Esto significa también un beneficio para la vida. Sin embargo, el Jujutsu sigue siendo un arma de ataque y defensa.

²⁹Todas las formas de combate requieren ingenio y el uso de varios trucos y dispositivos, por lo que en el curso del entrenamiento de jujutsu, la mente se entrena inconscientemente de muchas maneras. El coraje y la compostura, y otros rasgos que son beneficiosos en la vida también pueden desarrollarse. Traducción propia.

En el *Judo*, el propósito es distinto, y por eso Jigoro Kano decide hacer uso del término *Ju do*, porque refiere a nociones mucho más profundas y esenciales:

³⁰There were various reasons why I chose not to use the term “jijutsu”, which describe what was ordinarily practiced, and instead employed the name “judo”. The main reason was “do” (way) is the major focus of what the Kodokan teaches, whereas, “jutsu” (skill) is incidental (Murata, Kano 2013, p. 19).

Kano buscaba que el trabajo de la persona que practicaba *Judo* fuera mucho más integral, concibiendo dicha práctica como el seguimiento de un camino. En contraparte, el *Jujutsu* le parece un término más incidental. Esto es importante de rescatar porque esta diferenciación de términos es fundamental para esta investigación. Kano consideraba que en los tiempos en que se enseñaba *Jujutsu*, también se explicaba mucho más allá de la técnica, sino también el *Do*. No obstante, era vital para él entender el *Judo* desde principios de formación integral de mente, cuerpo y espíritu, unidos en una sola vía.

Cuando esta investigación se propone el traslado de la Teoría del combate al intérprete integral, se habla precisamente de eso: un camino, no una herramienta que se convierte en un accesorio más de las habilidades de *AB-AB*. Se identificaron los principios que son fundamentales en la preparación del *Judoka* para transformarlos en ejercicios integrales que constituyeran el camino (*Do*) de quien vive en la escena, esto sin obviar que

³⁰Hubo varias razones por las que elegí no usar el término "jijutsu", que describe lo que se practicaba habitualmente, y en su lugar empleé el nombre "judo". La razón principal fue "do" (camino) es el enfoque principal de lo que enseña el Kodokan, mientras que, "jutsu" (habilidad) es incidental. Traducción propia.

AB-AB también es parte de un entorno social, de manera que sus acciones y su modo de mirar el mundo repercuten en la sociedad en la que se desenvuelve.

Se mencionaron con anterioridad las categorías de análisis que permitieron sistematizar lo conseguido por los intérpretes participantes del proyecto que convergieron para el desarrollo de su integridad psicofísica en pro de forjar un estado preescénico. Este grupo de participantes evidenció mediante el registro los siguientes principios trabajados durante las sesiones prácticas: el manejo de la *Energía*, desarrollo del *Equilibrio*, *Conciencia psicofísica*, *Seguridad y Confianza*, *Fluidez*, *Fuerza*, relación con el espacio y con los compañeros (*Ritual*).

La práctica del *Judo* como integrador de elementos esenciales para la vida y para la persona (*Ka*), permitió entender el funcionamiento de estos principios, donde *AB-AB* toma los que le son pertinentes para su quehacer escénico y busca apropiarse de estos para desarrollar su propio camino.

1.2.1 RITUAL

Para el oportuno desempeño de los intérpretes dentro de un espacio de trabajo, se debe generar una preparación del mismo. Ingresar al espacio de interpretación debería ser visto como un acto de entrega, como una disposición de conexión entre el espacio físico y

el intérprete. En la práctica del *Judo* y el pensamiento oriental, esto es sumamente relevante, por lo que Yoshi plantea la relación con el espacio en los siguientes términos:

Para empezar cualquier actividad es importante limpiar el espacio de trabajo. Despejarlo, deshacerse de lo inútil y colocar las sillas o accesorios en los rincones de la sala. Después, fregar el suelo. Si los actores se molestaran en hacerlo ya desde el comienzo del primer ensayo del día el trabajo suele ir bien. Todas las tradiciones de teatro, religión y artes marciales japonesas siguen este método (Oida 2002, p.29).

Cuando Yoshi hace referencia a la limpieza del espacio de trabajo, no se refiere únicamente al aseo y el ornato del lugar, sino a un ejercicio de conexión con el área donde *AB-AB* va a desempeñarse. También es un ejercicio de concentración, pues cuando se limpia el área, se debe de hacer de forma consciente, ordenada y con la disposición de crear un vínculo energético con el espacio que me rodea y con los compañeros (*Rei Shiki*).

Al realizar esta tarea, se crea cohesión de grupo, en la medida en que el trabajo de entrega al espacio y a la práctica recibe el peso que merece. El nivel de respeto y disposición que se entrega al espacio es el mismo que se entrega al compañero. La relación entre quienes forman parte del momento de aprendizaje o creación no es incidental, pues, al ser caminantes sobre *Do*, aunque su camino sea individual, el crecimiento es colectivo.

Esto es sumamente importante, porque las tablas, el salón, el teatro (como espacio físico), va también mucho más allá de una estructura material: es el lugar donde se han generado aprendizajes, pruebas y errores, manifestaciones artísticas; y es por eso que el

espacio donde el intérprete se desenvuelve debe ser visto como su espacio de iluminación (*Dojo*), el lugar que representa a todos los que estuvieron antes, los que están ahora y los que están por venir. El espacio es parte importante del camino (*Do*).

1.2.2 ENERGÍA

Cuando se habla de energía se sugiere una especie de vigor, donde se encuentran vinculados los músculos y los nervios de tal forma que se da una activación del cuerpo que provoca arranque y da cabida a la acción y al actuar.

En el libro *El Arte Secreto del Actor* (2009), hay un pequeño extracto de *La Energía del Actor como Premisa*, de Ferdinando Taviani que dice: *“Estudiar la energía del actor significa entonces, interrogarse sobre los principios a partir de los cuales, los actores pueden modelar, educar su fuerza muscular y nerviosa según una modalidad que no es la misma que la vida cotidiana”* (p.90).

En este fragmento se puede apreciar lo que se concibe como energía para el actor; sin embargo, hay una definición tremendamente interesante que Kano implementó como uno de sus pilares fundamentales, que conceptualmente denominó *Seiryoku Zen Yo*:

Literalmente *Sei ryoko* significa “vitalidad” o “energía” (...) En esta expresión Zen hace referencia a “bueno, derecho, virtuoso, mejor”. *Yo* es traducido como “el uso”. Así pues, este principio nos indica que usaremos nuestros esfuerzos de manera más simple y eficiente. Este principio nos recuerda que no debemos derrochar nuestras vidas y que debemos dirigir

nuestros esfuerzos de la manera más eficaz (Villamón, Brousse 1999, p. 248).

El intérprete escénico que hace un trabajo consciente sobre el manejo de su energía, logra conseguir, además, el uso eficiente de la misma, permitiendo que esta pueda ser manipulada en pro de las necesidades energéticas que tenga, tanto en su vida cotidiana como en la ficción de la escena. Debido a su entrenamiento y preparación física consciente, puede hacer diferenciación de ambas situaciones, para luego manejar la energía según sea el caso.

1.2.3 EQUILIBRIO

El equilibrio es un término que cala profundo en el trabajo de *AB-AB*. Es interesante notar que los diferentes “tipos de teatro” abordan de forma distinta este concepto. Las diferentes manifestaciones escénicas culturales le dan distintos significados al equilibrio, diversos niveles de importancia y fundamentos distintos; sin embargo, en ninguna de estas diversas expresiones se ignora la importancia del equilibrio y su manipulación.

A medida en que el intérprete escénico pueda manipular con mayor destreza su equilibrio, podrá de esta forma potenciar su presencia en el escenario. Esta alteración del equilibrio, de la que nos habla Barba, va mucho más allá de una sensación física: se refiere a una serie de impulsos físicos que son originados por imágenes mentales. El intérprete, por tanto, podría generar un estado preexpresivo a través de la manipulación de su propio equilibrio.

Barba (2009) comentaba sobre estudios efectuados en laboratorios en los que realizaban diagramas sobre el equilibrio en actores y en personas “normales”. Al considerar que las respuestas a los estímulos eran distintas entre ambos segmentos, concluye que “(...) *disimulado en el fondo de técnicas cotidianas del cuerpo, puede modelarse y amplificarse para potenciar la presencia del actor-bailarín y así convertirse una base de sus técnicas extraordinarias*” (p.22).

Sabido esto, ¿cómo podría el *Judo* trabajar el equilibrio en los intérpretes escénicos?

Pues bien, la técnica del *Judo* está basada en el desequilibrio y la no resistencia, inclusive tiene distintos nombres según su posición.

El equilibrio en el *Judo* se denomina *Kuzushi*. Según Villamón (1999), su significado es “*equilibrio inestable, destruir, romper o cambiar. Los Kuzushi fundamentales son ocho. En la terminología japonesa se llaman Happo-No-Kuzushi*”(p. 323).

El estar en constante desequilibrio fomenta en el judoka y en el actor un estado de vivacidad que le es funcional técnicamente hablando. No obstante, si hablamos del significado de *Kuzuzhi* como un rompimiento o un cambio, puede ser clave fomentadora de un crecimiento personal, a través de la auto-exigencia y de llevarse a niveles poco confortables, tanto físicos como psicológicos.

1.2.4 SEGURIDAD Y CONFIANZA.

Cuando se menciona esta categoría, se habla a su vez de una gran serie de variables, donde la más relevante en este caso es la personal. Por ejemplo, el constante entrenamiento desde el *kuzushi*, como estímulo a la auto exigencia, a su vez genera una apropiación del ser, mediante el rompimiento de barreras físicas y mentales y el crecimiento, por ende, de la seguridad y la autoestima. Esto es importante escénicamente hablando, en tanto el intérprete está más dispuesto y confía en sus habilidades y en su accionar, provocando, a su vez, sinergia en el espacio de trabajo con otras personas. Considérese, al respecto, lo que señala Villamón:

Los beneficios que este deporte aporta al individuo pueden ser variados y multiformes como a las necesidades de sus practicantes. Puede ser considerado, para algunos como medio de escape a la agresividad y frustración (...) puede ser, para otros, un medio para el desarrollo del carácter y la motivación (...) el judoka aprende a controlar y canalizar sus emociones y su afectividad. Se puede practicar judo, para ayudar a moldear aspectos del carácter de una forma óptima como son el control, la atención y la concentración (Villamón, 1999, p. 205).

Siendo entonces, la seguridad y la confianza tanto individual como colectiva, uno de los aspectos más desarrollados en el *Judo*, también es importante para los intérpretes escénicos, que se exponen día a día ante públicos de distintas índoles y que incluso deben anteponerse a sus más grandes miedos.

El *Judo* brinda distintas herramientas que favorecen el vencimiento de límites personales, así como la posibilidad de un cuerpo dispuesto, capaz de hacer cosas que se pensaban inalcanzables; por ejemplo, proyectar (*Nage waza*³¹) a alguien con un peso mucho mayor, o caer con mucha fuerza sin lastimarse, o a dar una vuelta carreta. Alcanzar cualquiera de estos ejercicios, cuando no se cree posible, derriba barreras mentales y estimula un cuerpo capaz en una persona capaz; por ende, un intérprete que cree que puede hacerlo, concibe completa confianza en que lo va a hacer.

1.2.5 FUERZA

Cuando se habla de fuerza, se habla con mayor frecuencia de fuerza física, pese a que esta es casi inalcanzable sin la decisión, la voluntad y la disciplina de la fortaleza mental. Esto es importante de resaltar, ya que para objeto de esta investigación, un intérprete escénico debe ser una persona que está consciente de que el trabajo físico, mediante la práctica diaria y la repetición constante, ayuda a mejorar su desempeño.

El desarrollo de la fuerza, viene también acompañado de la educación física, el maestro Kano (2008) menciona acerca de esta idea: *“seu objetivo é tornar o corpo forte e saudável, e, ao mesmo tempo, formar o carácter através da disciplina mental e moral”*³² (p. 24).

³¹ Nage waza: proyectar, lanzar, tirar. Técnicas para proyectar a alguien y derribarle.

³² Su objetivo es formar un cuerpo fuerte y saludable, al mismo tiempo, formar el carácter a través de la disciplina mental y moral. Traducción propia.

Dentro de un cuerpo fuerte y saludable se consiguen grandes rendimientos psicomotores, como menciona Rogers (1986): *“el Judo aporta un desarrollo muscular generalizado, pues se requiere de solicitar todos los grupos musculares, lo que produce mejoras inmediatas en la fuerza en general y en la resistencia muscular, así como en la flexibilidad”* (p.173). Por tanto, un cuerpo entrenado es capaz de hacer múltiples cosas, ya que permite el desarrollo de los movimientos con limpieza y precisión, así como mejorar la resistencia para sostener una acción escénica.

Sobre este tema el maestro Kano aporta:

³³A prática do judô traz muita satisfação: a sensação agradável que os exercícios trazem aos músculos e nervos, a satisfação de aprender a dominar os movimentos e a alegria de vencer (...) Não menos importante é beleza e o prazer de ter um desempenho elegante e ver os outros também o tendo (Kano, 2008, p.28).

Esto permite también revelar las capas que la fuerza tiene como tal, ya que esta no es exclusivamente física, sino que desarrolla a su vez fortaleza mental a través de la apropiación de la técnica y la ejecución precisa. Se alcanza por el entrenamiento constante y la autoexigencia que se da mediante la perseverancia personal.

³³La práctica del judo trae mucha satisfacción: la sensación agradable que los ejercicios traen a los músculos y nervios, la satisfacción de aprender a dominar los movimientos y la alegría de vencer (...) No menos importante es la belleza y el placer de tener un desempeño elegante y ver a los demás que también lo tienen. Traducción propia.

1.2.6 FLUIDEZ

Cuando de fluidez se trata es necesario entender que el entrenamiento es parte indispensable, para que el movimiento se desenvuelva con facilidad y espontaneidad; la fluidez no debe ser vista únicamente como un factor que agiliza la reproducción de movimiento, sino también como elemento creador, que permite producir y dinamizar el movimiento, la energía, una técnica de ataque que incluye hasta la voz.

La forma en la que el *Judo* entrena esto, es con el *Uchi-Komi*, que podría llamarse la columna vertebral de la técnica, que refiere a la práctica repetitiva, con la finalidad de educar el ritmo, el estilo, el automatismo y la velocidad. De este modo, el cuerpo, como ser en conexión absoluta, puede ocuparse de desenvolver la energía a tal grado de fluidez que la técnica es imperceptible, por lo que Taira (1992) considera que el *Uchi-Komi*: “*es una tarea vital para adquirir la técnica apropiada y habilidad en los movimientos; en consecuencia, hay que hacer las entradas midiendo la rapidez con gran precisión con lo que avanzaremos progresivamente hacia la perfección*” (p.154).

1.2.7 CONCIENCIA PSICOFISICA

Hay que partir del paradigma de que el *Judo* no responde a un entrenamiento físico únicamente, sino que pretende ser un entrenamiento íntegro, que sea aplicado a todos los ámbitos de la vida cotidiana. Dentro de esta práctica, converge una gran cantidad de

elementos que lo estimulan, acrecientan y entrenan. Esto propicia una consciencia psicofísica. Ejemplo de ello es lo mencionando anteriormente sobre el equilibrio, así como la unión de la respiración con la mente y el cuerpo para el accionar, entre otras técnicas. La conexión correcta para concebir esta consciencia psicofísica parece ser una vinculación de todo lo que recientemente se describió.

Así bien, continuando la idea del trabajo del equilibrio dentro de la práctica interpretativa, el desarrollo del mismo pone en juego diversas aptitudes positivas para *AB-AB*, de modo que su disponibilidad de accionar y su ágil respuesta son determinantes en la fluidez de la interpretación y la acción natural tanto dramática como cotidiana. Por lo que el concepto de *Kuzushi* viene a ser clave para la actitud creativa, como una especie de impulso generado por el vértigo de lo efímero de la escena y de la vida. El desequilibrio genera acción y la lección recuerda la existencia, de modo tal que hace al intérprete consciente de su accionar, creando una conexión clara entre mente, cuerpo y espíritu. Solo el ser que está en completa conexión puede ser parte de la energía universal (*ki*) para poder usarla a su beneficio, y esta conexión se da cuando la respiración es el canal para que fluya la energía.

En el pensamiento de occidente, la respiración no es más que una actividad involuntaria mecánica de los seres vivos, sin embargo, para la filosofía oriental, la respiración es una actividad que involucra la conexión del ser humano con el universo, mediante la absorción de la energía a través de la inhalación y la expulsión de lo negativo

en la exhalación. En la filosofía japonesa, el *ki*³⁴ es uno de los términos más complejos y amplios, y la conexión de esta energía con la interna de cada individuo se da a través del *ki ai*.

El *ki ai* se define como una especie de grito más o menos estridente que emana debajo del vientre (*tanden*), punto de concentración de toda la energía física y mental del individuo. Corresponde más a una espiración completa y rápida que a un grito y constituye una auto exaltación para actuar inmediata y definitivamente, liberando toda la energía que almacena el cuerpo, lanzando "toda las fuerzas" a la batalla, sin ninguna clase de reservas mentales, una vez se ha tomado la decisión de hacerlo así (Kawaishi, 1963, pp. 75).

Para realizar este grito, la respiración debe hacerse con el diafragma, de modo que a la hora de inhalar el aire (absorbiendo *ki*), logre alcanzar el *tanden*³⁵, que implica la unión de los espíritus a través de la respiración profunda. Pese a que la voz es una consecuencia físico-espiritual, en este caso, para los intérpretes puede ser una pulsión para llegar a esta conexión. Si bien *AB-AB* no va estar gritando estruendosamente todo el tiempo, este conseguiría colocar la voz en vínculo con cuerpo/espíritu y, posiblemente, con un texto, de modo que la voz se convertirá en una extensión energética del cuerpo, evitando quizá la común disociación cuerpo-mente-voz.

³⁴ *ki*: Espíritu, carácter, energía en el sentido más amplio. De los aspectos más importantes de la vida, la energía vital. La energía del universo.

³⁵ *Tanden*: Abdomen. Centro de gravedad del cuerpo humano, Núcleo energético.

Entendiendo estas categorías de análisis que surgieron del estudio de las bitácoras de los participantes, se sistematizará la información brindada sobre la forma en que en cada uno de los participantes fue afectado durante la práctica, para conocer de qué modo los talleres influenciaron en su ser, e identificar si se crearon nuevos hábitos psicofísicos a través de la experiencia. Sumado a esto, es importante tomar en consideración, que estas siete categorías anteriormente descritas, son los resultados más importantes, visibles y repetitivos según los participantes del proyecto. Pese a ello, hubo gran cantidad de elementos que quedaron fuera a conveniencia de la síntesis (Ver Anexo 4).

La convergencia de estos resultados provoca dentro del practicante un estímulo de comunicación constante que permite el desarrollo de un estado preescénico, a través de la disciplina, la convivencia y el juego. Esto les permitió comunicarse entre sí mediante “cómo hacer” en lugar de “cómo decir”, ya que el lenguaje visual, físico y espacial prevalece sobre el verbal. Por lo tanto, a lo largo de las sesiones de trabajo, las personas practicantes favorecieron el desarrollo de la conciencia del “saber estar”.

Estas siete grandes categorías están cíclicamente conectadas, de modo que cada uno de estos elementos estaba vinculado de forma inmediata con el otro, mediante el trabajo consciente que se hizo sobre cada uno de ellos. Procurar durante el entrenamiento esta relación simbiótica de las partes ayudó también a una mejor introspección de la técnica para su desarrollo, progresión y traslado a la práctica cotidiana.

2. Presentación de talleristas

Ka en Do/Ka en Escena

Para conocer los resultados de la investigación en relación a las categorías anteriormente descritas, se hará una presentación de cada una de las personas participantes, con el fin de corroborar los datos adquiridos, a modo de estudios de caso, como se encuentra planteado en la metodología.

Es importante aclarar que los nombres de estas personas serán mencionados con el previo consentimiento de cada una. De modo que, al ser sus bitácoras parte indispensable del análisis de los resultados, era imposible no contar con su autorización. Ningún material expuesto compromete su integridad física o emocional.

Intérprete 1: Gabriela Alfaro Castillo



Gabriela Alfaro Castillo

26 años

Actriz y bailarina de danza contemporánea.

Conocimientos básicos de Capoeira.

NO tiene lesiones.

SIN conocimientos previos de judo

Como intérprete escénica se unió a la investigación porque le interesaba trabajar la concentración y la disciplina.

Experiencia de entrenamiento en relación con los tres pilares fundamentales del *Judo*:

a. *Jita Kyozei*: apoyo y prosperidad mutua

a. 1. Ritual o *Rei Shiki*:

Gabriela desconocía el trabajo con el espacio que se hace en casi todas las prácticas japonesas, de modo que se enfrentó a un nuevo modo de pertenecer a un espacio. Por ende, en cuanto a la conexión a través de la etiqueta del judo, reconoció un estado de

concentración y consciencia espacial logrado mediante la limpieza del espacio como acción preparatoria a la actividad. En este sentido, Gabriela (2017) se refiere a esto como: *“Limpiar el espacio de trabajo es limpiarlo de vicios actorales, de indisciplina, de vagancia”*.

Conforme se iba avanzando en el proceso, el interés y el entendimiento del ritual eran mayores cada vez. Esto se evidencia en la intención de llevar esta actitud más allá del *Dojo*. Cuando se le preguntó qué rescataría del proceso para su quehacer escénico, respondió: *“El ritual primero que todo (la preparación del espacio, el respeto al pasado y la preparación corporal espiritual)”*.

En concordancia con lo anterior, cuando las sesiones se iban acercando a su final, una de las conclusiones más importantes a las que llegó en cuanto a su relación con el *Dojo*, su ingreso, estancia y salida la llevó a expresar lo siguiente:

El Ritual de ingreso: viene desde el día anterior, con las horas de sueño que voy a tener. Cuando me levanto los domingos pienso qué puedo desayunar y almorzar para que sean útiles para el entrenamiento. El ritual tiene que ver con el compromiso que tenga a la técnica, a los compañeros, a mi cuerpo y a la filosofía personal relacionándose con el Judo.

Me parece prudente que la primera parte sea para poner las cosas (pensamientos, textos, objetos y emociones) en su lugar, para poder crear un buen espacio de trabajo (Alfaro, 2017).

Lo consignado por Gabriela pone en evidencia el compromiso asumido con el proceso de entrenamiento. Ella se unió al proyecto buscando ser más disciplinada, y

entendió que la disciplina está vinculada al compromiso, lo que a su vez desarrolla una forma de involucrarse asiduamente, y que se manifiesta en el hecho de pensar en qué va a comer y cuánto va a dormir previo a la sesión de trabajo, o cómo su presencia o ausencia afecta el trabajo de los demás. En otras palabras, la búsqueda de la disciplina personal se convierte en compromiso con las relaciones de trabajo colectivas.

Cuando se habla de *Jita Kyohei*, se hace referencia a la amistad, al respeto, a la solidaridad y prosperidad mutua, a lo que Gabriela (2017) se refirió de la siguiente forma: “*debo escuchar, sentir y trabajar con otra persona para generar empatía (...) de modo que respeto a mis compañeros y al trabajo que realizó*”. Para ella, el trabajo realizado semana a semana le permitió no solo acercarse a la técnica, sino vincularse como colega y compañera con los demás, siendo así un estímulo más para el trabajo y el compromiso, como señala a continuación:

Sentir que estábamos sumamente conectados y expuestos al trabajo. Desde llegar más puntuales, hasta hacer mejor y más rigurosamente cada ejercicio (...) se genera cohesión de grupo ya que estamos todos en la misma tarea; entre más conectados estamos, la energía grupal permite que nos sintamos invencibles (Alfaro, 2017).

b. *Seiryoku Zenryu*: mínimo esfuerzo, máxima eficacia.

b. 1. Energía o *Seiryoku* o *Ki*:

En el *Judo* se entiende que todo lleva energía, y para Gabriela el trabajo de este entrenamiento fue bastante demandante. Ella consideraba que, para alguien que no estuviera acostumbrado, podría ser muy difícil. Cuando se le preguntó sobre cómo percibía ella el trabajo con la energía, Gabriela (2017) respondió: *“algo que me gusta mucho es la concentración de la energía, la mirada y la comunicación no verbal (...) el juego que generan los objetivos de cada persona hace que la sensación sea de tener la energía muy arriba y con ganas de más”*.

Lo anterior es resultado del *Judo* como generador y entrenador de energía, pues se activan los músculos y los nervios, creando objetivos, los cuales son determinantes para la ejecución, ya que direccionan el impulso evitando el derroche. Sobre este aspecto, Gabriela (2017) comenta: *“la condensación de la energía fue increíble, no había movimientos de más, solo los necesarios, por lo que no había gastos innecesarios de energía”*.

b. 2. Fluidez:

Alcanzar la fluidez es bastante complejo, ya que primero es necesaria la libertad de la técnica, por eso es importante reconocer que la práctica constante es la que desarrolla al fin esa condición, como se mencionaba anteriormente con el *Uchi-komi*. Si bien al inicio este era un término desconocido para Gabriela (2017) ella lo desarrolló posteriormente de la siguiente forma: *“hay que prepararse para caer (para aprender, volver a hacer, repetir*

las acciones y texto, para hacerlo cada vez mejor, lograr que la técnica se borre a la hora de hacer, porque ésta ya está integrada en el cuerpo)".

Una vez que se alcanza la posibilidad de borrar la técnica, el cuerpo psicofísico empieza también a desarrollar una sensación de comodidad a lo que Alfaro (2017) hace referencia como: *"menos pesadez corporal, más disposición hacia el trabajo, rigurosidad en los movimientos y el tratamiento del peso del otro (a) con respecto al mío"*. Al trabajar desde esa "comodidad" hace a su vez una descodificación de la técnica, pues empieza a cobrar sentido, generando dinamizar la acción que está siendo ejecutada; Alfaro (2017) habla al respecto en estos términos: *"Primero: dejar las predisposiciones al lado y darle oportunidad al cuerpo de hablar por el mismo y dejarse llevar. Segundo: la fluidez del movimiento, si le encuentro la dinámica el movimiento, es menos complejo"*.

b. 3. Equilibrio o *Kuzushi*:

Se comentaba anteriormente en la descripción sobre el equilibrio y el desequilibrio, cómo juegan un papel muy importante para el intérprete, porque le permiten generar la acción, ya que está conectado al centro y a la columna vertebral. Con lo anterior, la organicidad del movimiento y del accionar permite que la técnica, que está asumida en el cuerpo, se vuelva invisible para que el dinamismo siga su vía naturalmente. Ejemplo claro de ello se dio durante las dinámicas de trabajo en pro de generar caídas o *Ukemis*,

ocasionadas por principio de alteración del equilibrio. En las palabras de Gabriela se puede comprobar cómo la alteración del equilibrio es un estímulo real de la acción:

Las caídas buscan desequilibrio, el desequilibrio antes de las caídas busca una acción concreta, si no hay un verdadero desequilibrio, la acción no es creíble. En este ejercicio descubrí el tratar lo más que pudiera, ser lo más sincera con cada desequilibrio (Alfaro, 2017).

c. *Jiko No Kansei*: búsqueda de la perfección como persona, la buena salud y la inteligencia.

c. 1. Fuerza

Como actriz, pero sobre todo como bailarina, ella reconoce la importancia de un cuerpo entrenado como clave de su desempeño. Si bien el ejercicio metabólico y aeróbico del *Judo* es demandante y completo, se generó en ella un reconocimiento de auto exigencia para alcanzar niveles mayores. Sobre esto, Alfaro (2017) refiere: *“mi cuerpo está más entrenado, ya que estoy haciendo más trabajo físico por fuera, que por cierto, nació de la necesidad de estar más preparada físicamente después de estos entrenamientos de judo”*.

La actividad física nueva, puede generar dolor muscular o cansancio, está en quién emprende el entrenamiento ser autodemandante y consciente consigo mismo, en cada ejercicio que esté realizando. Sobre este aspecto, Alfaro (2017) manifiesta: *“va a existir*

dolor físico posterior de alguna manera, ya que trabajo corporal necesita rigurosidad para ir tornando músculos más fuertes y listos para realizar la técnica”.

c. 2. Seguridad y Confianza o *Shisei*

Algo sumamente importante generado por este espacio laboratorio es la sensación de seguridad y de autoconfianza que se dio en los participantes. Esto desemboca en una postura o aptitud (*Shisei*) más empoderada en su accionar, a lo que Gabriela (2107) agrega: *“siento que el cuerpo llega a un estado donde lo puede lograr todo”.*

Un intérprete que esté limpio de miedos y con un cuerpo entrenado desarrolla en sí mismo la capacidad de jugar de forma más libre y de asumir retos con mayor disposición a la creación. Así, al enfrentarse a un escenario podrá hacerlo con total propiedad. Gabriela lo consigna con estas palabras:

La sensación es de estar listo o lista para lo que venga; que está más allá de mi cuerpo o de mi habilidad, está en que todo se puede hacer (...) para mí con el entrenamiento ya tengo mucho que trabajar, desde ahí, he desarrollado presencia escénica, he notado al cuerpo más dispuesto y más fuerte, es un cuerpo más seguro social y escénicamente (Alfaro, 2017).

c. 3. Conciencia psicofísica

El entrenamiento del cuerpo puede ser una actividad repetitiva y mecánica; pero para *AB-AB* es muy difícil entrenar el cuerpo sin la mente puesta en un propósito, ya que como creativos, como artistas, lo mecánico de los ejercicios, sin una conexión real del ser,

no es exactamente la vía más deseada. El *Judo*, como se ha mencionado reiteradas veces, hace un trabajo constante en la integridad del entrenamiento, lo que permite ser consciente tanto física como espiritualmente.

Para alcanzar la conciencia psicofísica, es necesario un trabajo íntegro del intérprete, se podría decir que la convergencia de todo lo anterior es lo que genera este estado. Es el sentido del aprendizaje cíclico de la propuesta de este entrenamiento en específico, lo que nos permite alcanzar dicha conciencia. En palabras de Gabriela:

Me siento muy bien, siento que el trabajo es acumulativo y que va poco a poco, pero que siempre se asienta en las bases de anteriores (...) Trabajé la espalda, los brazos, la fuerza del agarre, piernas; en realidad todo el cuerpo en general y siempre integrado el pensamiento, lo que desarrolló en mi atención, comunicación en cuanto al trabajo con los compañeros, así como acción-reacción (Alfaro. 2017)

Trabajo individual: *Tandoku renshu*

Para concluir con el viaje de Gabriela Alfaro, se hace a continuación una revisión final de su proceso, según los motivos que la trajeron a formar parte del proyecto.

Ella está de acuerdo con que, como intérprete escénica, hay aspectos que debe trabajar. En este caso específico, pensó que el *Judo* le podía ayudar con la concentración y la disciplina, sobre esto Alfaro agrega: “en las últimas sesiones (desde que fuimos cuatro)

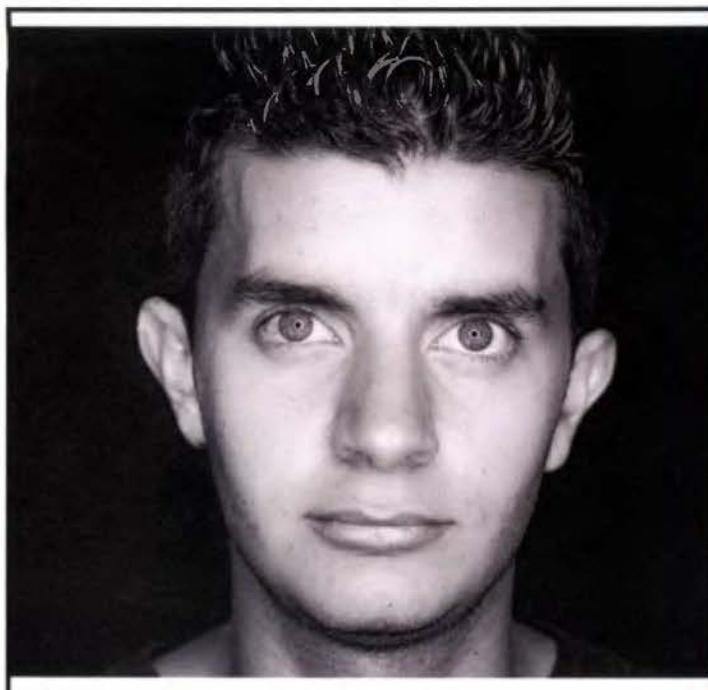
se generó una gran energía de grupo, donde debía ponerme al corte, intentarlo todo y ser lo más disciplinada posible.”

Es muy interesante notar cómo un entrenamiento puede crear en las personas cambios importantes de hábitos y comportamientos, lo que repercute en una mejora clara en el desarrollo cognitivo. Esto se logra a través de un entrenamiento exigente, pero que permite a cada quien llevar su propio ritmo, de modo que las pautas para el crecimiento son personales dentro del colectivo. Gabriela lo expresa así:

El Judo me ha permitido abrir la puerta de siempre querer hacer las cosas cada vez mejor, me parece que tiene una fuerza interna muy grande. No solamente trabaja desde lo físico, sino también puede generar cambios en el autoestima importantes y de presencia, que no se siente como por ejemplo cuando se va al gimnasio. Es muy poderoso (Alfaro, 2017).

Según el análisis de los resultados, para Gabriela, el elemento que más trabajó, o al cuál le dio más importancia dentro de su registro, estuvo basado en *Jita Kyoei*, ya que, para ella, el trabajo con los compañeros, la cohesión de grupo y la energía que se había generado entre ellos, fue el factor más destacado de su entrenamiento. Esto es pertinente porque en el quehacer escénico se une un conjunto de personas en pro de un espectáculo o pieza artística. En dichos trabajos grupales, la armonía y la posibilidad de que fluya la energía constituyen una gran ventaja creativa.

Intérprete 2: Luis Diego Jenkins Rodríguez



Luis D. Rodriguez Jenkins

29 años

Actor y fotógrafo.

Practica football.

Tuvo fractura de tibia y peroné (no le causa molestias).

SIN conocimientos previos de judo

Se unió a la investigación con el propósito de trabajar su flexibilidad, postura, manejo energía y el enfoque.

Experiencia de entrenamiento en relación con los tres pilares fundamentales del *Judo*:

a. *Jita Kyohei*: apoyo y prosperidad mutua

a. 1. Ritual o *Rei Shiki*

Para Luis, enfrentarse a la etiqueta y la ceremonia de la tradición japonesa fue una experiencia nueva y reveladora, ya que le mostró una nueva forma de respeto y disciplina;

también le mostró la forma en que el compromiso se adquiere de forma decidida y consciente. Él lo expresó de la siguiente manera:

Soy consciente de donde estoy, qué estoy haciendo y con quiénes estoy trabajando. Tanto judo como en el teatro, depende de mi compromiso que se de el resultado que quiero ver. Hay un antes y un después del *Dojo* o del escenario (Jenkins, 2017).

Además de lo referido anteriormente, la etiqueta en el *Dojo* se da con la intención japonesa de armonizar la energía y crear conexión con lo que hubo, hay y vendrá en el espacio de aprendizaje; cada muestra de respeto al espacio de trabajo es un acercamiento al ser mismo.

En el proceso de toma de conciencia psicofísica, Luis se expresó al respecto en estos términos:

(...) el estar enterado de por qué hago lo que hago, es un descubrimiento. Y con qué importancia debo de hacer cada movimiento. Debo cuidar mi casa, al igual que mi cuerpo, ambos son templos. El trabajo no es sólo mío, es de todos y es fundamental (Jenkins, 2017).

Esto liga directamente el trabajo de la conexión espacial con la conexión con los demás, a medida que se es consecuente con la relación, es más sencillo el aprendizaje, a partir de lo que Luis (2017) reconoce como: “*sensaciones de determinación, ataque, alerta,*

que me permite poder tratar de controlar y conocer mi cuerpo, el espacio y a mi compañero”.

En el trabajo con otros también se genera la comunicación no verbal, que permite la confianza entre los participantes, con lo que a su vez, se asegura la continuidad de los ejercicios salvaguardando la integridad física del compañero:

Creo que el contacto con el compañero es muy importante para lograr una buena dinámica, conociendo no solo mi cuerpo si no él también(...) No ver a nadie por encima de otro, todo lo contrario, cada uno es increíble porque brinda un sinfín de posibilidades. Esta confianza de conocer ambas partes da la infinita seguridad a mi cuerpo de confiar en el compañero (Jenkins, 2017).

b. *Seiryoku Zenryu*: mínimo esfuerzo, máxima eficacia.

b. 1. Energía o *Seiryoku* o *Ki*:

Para Luis, el manejo correcto de la energía estaba muy ligado a la seguridad, en términos de evitar cualquier accidente. Por ende, la primera que vez que se refiere a este aspecto, Luis (2017) lo ejemplifica de la siguiente forma: *“el control de la energía es muy importante para evitar golpes, tomo de referencia a un compañero en una obra, al no controlarse y no caer correctamente a la hora de desplazarse en escena, se quebró un brazo”*

Estos talleres le dejaron claro que el despilfarro de la energía no es exactamente lo que se necesita, pues se puede ser altamente energético sin la necesidad de tanto ruido físico y mental; a lo que Luis (2017) agrega: *“no desperdiciar la energía es muy importante en escena (...) ser consciente de los espacios y de los puntos de apoyo, y usar esas sensaciones como referencia para la creación de personajes y movimiento”*.

b. 2. Fluidez:

El manejo apropiado de la energía y la técnica permite, a su vez, la fluidez, que arranca desde un impulso y fluye energéticamente a través del movimiento, la acción, el texto o, en el más complejo de los casos, todos juntos; permitir que la energía sea la luz que guía, desencadenando una acción fluida. Luis (2107) considera importante: *“no dejar ir el flujo del movimiento, sino, aprovechar la energía que se desprende para guiarme hacia un nuevo movimiento, ¿hasta dónde puede llegar mi cuerpo?”*

Con lo anterior queda en evidencia que el cuerpo (con todo lo que significa desde el pensamiento oriental) es protagonista del proceso, es la fluidez quien escribe y traza con la energía, una especie de mapa, que va de la mano con la acción, de modo que se dan de forma conjunta. Luis lo expresa en estos términos:

Dejarme llevar, el fluir del movimiento, dejó atrás el movimiento marcado, y me permitió darme cuenta que ya el movimiento es involuntario, no pensado, sale por sí solo. Con la fuerza del impulso un segundo movimiento salía seguido del primero y así sucesivamente (Jenkins, 2017).

b. 3. Equilibrio o *Kuzushi*:

Trabajar el equilibrio como herramienta generadora es una de las llaves de la técnica del *Judo*; el desequilibrio y la no resistencia estimulan el movimiento creativo y la disposición de un ser en constante génesis. Un detalle importante para desarrollar la técnica del *Judo* es aprender a caer, para lo cual el *Kuzushi* (equilibrio inestable) es el motor. Debido a ello, como menciona Barba, incluso cuando se está inmóvil nos valemos de mil movimientos; sobre esto, Luis (2017) agrega: “*el equilibrio lo mantengo aún cuando caigo, y aunque esté en el suelo, no significa que el cuerpo esté en reposo*”.

Lo que quiere decir que se está en conexión: el centro del cuerpo (*Hara*) está conectado, de forma que el sistema nervioso y los músculos están alerta, listos para continuar el impulso y la acción, así también ocupados en la protección del cuerpo. Sobre esto, Luis reflexiona:

Ya sea una caída por accidente, por distracción, o por movimientos incorrectos; no deben de ser movimientos toscos, todo lo contrario. Ahora no es permitido caer sin estas técnicas, pues evitan golpes para nuestro templo y herramienta como intérprete (Jenkins, 2017).

La técnica del *Judo* nos permite manejar de forma efectiva el equilibrio, para que este sea tanto motor de la acción como protector del cuerpo. Esto implica aprender a estar seguro cuando se está inestable. Una vez dominado esto, la técnica permite también el

juego con el otro, el poder manipular a otra persona a partir del punto donde coloca su peso y cómo distribuye el movimiento; con esto se logra precisar el movimiento o la acción a causa de la conexión creada entre ambos. A lo que Luis (2107) menciona que: *“considerando el equilibrio y la fuerza de mi compañero, soy más consciente de mi cuerpo y el de él, lo que genera un cuerpo más decidido”*.

c. *Jiko No Kansei*: búsqueda de la perfección como persona, la buena salud y la inteligencia.

c. 1. Fuerza

El entrenamiento mejora muchas capacidades motoras, pero hay que entender que la fuerza no es meramente una condición muscular, sino que también se genera fuerza interior, de la cual posiblemente sea más difícil tomar conciencia; por ende, el uso de esta puede ser incluso más complejo, porque requiere de mucha más destreza y claridad del pensamiento.

Como intérprete escénico, Luis considera que es importante conocer el momento para utilizar cualquiera de las dos. Cuando se entrenó el *Kumi* (agarre) y el *Tsukuri* (energía creadora/acción preparatoria), se identifica el aporte al quehacer escénico a partir de lo que Luis (2017) menciona: “es importante conocer la diferencia entre la energía interna y externa, no siempre es aplicar la fuerza bruta, sino dejarse llevar”.

Si bien se habla de la fuerza interior, es importante reconocer el trabajo físico que genera el entrenamiento, y que este aspecto, a su vez, aporta al desenvolvimiento del intérprete. Así lo consigna el participante:

Cada día soy mejor, no solo en lo que respecta al judo, sino también relacionándolo como actor. Llevo muchísima fuerza en mis brazos, y de fijo en muchas otras partes de mi cuerpo (...) por ejemplo, he mejorado mucho mis rollitos, estos debido a mi nueva fortaleza en los brazos (Jenkins, 2017).

Si bien lo anterior podría sonar incidental, va mucho más allá: un cuerpo seguro es parte de un ser seguro, que logra expandir sus habilidades y lleva consigo una energía de posibilidad, de alguien que está dispuesto, porque está entrenado para intentarlo. Luis Jenkins lo expresaba en estos términos:

El intérprete necesita un constante entrenamiento y uso de su cuerpo en su totalidad, debe ampliar los conocimientos adquiridos en teatro anteriormente, modificarlos, con la búsqueda de nuevos ejercicios, tanto en lo individual, como en lo grupal. En cada clase de *Judo* me sentí más seguro con mi cuerpo, más fuerte, más conectado con mi centro (...) se mejora la disciplina como actor/intérprete (Jenkins, 2017).

c. 2. Seguridad y Confianza o *Shisei*

Un intérprete debe poder sentirse cómodo en escena. Esto, a pesar de lo obvio que suena, es difícil de manejar. Por lo tanto, obtener herramientas que sean promotoras de la buena actitud es siempre bien recibido. Según la experiencia vivida en este proyecto, Luis

(2017) intuye: “creo que conocer la cultura oriental es importante para crear confianza en uno mismo, y esto a su vez permite una verdad escénica”. El incremento de la confianza y la seguridad de él, al apropiarse y conocer un poco de la técnica del *Judo* y sus principios fundamentales, le permiten, a su vez, poder ejecutar las acciones de forma orgánica y verosímil con la escena, de modo que le brinda autenticidad.

El *Dojo* como espacio de iluminación, es un espacio físicamente seguro pero que demanda un trabajo exhaustivo. Dicho trabajo tiene ritmo propio, y es también promotor del impulso, lo que estimula la confianza en sí mismo. Según considera Luis (2017): *“El limitante del no puedo, no ha sido posible, no hay tiempo para pensarlo, y por hacer, las cosas se han dado. La expectativa de lo que somos capaces, crece”*.

c. 3. Conciencia psicofísica

Como ya se ha venido desarrollando, el *Judo* implica la práctica constante. Al ser una disciplina de contacto, que involucra proyecciones, inmovilizaciones, luxaciones y demás, es importante entender el vigor con el que este se debe llevar a cabo. El *Judo*, por su naturaleza marcial, no se puede efectuar a media intención, porque la técnica es precisa y funciona en la medida en que se dé en el momento exacto; esto se menciona no con el objetivo único del método, sino también para salvaguardar la integridad del practicante. Sobre esto, Luis (2017), lo considera válido de modo que: *“es una disciplina que requiere la completa disposición del cuerpo, ya que, al no hacer todos los ejercicios de la manera*

correcta, puede provocar algún golpe o dolencia sobre nosotros mismos o nuestros compañeros”.

Dentro de esta misma dimensión de las destrezas desarrolladas, es necesario también reconocer el trabajo que el entrenamiento ha hecho en el cuerpo, para poder atender de forma correcta cualquier molestia que hubiera generado de la práctica, esto incluye ubicar los músculos trabajados, y atenderlos. Esto es fundamental para no indisponer el ser para los siguientes encuentros. A lo que Luis (2017) agrega: *“utilicé el cuello, la cabeza, las manos, muñecas, el torso y las piernas; es importante la previa valoración de mi cuerpo, identificar dolencias o golpes ocurridos durante la semana para no llevar resentimientos al entrenamiento”.*

Una vez entendida, desde la visión de Luis, la conciencia corporal tiene que ver no únicamente con un acto de reconocimiento propio, sino también con una medida de precaución y cuidado. Cuando se es consciente, la seguridad es preservada, lo que permite que la mente se libere de pensamiento secundarios y pueda estar en conexión con la carne, promoviendo, entonces, la conciencia psicofísica:

El cuerpo agradece el ejercicio, incluso a nivel emocional, nos permite conocer una persona nueva y poner en práctica las enseñanzas con el o ella. El cuerpo en conexión con la mente se encuentra satisfecho por los nuevos aprendizajes adquiridos, por lo que se presenta dispuesto (Jenkins, 2017).

Trabajo individual: *Tandoku renshu*

Dentro del análisis de la experiencia de Luis Diego con respecto a su práctica en este proyecto, se hace a continuación una revisión de los propósitos que lo trajeron a formar parte de la investigación.

Él percibe el entrenamiento como una oportunidad para proponerse nuevos retos en cada sesión. Enfatiza la noción del descubrimiento, de lo sorprendente que le es reconocer su evolución técnica y de cómo la energía es totalmente aprovechada. Sobre esto Luis (2017) percibe lo siguiente: *“llevo mucha energía, saco provecho de mi condición, mi tiempo es aprovechado al máximo, la confianza en mi mismo crece; además tengo la resistencia y la habilidad mejorada”*.

Esto es importante de destacar porque una de las razones que lo llevó a ser parte del proyecto fue el deseo de mejorar su flexibilidad. Positivamente, empezó a notar que los ejercicios generaron un progreso en poco tiempo. Al respecto, Luis (2017) dice que: *“desde el estiramiento puedo ver cambios, llego más lejos y alcanzo donde antes no podía; sin dejar de lado que he incrementado mi fortaleza muscular”*.

Según el análisis de los resultados, para Luis Diego los elementos que más trabajó, o a los cuales les dio más importancia dentro de su registro, fueron el manejo de la energía y el aspecto relacionado con la seguridad y la confianza. En cuanto al manejo de la energía,

hizo consciente el uso necesario y preciso de la misma, a través del control, así como su estímulo y producción, lo que basa su trabajo exploratorio en *Seiryoku Zenryu*.

El segundo factor al que le puso especial atención está relacionado con el pilar de *Jiko No Kansei*, ya que trabajó en el desarrollo de la seguridad y la confianza. Para él, era necesaria la construcción de un lugar seguro, que le permitiera asumir el riesgo de intentarlo, lo cual propició que aumentara la confianza en sí mismo y en su proceder. Esto, finalmente, permite la libertad creativa e interpretativa.

Intérprete 3: Sofía Paniagua Valle



Sofía Paniagua Valle

18 años

Estudiante de Artes Dramáticas en la UCR.

Ha practicado hip hop, ballet, baile popular, danza contemporánea y gimnasia.

NO tiene lesiones.

NO tiene conocimientos previos en Judo.

Se unió al proyecto para trabajar factores como el movimiento corporal en escena y su intención. Así como el control y el conocimiento sobre el cuerpo propio.

Experiencia de entrenamiento en relación con los tres pilares fundamentales del *Judo*:

a. *Jita Kyoei*: apoyo y prosperidad mutua

a. 1. Ritual o *Rei Shiki*:

Parte de la etiqueta del *Judo* tiene como propósito alinear la energía del lugar con la energía de quien lo habita. Con esto se busca estimular el trabajo desde la total disposición. Un espacio seguro también va permitir más riesgo, porque se está acompañado y preparado para recibir lo que se dé. En este sentido, la participante Sofia, se expresó en estos términos:

Reflexionamos sobre cómo esta oportunidad de aprender un poco de judo, ayuda para la vida con respecto al respeto, el orden y el aseo en mi espacio de trabajo y el cómo podemos lograr más saliendo de nuestra zona de confort, lo que es posible en un espacio seguro como este (Paniagua, 2017).

Pese a que todos los participantes realizan la misma acción, la forma de relacionarse con el espacio es personal, porque los propósitos para estar en él también lo son, aunque se esté y se aprenda colectivamente hay distintas formas de ingresar, de estar y de limpiarlo. Sofia (2107) considera esto importante porque: *“se genera una relación de respeto y cuidado al lugar de trabajo, lugar donde nosotros mismos practicamos y nos hace ser conscientes del cuidado, porque estamos en el lugar que cuida de nuestro cuerpo y de nuestros compañeros”*.

Ligando la relación con el espacio a la relación con el compañero o compañera, considerándolos parte de un camino propio, Sofia comenta: *“ingresamos al espacio,*

limpiamos el piso, y por último nos despedimos, agradeciéndole al espacio, a nuestros maestros y compañeros”.

Ella considera que la dinámica del entrenamiento es una oportunidad de crecimiento, y que parte importante de ello es la confianza que le genera el trabajo y el grupo; el lugar es seguro y los compañeros lo refuerzan, hay menor miedo de intentar algo, ya que saben que habrá alguien que los contenga, lo que provoca deseo de intentarlo. Sofía agrega: *“me gustaría practicar todas las caídas, porque me generan confianza en el compañero, (...) cerrar y los ojos y ser guiado, porque confío de mi pareja de trabajo”.*

b. *Seiryoku Zenryu*: mínimo esfuerzo, máxima eficacia.

b. 1. Energía o *Seiryoku* o *Ki*:

El *Judo* es demandante, eso ya está claro; la escena es demandante energéticamente también, por lo que es indispensable entrenar para controlar la energía como intérpretes, saber cómo direccionarla y administrarla para poder concluir una acción con conciencia.

Sobre este aspecto del entrenamiento, Sofía señala:

Es importante saber canalizar la energía y el conocimiento: la forma en la que la utilizamos en nuestro cuerpo debe ser consciente, para no gastar de más y así tener control sobre nuestro cuerpo y nuestros accionar, me concentro y la canalizo (...) cuando trabajo así, la energía, la unión de la voz con el cuerpo, el diafragma, la fuerza y el equilibrio, me permiten sentir todo mi cuerpo, y así utilizarlo en la acción creadora (Paniagua, 2017).

Es interesante cómo el trabajo en el *Kumi* y el *Tsukuri*, vuelven a ser responsables de estimular algo. Solo que en este caso, en lugar de referirse a la fuerza, nos refiere a la administración correcta de la energía; claro, para Sofía esto es muy evidente, pese a que tiene uno de los cuerpos físicamente más entrenados, es también la más joven y liviana, lo que hace que tenga que trabajar desde otra perspectiva.

b. 2. Fluidéz:

Si bien el entrenamiento actoral de Sofía es poco, tiene casi toda su vida de entrenarse en distintas técnicas de baile y danza, por lo que el trabajo con el cuerpo y con el movimiento no le es ajeno. En una de las ocasiones en la que se trabajó el *Randori* con un texto, ella se encontró con un acontecimiento claro y oportuno:

Llegué a un estado de conexión con todo mi cuerpo, fluidez al salir de los agarres y control de mi energía al accionar. Fue un estado en el que todo estaba activo y entregado a lo que hacía; sentí que la voz salía y respondía con el cuerpo, no lo decía completamente separado, como a veces pasa (Paniagua, 2017).

Esto evidencia, pues, la importancia del control de la energía y de la acción para poder fluir, de modo que el interprete que se siente dispuesto es también alguien que está vinculado con el aquí y el ahora. Sofía comenta sobre la continuidad considerando que: “*el elemento de equilibrio y el fluir al dejar caer el cuerpo y levantarse, permite también que la voz salga por el impulso del cuerpo*”.

Se identifica en este caso, el *Randori* como herramienta estimuladora de la fluidez, ya que es el estado de alerta máxima de un competidor. En este caso en específico, se trata del estado propicio para el intérprete que intenta gestar una lucha física añadiéndole además un texto y otros elementos escénicos. Se concibe entonces la diferencia de ambos entrenamientos, ya que en éste, *AB-AB* encuentra en el *Randori* una forma de vincularse con la acción y la energía para permitir la libertad a través de la fluidez.

b. 3. Equilibrio o *Kuzushi*:

Desde el momento en el que se empieza a aprender a caer se da el rompimiento de un paradigma; no es la postura erguida, segura y estática la única que habla o que expresa algo. Desequilibrarse y caer aporta material para la exploración escénica o para la creación de interacciones escénicas, así como de la ruta del desarrollo de la acción de un personaje y sus posibles abordajes interpretativos. Permitirse caer es también asumir el riesgo, salir, aprender a levantarse y seguir: es una enseñanza de vida y es un paso básico en la práctica del *Judo*. Al respecto, Sofía (2017) coincide en que: *“se trabajó la concientización del movimiento del cuerpo en la caída. Del desequilibrio al equilibrio de mi cuerpo, se da un mejor manejo y control”*.

Es interesante, cómo un momento de inestabilidad puede generar control y un mejor desenvolvimiento corporal. Eso es lo que se nombra en el *Judo* como *Kuzushi*, que significa equilibrio inestable. Sofía reflexiona al respecto de la siguiente manera:

Siento que trabajamos mucho el estar alerta, el control del peso y el equilibrio del cuerpo, ya que al realizar caídas hay que tener mucho control del peso tanto de mi compañero como el mío, así como el equilibrio para que ninguno de los dos se lastime; trabajando a su vez el *De hana*, el momento preciso de actuar y realizar la acción para que se logre lo que uno quiere (Paniagua, 2017).

c. *Jiko No Kansei*: búsqueda de la perfección como persona, la buena salud y la inteligencia.

c. 1. Fuerza

Como se ha dicho, en el *Judo* hay un trabajo importante en el desarrollo de la fuerza; la apropiación del tono muscular define la activación del cuerpo entero y la precisión de un movimiento, así como su acción. Trabajar desde lo físico aporta también en la mejoría de un saber estar, consolidando la seguridad, así como la presencia escénica. Esto se logra debido a que el cuerpo que se siente listo, en tanto es un cuerpo activo. La participante Sofía lo planteó con las siguientes palabras:

El tener un cuerpo fuerte, y utilizar correctamente la energía, ayuda a sentir cada acción o movimiento en el cuerpo. Cada vez, el cuerpo como un todo, energética y físicamente hablando, lo he sentido como va ganando fuerza y estabilidad, conociendo cómo se mueve y la energía que utiliza (Paniagua, 2017).

Pese a que esta exploración no estaba dirigida estrictamente a la construcción de un cuerpo de músculos tonificados, ya que estaba basado en pilares ideológicos, el entrenamiento físico es parte del camino, y que *AB-AB* sea físicamente capaz es una ventaja. Este pilar fundamental (*Jiko No Kansei*) en específico habla de la buena salud, para lo cual es indispensable el entrenamiento. Al respecto, Sofía (2017) agrega: *“utilizamos brazos, piernas, abdomen y se siente ese calor y estiramiento de los músculos y dónde trabajan, al tener control de nuestro peso o el del compañero al realizar movimientos para proyectar a alguien”*.

c. 2. Seguridad y Confianza o *Shisei*

No solo para alguien que debe enfrentarse a un público, la seguridad y la confianza en sí mismo es necesaria. Lo que se busca a través del *Do* es la maestría del ser, es poder enfrentarse a cualquier situación de la vida con destreza y sin titubeos, sin segundos pensamientos que ensucien el accionar. Este aspecto fue analizado de la siguiente manera por la participante:

Siento que he aprendido varias cosas y que aportan bastante a la vida, ser más segura y poder mandarse y hacer las cosas sin detenerme a mí misma y por supuesto el respeto que uno tiene que ofrecer a sus compañeros y al lugar de trabajo hace que mi proceso sea muy importante. Me mando hacer cosas, aunque sea más pequeña y me quita el miedo de caer (Paniagua, 2017).

Lo que se nos plantea es una metáfora para la vida, para la escena, en la medida en que alguien pueda sentir seguridad de sí mismo le permite romper barreras mentales que obstaculizan su crecimiento personal. Quitarse el miedo a caer es el primer paso para aprender a caminar. El *Do* puede estar lleno de caídas, y en tanto éstas se utilicen para crecer y avanzar, utilizándolas como impulso, se convierten en clave para la creación.

Estar listo o lista es indispensable para el aprendizaje, porque genera disposición y acrecienta la apertura para desarrollar conocimiento. Trabajando la seguridad personal, dentro de un espacio seguro, sin juicios ni competencia, se aumentan las posibilidades de crear. Sofía (2017) considera que *“trabajamos mucho la seguridad en poder mandarse y sin juzgar nuestro cuerpo ni el de nadie, seguros de poder hacer cosas que no hacíamos y no tener miedo a los resultados porque en el Judo hay que estar listo para lo que suceda”*. El entrenamiento en *Judo*, desarrolla seguridad y un constante estado de alerta, lo que permite que las barreras psicofísicas caigan, de modo que se acrecienta la posibilidad de hacer, ya sea en el combate, como en la vida y en la escena.

c. 3. Conciencia psicofísica

Para lograr la conexión del cuerpo físico con el cuerpo espiritual y la mente, hay un trabajo de mucha conciencia, lo que quiere decir que esta conexión no es gratuita. La construcción de este vínculo está amarrada a la gestión de la energía, de modo que, cuando se aprende a manipularla y controlarla, hay un entendimiento de las claves que se necesitan

para lograr esta vitalidad. Sofia (2017) considera que se genera: “*relajación activa en el cuerpo, donde canalizamos la energía para usarla en todo momento sin agotarnos. Se siente relajante sacar el Ki-ai donde nuestro espíritu tiene una conexión total con el cuerpo*”.

En el *Randori*, es donde se puede quizá dar esta conexión con mayor claridad, debido a que se debe estar pendiente de la energía, de la técnica, de la acción-reacción, del otro, del peso, del movimiento, etc.; por ende, esta práctica libre del conocimiento es la escena, es el momento de crear, de prepararse, de construirse, de buscar ser mejor *Ka*. Sobre este asunto, Sofia reflexiona en estos términos:

Experiencia ha sido muy enriquecedora, siento que al estar en el *Randori*, cuerpo, mente, voz, están totalmente conectados, donde me agarran me dan ganas de usar mi voz, mi alerta está en gran potencia y mi cuerpo está consciente de cómo ahorrar energía y utilizarla.

Antes de entrar me siento llena de adrenalina y nervios, pero con la respiración se controla un poco y entro al espacio con seguridad en mis pensamientos, capacidades y habilidades.

Después me siento relajada y con fuerza interna que me hace sentir bien por estar en el aquí y el ahora y aprovecharlo al máximo.

Mis emociones son de seguridad en mi misma con cada compañero y siento en el cuerpo como fluye toda la energía a la acción que voy a realizar (Paniagua, 2017).

Trabajo individual: *Tandoku renshu*

Dentro del análisis de la experiencia de Sofía con respecto a su práctica en este proyecto, a continuación se hace una revisión de los propósitos que la trajeron a formar parte de la investigación.

Ella se acercó al proceso con el objetivo de entrenar aspectos como el movimiento corporal en escena y la intención de cada movimiento, así como el control y el conocimiento sobre el cuerpo propio. Durante la experiencia hizo un trabajo muy disciplinado para conocer cómo manejaba su energía, cómo estimularla, proyectarla y dejarla fluir.

Ella considera que los elementos en los que más trabajó fueron: el trabajo con los compañeros, la seguridad y la fuerza. Esto se relaciona con el pilar fundamental de *Jiko No Kansei*, a partir del cual hizo un trabajo profundo en el mejoramiento de su persona. Con respecto al trabajo con los demás, Sofía (2017) lo relaciona con “*tener confianza, cerrar los ojos y que el otro me guíe*”, ya que como compañera tenía gran respeto por las personas que la acompañaban en el proceso, pues todos los participantes tenían un entrenamiento actoral más adelantado que ella. Esto le permitió crecer con ellos (*Jita Kyoiei*) y, al mismo tiempo, compartir las habilidades físicas que ella traía. Siempre estaba abierta a aprender y compartir.

Desde esta perspectiva, Sofia considera el aprendizaje como algo recíproco, donde el intercambio de conocimientos es vital para la prosperidad mutua: el camino no se camina solo o sola, se va acompañado, aunque los pasos sean individuales, permitiendo que el *Sotai renshu*³⁶ estimule y mejore el *Tandoku renshu*³⁷.

³⁶ Sotai renshu: trabajo o práctica con compañero.

³⁷ Tandoku renshu: trabajo o práctica individual.

Intérprete 4: Camilo Regueyra Bonilla



Camilo Regueyra Bonilla

24 años

Bailarín de danza contemporánea, coreógrafo y estudiante de Artes Dramáticas de la UCR.

Lesiones leves de rodillas y molestia en el área lumbar.

Conocimientos básicos de taekwondo y judo.

Dentro de los aspectos que le gustaría trabajar como intérprete, es el uso del peso hacia abajo, el juego, el compromiso con la situación escénica y no tener segundo pensamiento mientras actúa.

Experiencia de entrenamiento en relación a los tres pilares fundamentales del *Judo*:

a. *Jita Kyoie*: apoyo y prosperidad mutua

a. 1. Ritual o Rei Shiki:

Como bien es sabido, conectarse con el espacio, con los compañeros y compañeras, pasado, presente y futuro, es indispensable en las prácticas japonesas, es por eso que a la hora de ingresar y salir del espacio, hay una forma de protocolo y etiqueta a seguir para conseguir esta conexión. Es indispensable que esta rutina no se convierta estrictamente en

un hábito repetitivo, sino más bien en una nueva oportunidad para limpiar y limpiarse de impurezas. Sobre esto, el participante reflexionó:

Me resulta muy pertinente la limpieza del espacio, así como el saludo a los compañeros y compañeras, esta conexión me parece necesaria para cualquier trabajo y sobre todo escénico; por lo que debe ser profunda y no superficial, es decir, no como cuando los rituales se formalizan que se vuelven hábitos, olvidando la razón inicial y no llevándolo a su máximas consecuencias (Regueyra, 2017).

Debido a esto, es necesario buscar siempre una conexión real, y un factor que es indispensable para ello es tener el objetivo, el por qué y el para qué se está ejecutando esta acción, ser consciente de los pasos que se siguen y qué es lo que se consigue con ello. Sobre este aspecto, Camilo (2017) considera: *“el saludo final es muy bonito, es muy hermano y respetuoso, es una premisa de acompañamiento y respeto, que voy a conservar en las sesiones de futuros encuentros escénicos”*.

Al iniciar cada sesión con esta premisa, la energía grupal se vincula de forma tal que el encuentro de trabajo se convierte en un espacio seguro y de armonía, de modo que, como menciona Camilo (2017): *“se genera comunicación grupal, es caminar todos juntos y juntas a un mismo ritmo”*. Esto permite que el aprendizaje y que la oportunidad de crecer y crear sea colectiva.

b. *Seiryoku Zenryu*: mínimo esfuerzo, máxima eficacia.

b. 1. Energía o *Seiryoku* o *Ki*:

El trabajo desde el *Judo* para la potenciación y control de la energía es indispensable. Dentro de esta práctica es relevante cómo la energía conecta con el espacio, con los otros y con el ser como ente vital, por lo tanto, el entrenamiento psico-motor del cuerpo es la llave que permite el acercamiento a la integridad del ser. Camilo se expresa al respecto con las siguientes palabras:

Definitivamente genera una carga energética y un cambio físico (aumenta el pulso, cambia la respiración, etc.) que genera un estado de alerta y de mayor presencia escénica (...) verdaderamente el entrenamiento genera un estado interesante y pertinente para el trabajo escénico, que mejora la condición física, la fluidez, el aprovechamiento de la energía mía y del otro, la escucha y la alerta.

Para él, a partir de su formación como bailarín, el trabajo desde el cuerpo le es familiar y accesible, pero con el *Judo*, pese a que tenía breves conocimientos previos sobre la técnica, no deja de ser nuevo como forma de acercarse al movimiento. En este sentido, Camilo (2017) considera que la técnica “*genera disponibilidad corporal para moverse de manera activa, fluida e intensamente. Además es también una buena preparación para la danza contemporánea*”.

b. 2. Fluidez:

Continuando con lo anterior, el *Uchi-komi* que traza toda la sesión de trabajo, estimula la continuidad y fluidez de la práctica, a través de la creación del hábito para

incorporar la técnica y el automatismo. Esto permite que el flujo de la energía y el movimiento suceda de manera consciente y natural a la hora de accionar, como menciona Camilo (2107): *“el Uchi-komi germina la fluidez al permitir continuar las dinámicas de movimiento”*.

En la danza contemporánea hay una búsqueda del movimiento desde la capacidades de quien interpreta, explorando la continuidad del mismo, a partir de las articulaciones y sus posibilidades. Entonces, vistas estas sesiones exploratorias desde los ojos de un bailarín, Camilo (2017) encuentra que *“verdaderamente este entrenamiento genera un estado muy interesante y pertinente para el trabajo escénico, así como también es interesante el constante uso de la espiral como paradigma del movimiento, contribuye la fluidez y hace que sea muy orgánico”*. La espiral como premisa de movimiento también es empleada en distintas técnicas de danza contemporánea como el *“Flying Low”*, de David Zambrano, y el *“Release”*, permitiendo que el movimiento fluya de manera constante, a partir del uso correcto de la energía, como lo pretende este pilar fundamental del *Judo*: *“Mínimo esfuerzo, máxima eficacia”*.

b. 3. Equilibrio o *Kuzushi*:

En el *Judo*, el manejo del equilibrio personal y del otro es indispensable para la ejecución de la técnica, una *Nage waza* no va a ser eficiente sin el desequilibrio de *Uke*. Entonces, hay que recordar que el *Kuzushi*, nos habla de un equilibrio inestable, que

permite el riesgo y su alteración; por lo tanto, en los *ukemis*, cuando son provocados por el mismo ejecutante y no por un *Tori*, puede haber una predisposición al control, de modo que la exploración de este control y descontrol, puede ser pertinente en la búsqueda. Camilo se expresa al respecto con las siguientes palabras:

Siento que a veces las caídas se dan desde el total control, y que no hay un desequilibrio real que las conecte, pero cuando el cuerpo, en diálogo con la gravedad y el peso fluyen de manera dinámica y precisa; pero no desde el total control, es mucho más interesante y fluido. Creo que genera lenguaje de movimiento interesante, pero finalmente es una posibilidad, no el camino (Regueyra, 2017).

Al final de esta reflexión, Camilo habla de que la técnica podría ser una posibilidad de movimiento, mas no es la creación de herramientas lo que se busca, sino el estar en el camino, por eso hace una clara diferenciación de lo que le sucede y genera en el proceso de entrenamiento, versus una concepción utilitaria de la herramienta.

c. *Jiko No Kansei*: búsqueda de la perfección como persona, la buena salud y la inteligencia.

c. 1. Fuerza

El *Judo* tiene una labor física integral, con la que busca el trabajo y el desarrollo de cada parte del cuerpo. Si bien el significado de su ideograma es el camino a la flexibilidad, no puede ser ignorada la construcción de la buena salud a partir de la estimulación del

acondicionamiento físico, para la disposición y la protección. En concordancia con esta dimensión de integralidad, Camilo dice:

Considero que trabajé todo el cuerpo. Las manos para los agarres, el centro con el camarón, los brazos al jalar, la cadera al controlar el centro, al controlar y direccionar el compañero al botarlo.; la cabeza cuando se continúa el movimiento en las proyecciones y en las caídas para protegerla (...) definitivamente el trabajo aeróbico me parece pertinente, es importante mantener una buena condición física para que se tenga un cuerpo entregado y dispuesto para el trabajo escénico (Regueyra, 2017).

Para una persona que entrena su condición física de forma rigurosa, el acercamiento al fundamento *Jiko No Kansei* puede estimular una mayor complejidad en tanto le lleve más allá del mero entrenamiento, guiándole por un camino consciente de trabajo en busca de su propia perfección, al extender los paradigmas de la ejercitación en función de la ejecución de una técnica o movimiento. A partir de lo anterior es que Camilo (2017) percibe ahora “*el entrenamiento físico como una forma de apertura y fluidez energética*”.

c. 2. Seguridad y Confianza o *Shisei*

Haciendo el respectivo análisis de los resultados, Camilo no se refirió nunca a un incremento o mejora en su *Seguridad o Confianza* en sí mismo como parte del objetivo del entrenamiento. Puede decirse que él no tiene demasiados problemas en cuanto a este

aspecto, pues es una persona bastante sólida y analítica, de modo que hace lo que está dentro de sus posibilidades y se esfuerza por llevarse al máximo de su rendimiento sin mucho pesar emocional; no suele culparse, ni preocuparse, lo que hace es ocuparse, por lo tanto no se juzga y se empeña cada día en hacerlo mejor. Camilo (2017) menciona: *“me gustaría profundizar en exigirme cada vez más de lo que puedo ahora”*.

Cuando se habla de *Shisei* se está hablando de postura y actitud. Si bien Camilo no hace referencia a la seguridad, en definitiva hace una constante referencia a la disposición escénica y al hacer con determinación. El compañero y compañeras anteriores, cuando hablaban de seguridad, se referían a la postura para poder hacer, se referían a mejorar y a tener una actitud más empoderada en su accionar. Camilo (2017) lo refleja de la siguiente forma: *“tengo una sensación corporal diferente, sobre todo en la parte superior, en el torso, es una sensación de apertura y decisión, además siento los brazos y las piernas muy fuertes y dispuestos”*.

No se puede estar alerta, si no hay postura o actitud de atención, y este es uno de los factores que él percibió y el cual trabajó con bastante persistencia. Al final de las sesiones, según Camilo (2017), el entrenamiento permitía estar *“con una sensación de alerta, de disposición energética, además de un lugar del riesgo físico que me interesa mucho”*.

Camilo insistió en llevarse más allá. Para ello, juega a su favor el ser bastante disciplinado para enfocarse en el trabajo. Ejemplo de lo anterior es que en repetidas

ocasiones mencionó tener algún tipo de dolencia o molestia física que con facilidad olvidaba durante las sesiones de trabajo. Esto se explica porque la forma en que *Jita No Kansei* se establece estimula la auto exigencia, para alcanzar la utopía de la perfección, por lo cual los segundos pensamientos se quedan fuera del *Dojo*, para focalizarse en la mejora constante.

c. 3. Conciencia psicofísica

Como se mencionaba en los casos anteriores, el *Randori* es la práctica libre que permite la conjugación de todos los conocimientos adquiridos para poder estimular el aprendizaje y la incorporación de la técnica. A pesar de ello, en este caso, el *Randori* sirve como registro de lo concebido, para hacerlo conscientemente y poder mejorar en pro de seguir el *Do*. El *Randori* hace un recuento de lo que fue, es y será, mediante la introspección de las sensaciones psicomotoras que genera. Sobre este aspecto, Camilo se refirió de la siguiente manera:

En general, genera un estado de alerta y de escucha, también permanentemente estaba pensando (desde el cuerpo) en mis estrategias en cómo aprovechar la energía a mi favor. Antes de ingresar siento como una calma/ estado de escucha, para no perder el control y después siento un estado de apertura y disposición. Trabajo el desequilibrio, el momento preciso para ejecutar la acción, presencia, alerta y conciencia corporal (Regueyra, 2017).

El estar consciente de lo que está haciendo va de la mano con la conexión que se logra de la mente, el cuerpo físico y el espíritu. Una vez conseguido esto es más fácil acceder a la precisión de la acción, por ende, se trabaja el *Dehana*. Camilo (2017) considera que *“éste concepto del momento preciso me parece muy importante para el trabajo escénico y abordarlo de manera física y concreta es útil para entender este mismo en el momento o manera más completa”*.

De expuesto anteriormente se desprende que la apropiación del conocimiento permite que la conciencia psicofísica se pueda dar con mayor facilidad. Cuando no se piensa de forma segregada sino que la acción sucede como consecuencia de lo generado por el impulso, se piensa con todo, no sólo con la cabeza; esto es *Sentipensar*. A lo que Camilo (2017) agrega: *“era muy bueno reconocer que no había que pensar qué hacer, el cuerpo ya sabe ese conocimiento sin pensarlo desde la mente. Tenía una clara estimulación energética muy fuerte que a su vez era cargada por la exploración”*.

Trabajo individual: *Tandoku renshu*

Para concluir con la experiencia de Camilo Regueyra, seguidamente se hace una revisión final de su proceso, según los motivos que le trajeron a formar parte del proyecto.

Este participante está muy apropiado de su posición como bailarín, sin embargo, para él, su formación actoral es poca y en curso. Se acercó al proyecto con la intención de trabajar el peso, el juego y el compromiso escénico. Como bailarín de contextura delgada

está acostumbrado a ser alzado y elevado por los aires, ya que su peso es fácil de manipular. Por lo tanto, su interés estaba en trabajar el peso hacia abajo. El constante trabajo de estos laboratorios apuntaba a dinamizar la técnica, sin importar la contextura de los ejecutantes. Como resultado, tuvo que enfrentarse a dejar de ser el que alzaban, para pegarse al suelo, a dominar su peso, energía y equilibrio, con la intención de adulterar la estabilidad del otro.

Es muy interesante, revisando su registro, cómo presentaba ciertas resistencias en las primeras sesiones (que estaban basadas en el acercamiento a la técnica), pues ya traía conocimientos básicos de *Judo*. Camilo (2017) menciona que: *“pienso que si hubiera comenzado desde cero, evidentemente el avance sería significativo, sin embargo como ya conocía algo (y justo lo que vimos) el avance no fue tan abismal”*.

Sin embargo, en la última sesión de laboratorio, la perspectiva cambió, pues se enteró de que el camino es un recorrido, que no se llega, sino que se trata de estar en él. Al respecto, esta fue la reflexión de Camilo:

Todavía siento que estoy iniciando, que no sé casi nada. Creo que tengo un avance, definitivamente siento un progreso en estos dos meses y medio de laboratorio.

Siento que tengo mayor conciencia y dominio de las técnicas vistas, también siento que no tengo que pensar lo más mínimo para caer, ya la memoria corporal lo tiene muy asimilado.

Pero definitivamente queda un montón por aprender, en general siento el camino del judo como un trabajo de hormiga, que de poquito en poquito (con cambios casi imperceptibles) se va avanzando (Regueyra, 2017).

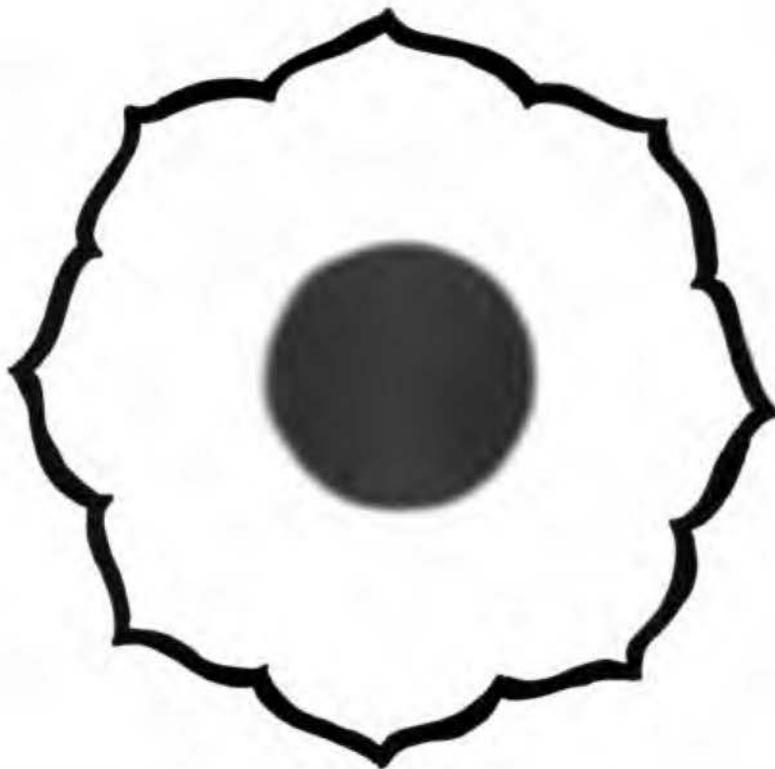
Él considera que los elementos en los que más trabajó fueron: conciencia psicofísica, fluidez y energía. Esto hizo que enfocara su trabajo principalmente en el pilar de *Jiko No Kansei*, lo cual concuerda con una labor diaria de auto exigencia para alcanzar la iluminación. Es una persona que no detiene su aprendizaje, y dirige su energía (*Seiryoku Zenryu*) de forma eficiente estimulando su trabajo como intérprete; además es disciplinado y está buscando la progresión constante, por ello va por su propio *Do*, de manera consciente; analizando su aprendizaje y los métodos de enseñanza, parece siempre estar cuestionando las formas de cultivarse.

Camilo tiene resistencia a las figuras de poder, lo cual es muy interesante porque cuestiona la jerarquía de la creación escénica también. *Jita kyoei* está basada en la búsqueda del crecimiento en colectivo, con respeto y prosperidad mutua, por lo que este pilar del *Judo* le muestra una forma de crear en colectivo desde el aprendizaje y la creación compartida.

CAPITULO IV

Conclusiones

“Judo como generador de un estado pre escénico”



“La salud de la vida, depende del juego armonioso de nuestros instintos”.
Jigoro Kano

VII. CONCLUSIONES

Mediante el proceso de entrenamiento que se propuso en esta investigación se estimuló un estado *preescénico* en los intérpretes utilizando los principios fundamentales del *Judo*. Esto se consiguió a través de laboratorios experimentales que permitieron realizar un análisis de las experiencias vividas por los participantes durante el período práctico de la investigación.

Se concluye, entonces, que para conseguir este estado *preescénico* es necesaria la construcción de relaciones (con el espacio, con los y las demás y consigo mismo), a partir de la vinculación con los tres pilares del *Judo*, que son, *Jita Kyoei*, *Seiryoku Zenryu* y *Jiko No Kansei*. Estos funcionan como bases de trabajo, que se transforman para apuntar a una ética escénica y de convivencia, al uso correcto de la energía a través de la manipulación del equilibrio y, finalmente, a la búsqueda constante del desarrollo de la persona, como ser integral. Lo anterior se alcanzó partiendo de que el estado *preescénico* es todo el trabajo que se hace con “el ser”, previo al trabajo propiamente escénico, mediante la conjunción del uso de una técnica codificada para alcanzar el nivel *preexpresivo* y la construcción de relaciones con los principios fundamentales como premisa. A continuación se mostrarán las conclusiones del proyecto, a partir de los principios fundamentales del *Judo* y el Eje transversal de la práctica, según lo conseguido tras el proceso práctico de la investigación:

1. Pilares fundamentales del Judo:

1.1. *Jita Kyo-ei*

Como se ha mencionado en repetidas ocasiones, este pilar del *Judo* podría traducirse como “apoyo, respeto y solidaridad mutua”. Debido a esto, se edificó una convención de trabajo donde *Do* estuvo basado en la construcción de relaciones seguras y sanas, tanto con los que se acompañaban en el camino, como con el espacio de trabajo. Durante los laboratorios se pudo ver, con el paso del tiempo, la transformación de la relación del intérprete con el *Dojo*, generando apertura al conocimiento y a la autoexigencia, de modo que relacionarse con el espacio y con los compañeros generaba a su vez deseos de crecimiento.

A pesar de que los encuentros siempre requerían la práctica del combate, y los participantes se entregaban a este enfrentamiento con determinación, nunca hubo una sensación de competencia o de rivalidad; al contrario, ver el trabajo de los otros era un estímulo para que el intérprete entrara en un estado de decisión y se determinara a realizar los ejercicios, porque se sentía acompañado, protegido y, sobre todo, no juzgado.

Entonces, pese a que el proceso es individual y pertinente a las necesidades de cada una de las personas que lo practica, el crecimiento siempre es colectivo. En la medida en que esto pueda ser trasladado a la práctica escénica, contribuirá a la cohesión de grupo: el respeto con el espacio, la puntualidad e incluso los hábitos previos a un encuentro creativo

(mejorando la disposición), lo cual alimentará las relaciones y las formas de actuar del individuo, permitiendo, a su vez, que la creación y la conexión sean colectivas.

1.2. *Seiryoku Senryu*

Éste principio ha sido traducido literalmente como “mínimo esfuerzo, máxima eficacia”, pero como todo principio del japonés, ésta traducción va más allá de una definición y tiene que ver con lo simbólico. Al desarrollar este pilar dentro de la labor del intérprete, estimula un estado preescénico, ya que se emplea mediante el uso correcto de la energía, de su eficiente manipulación y de la conciencia de que toda acción es parte de la vitalidad del universo. Por ende, todos los ejercicios que se realizaban estaban estrictamente encaminados a buscar la conexión de la energía del individuo con el *Ki*.

Esta investigación se refiere a este principio de forma amplia, ya que trascendió la energía como tal, puesto que se hallaron elementos que son indispensables para su correcto manejo, como la manipulación del equilibrio, la fluidez, que permite hablar entonces de la posibilidad del dinamismo, de la transición, de la acción con determinación. Porque el uso de la energía es eficiente cuando los objetivos son claros, lo que permite direccionar la acción y la energía con eficiencia y precisión.

En la medida en que la energía que hace vital a cada una de las acciones del ser es coherente con su realidad y la posible ficción de una escena, permite que no hayan derroches, lo que generaría mayor asertividad en el actuar. Cuando *AB-AB* es consciente de

esto, podrá generar en sí, un estado de conciencia, que le permita una interpretación clara, precisa y determinada.

1.3. *Jiko No Kansei*

Éste es quizás el principio más hermoso y complejo del *Judo*, ya que hace referencia directa al *Do*, cuando lo que busca es la perfección como persona, la buena salud y la inteligencia. En el caso de estos laboratorios, este principio ayudó a fortalecer la seguridad y la confianza en cada *AB-AB*, al desarrollo de la fuerza física y espiritual, y por ende desarrolló una conciencia psicofísica pertinente en el trabajo de los intérpretes escénicos.

Durante el proceso, fue muy enriquecedor observar cómo los participantes se iban apropiando del espacio y de la buena relación con sus compañeros, permitiéndoles la ejecución de las técnicas con libertad; podían cometer errores, mas la energía generada en el espacio conseguía que el error fuera solamente un impulso para exigirse cada vez más a ejecutar con determinación. Cada uno se sentía más fuerte, más seguro, más acompañado, más consciente; y, como consecuencia, conseguían entrar en un estado de decisión, de pertenencia y de apertura.

2. Eje transversal:

A nivel práctico, tanto los primeros talleres de acercamiento a la técnica como los laboratorios de la fase experimental estaban trazados por el *Uchi komi*, que permitía la

práctica y la repetición constante como principio de apropiación de la *waza*. Esto lograba, entonces, alcanzar los principios fundamentales anteriormente mencionados. El *Uchi komi*, además, iba acompañado de *Rei Shiki* y *Randori* como articuladores para la construcción de los principios.

2.1. *Uchi komi*

El *Uchi komi* puede ser visto por los maestros de distintos modos: unos lo ven como un juego que permite la creación de diversas posibilidades de la técnica y otros como la repetición precisa de un movimiento para generar el automatismo y la velocidad. Durante los talleres prácticos de esta investigación, esta forma de acercarse a la técnica fue indispensable en la construcción de las formas de trabajo.

Basado en esto, cada sesión tenía este elemento para asumir las técnicas de combate del *Judo* en el cuerpo (físico y mental), ya fuera vista desde un juego o desde la repetición precisa. Lo importante es que el desarrollo de cada encuentro tenía una constante repetición de los ejercicios, que permitían la apropiación, y una vez alcanzada esta con libertad se transformaba en algo más complejo, siempre dinamizando cada ejercicio en pro del crecimiento personal y grupal.

A nivel escénico, esto podría ser fundamental: cómo buscar repetir una acción, o escena, u obra completa, encontrando algo nuevo cada vez que se realiza, con el propósito

de hacer más versátil cada interpretación y, consecuentemente, más viva al estar en constante transformación.

2.2. *Rei shiki*

De esto ya se ha hablado con amplitud, mas no deja de ser relevante en la medida en que cada una de las sesiones de principio a fin iniciaban, transcurrían y finalizaban con la etiqueta del *Judo*. Iniciar cada encuentro con la conciencia de limpiar el espacio como metáfora de limpiarse a sí mismo es vital para el aprendizaje y el crecimiento, ya que deja todos los malos pensamientos y energías negativas fuera del espacio de trabajo, que es también el espacio de iluminación (*Dojo*). Esto es fundamental para el trabajo del intérprete, ya que *AB-AB* puede despojarse de hábitos o energías que no necesita, concibiendo entonces entrar en un estado preescénico oportuno para la realización de su quehacer creativo o interpretativo.

Una vez conscientes de la dinámica extra cotidiana que se va a generar en ese lugar, además, germinan dinámicas distintas de relación con todo lo que rodea y con las personas que son parte de este camino, que son parte del proceso; de todos los que estuvieron antes y los que están por venir. Cuando se es consciente de eso, se concibe una energía mucho más completa que la energía individual; es verdadera “conexión en tiempo real”.

De modo que toda esta relación energética también necesita un cierre; finalizar cada encuentro con un acto solidario de despedida y de agradecimiento fortalece las bases de

crecimiento, del respeto y del apoyo mutuo. Además, genera estímulos para posteriores encuentros, lo que es vital dentro de esta propuesta para fortalecer los vínculos de quienes forman parte de un proyecto escénico y creativo. Se convierte esto en un principio básico e indispensable. Sin olvidar que, mucho más allá de eso, esta actitud es necesaria para fortalecer las relaciones humanas y de convivencia con todo lo que está alrededor.

2.3. *Randori*

El *Randori* es la práctica libre de combate, es donde se ponen a prueba todos los conocimientos adquiridos en pro de perfeccionarlos. Hay una frase de Jigoro Kano que dice: “*El judoka no se perfecciona para luchar, lucha para perfeccionarse*”. De modo que cada uno de los laboratorios de la fase experimental culminaba con esta práctica.

Para los participantes, esta parte del entrenamiento era vital, ya que constantemente relacionaban el accionar del *Randori* con el accionar escénico. A pesar de que el resultado del combate no es importante en este ejercicio; ellas y ellos consideraban que era cuando se entra en un estado de alerta máximo, donde convergen todos los elementos trabajados durante el entrenamiento, lo que lo convierte en un espacio decisivo, de accionar. Es quizás en esta parte donde los intérpretes identifican un estado energético supremo.

3. *Do*

Para concluir, este trabajo no está hablando de la verdad absoluta para el intérprete escénico, sino que busca crear una relación metafórica de lo que significa el *Do* para el *Judoka* como camino de vida en su práctica diaria, en relación con lo que podría significar el *Do* para el intérprete escénico. Esta propuesta no puede dejar de cuestionar a cada intérprete con ansias de artista escénico ¿cuál es su *Do*?

El *Do* no tiene un punto de llegada, por eso es interesante descubrir que este entrenamiento fue considerado por *AB-AB* como un punto de partida donde dieron los primeros pasos. Todos y todas las participantes sintieron la necesidad de tener un proceso más largo, ya que, aunque se consiguió que *AB-AB* se sintiera identificado con los principios y se generara un estado preespresivo a través de la práctica, no fue suficiente, porque el *Do* consiste en ser parte de él, no en una etapa. Esto motivó a que el grupo de participantes planteara la posibilidad de hacer de estos talleres una práctica constante, en busca de su desarrollo personal y el traslado de lo aprendido a su práctica escénica.

No es posible que este proyecto brinde un resultado como la sistematización de un entrenamiento reproducible tipo “manual práctico”, porque no es posible sin el conocimiento previo de la técnica, tanto por motivos de seguridad como por fundamentos éticos. En el pensamiento oriental en el que se encuentra planteado el *Do*, el camino no puede llevar a un fin, como lo propondría el pensamiento de occidente, sino que busca y estimula a que la persona sea siempre consciente de su camino en constante cambio, que le permita ser flexible ante las diversas situaciones de la vida y de la escena; y no que busque

el resultado como meta; podría considerarse entonces, que el estado preescénico es el *Do* de la práctica de *AB-AB*.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barba, E.; Savarese, N. (2009) El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral. 2 ed. International School of Theatre Anthropology. Mexico.

Barrantes, R. (2013) Investigación: un camino al conocimiento. Un enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto. 2 ed. Editorial Universidad Estatal a Distancia. San José, Costa Rica.

Bonilla, E.; Rodríguez, P. (2005) Más allá del dilema de los métodos: la investigación en las ciencias sociales. 3 ed. Norma, Universidad de los Andes. Colombia.

Brook, P. (1997) El espacio vacío. 5 ed. Ediciones Península. Barcelona.

Cardona, P. (2000) Dramaturgia del bailarín. Cazador de mariposas. Instituto Nacional de Bellas Artes. México.

Glesson, G.R. (1977). Judo para occidentales. Barcelona. Hispano Europea.

Guerra, R. (2013): Develando la danza. La Habana, Cuba.

Harasymowicz, J. (2011). Tradition of physical exercises and martial arts in actors' education. Paweł Włodkowiec University College, Płock, Poland. Recuperado de www.archbudo.com

Kano J. (1989). Judo Kodokan. Madrid. Eyras.

Kano J. (2008). Judô Kodokan. Kodansha International Ltd. 1 ed. Editora Pensamento-Cultrix Ltda. São Paulo. Brasil.

Kawaishi, M. (1963). Judo: Las siete katas. Bruguera. Barcelona. 75.

Lasserre, R. (Ed). (1975). Judo, Manual Práctico. Según las enseñanzas del Kodokan, de Tokio. Barcelona. Hispano Europea. 23-25.

Luz, S. (2012) Treinamento psicofísico para atores por meio do judô. Recuperado de <http://artistamarcialemcena.blogspot.com/>

Martínez, V.; Pérez, O. (2005) Rumbos y Desafíos en Psicopedagogía de la Creatividad. Revista Complutense de Educación. Vol. 16 Núm. 1.

McMillan, J.; Schumacher, S. (2012) Fundamentos y Metodologías de investigación en educación I. 1 ed. México.

Murata, Naoki; Kanō, Jigorō; Ross, Nancy (2013): Mind over muscle. Writings from the founder of judo Jigoro Kano // Writings from the founder of Judo. 1st US ed. New York: Kodansha Usa.

Muñoz, F. (2010) El espacio escénico. Artes Escénicas. Murcia. Recuperado de: <https://arteescenicas.wordpress.com/2010/04/12/el-espacio-escenico/>

Oida, Y.; Marshall, L. (2002): El Actor Invisible, Barcelona, España: Alba.

Oida, Y.; Marshall, L. (2006) Los Trucos del Actor,

Pavis, P. (1980) Diccionario del Teatro: Dramaturgia, estética y semiología. Barcelona, España.

Rogers, C. (1986) Judo: a sport fit for everybody?. The Physical and Sports Medicine, Vol. 14 (4): 172. Informa Healthcare.

Pinheiro, S. (2012). *Kata Pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô*. Pará, Brasil: Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte, Programa de Pós-Graduação em Artes.

Sierra M., S. (2014). Las acciones corporales dinámicas. Interpretación del trabajo corporal del intérprete escénico en el teatro moderno a partir del principio de alteración del equilibrio. *Revista Colombiana de las Artes Escénicas*, (8), 144-159.

Taira, S.; Herguedas, J.; Román, F. y García, J. (1992) *Judo*. Comité Olímpico Español. Madrid. España

Villamón, Miguel; Brousse, Michel (1999): *Introducción al judo*. Barcelona, España: Hispano Europea.

Anexos

ANEXOS

ANEXO 1: GLOSARIO

A

Anza: Posición sentado con las piernas cruzadas. Posición flor de loto.

B

Budo: Camino Marcial. Vía del guerrero. Sistema, forma o conceptos militares. Según Draeger, sistemas espirituales de práctica de combate, cuya finalidad es el perfeccionamiento personal del individuo.

Bujutsu: Artes o técnicas marciales. Según Draeger, sistemas de combate empleados por los guerreros feudales, cuya finalidad era causar el máximo daño a la adversario y no implicaban más que técnicas físicas.

C

Choku ritsu: postura de pie, con los talones juntos, las puntas separadas y los brazos caídos a lo largo del cuerpo.

D

De hana: Tan sólo avanzado. Es el momento (*timing*) ideal para aplicar alguna técnica. La palabra De hana describe la coordinación perfectamente.

De ashi barai: Barrido del pie adelantado.

Do: Camino, vía, principio. Esta palabra es utilizada frecuentemente en la filosofía china y japonesa para indicar la forma de actuar, tanto en la esfera moral y ética como en la síntesis de la física. El do debería conducir a un estado mental superior a través de la práctica de una actividad con fin educativo. -Tronco del cuerpo.

Dojo: Proviene del budismo y su significado es lugar de iluminación, por ser en esta sala destinadas a la meditación donde se alcanza el *Satori*. Lugar donde se estudia el camino. Sala entrenamiento con el suelo cubierto de tata a mí para amortiguar las caídas donde se practica las artes marciales. El Dojo eso si tú el que va la gente para perfeccionar su cuerpo y su mente. El ambiente debe de ser de respeto. Antes de entrar y salir se saluda con una inclinación. No sé usar calzado. Al comenzar y finalizar cada ejercicio se saluda al contrincante.

H

Hara: Vientre o Abdomen. Lugar donde se ubica la energía vital.

Harai goshi: Barrido con la cadera.

Happo No Kuzushi: Desequilibrio hacia las ocho principales direcciones.

J

Jiko No Kansei: Pilar ético fundamental del Judo. Está basado en la búsqueda de la perfección como persona, el desarrollo de la inteligencia y la buena salud.

Jita Kyoei: Pilar ético fundamental del Judo. Que percibe el crecimiento de cada en relación con todo lo que lo rodea, bajo principios de respeto, apoyo, y solidaridad mutua.

Joseki: Lugar superior. Lugar de honor del Dojo donde toman asiento los maestros.

Ju: Flexible, suave, armonioso, sutil, dócil, fácil, blando, no resistente. Esta palabra proviene de la filosofía taoísta y significa todo lo contrario de duro, extremado, o irrazonable. El uso de “Ju” en Judo equivale al uso razonable o eficaz en el empleo de la energía. -Diez.

Judo ka: Persona (Ka) que practica judo.

Judo gi: Vestido (gi) de judo. Formado por una chaqueta, un pantalón y el Obi.

Ju jutsu: Arte marcial ancestro de Judo. Ju jutsu es un término extremadamente amplio, se refiere a una gran cantidad de técnicas y estilos diferentes de lucha sin armas, que fueron desarrollados en su mayoría después del año 1600.

Jutsu: Técnica o arte

K

Ka: Persona

Kake: Lanzamiento. Acción final de una técnica de producción. El momento en que se logra la proyección, el punto de máxima potencia.

Kamiza: Lugar superior (honor), situado a la derecha de joseki, donde se suele colgar el retrato de Jigaro Kano y el ideograma, y ante el cual se saluda antes y después de cada entrenamiento.

Kata: Forma molde, forma predeterminada, forma básica o fundamental. Método de estudio especializado en el Judo, y en todas las artes marciales. Conjunto de técnicas convenidas destinadas a formar al practicante en un estilo. Forma de entrenamiento rigurosamente codificado, a fin de transmitir de generación en generación la técnica, el espíritu y los fines de la actividad.

Katame waza: Técnicas para controlar, apretar, mantener o agarrar.

Ki: Espíritu, energía en el sentido más amplio. Sentido de vitalidad. Energía del universo.

Ki ai: Unión de los espíritus. Concentración de la energía. Éste se define como una especie de grito más o menos estridente que mana del bajo vientre (tanden) o para, punto de concentración de toda la energía física y mental del individuo. Corresponde más a una espiración completa y rápida que a un verdadero grito, Y constituye una auto exaltación para actuar inmediata y definitivamente, liberando toda la energía que almacena el cuerpo.

Kioske: Llamado a tomar atención y conexión con el Dojo antes de saludar para tomar la postura de Choku ritsu.

Kodokan: Lugar donde se estudio el camino. Centro del Judo en Tokyo, creado por Jigoro Kano en 1882.

Kumi kata: Manera de agarrar el judogi. Guardia. Modo de utilizar las manos.

Kuzushi: Equilibrio inestable, destruir, romper, cambiar. El efecto de Tsukuri sobre el oponente los kuzushi fundamentales son ocho.

M

Mae: Delante, frente. -Cara.

N

Nage waza: Proyectar, lanzar, tirar. Técnicas de proyección.

Ne waza: Técnicas ejecutadas en el suelo. -Posición de echado.

O

Obi: Cinturón, suele representar el grado.

Obi goshi: Proyección de cadera agarrando el cinturón.

Osae komi waza: Técnicas de inmovilización.

R

Randori: Práctica libre, sin atribuir importancia al resultado. Buscar conseguir la superación personal, intentando con todas las fuerzas, teniendo en cuenta que no debemos preocuparnos por la victoria o la derrota. El randori debe realizarse con cualquier tipo de persona, no importa el peso, el género, la estatura o la edad, para que el judoka pueda habituarse a solucionar problemas que puedan salirle en el camino.

Rei: Saludo

Rei shiki: Formas de la etiqueta; ceremonial.

Ritsu rei: Saludo de pie, con los talones juntos y las puntas separadas, se inclina el cuerpo unos 45 grados.

S

Samuray: Guerrero militar japonés. Caballero del Japón feudal. Una clase social. Título de gran prestigio, era hereditario. No podían casarse con mujeres que pertenecieran a cualquier clase inferior. La sociedad se componía sólo de dos grandes grupos. Los gobernantes (o sea los samuráis) y los gobernados (labradores, artesanos y comerciantes). Mientras los primeros gozaban de todos los derechos, para las demás clases sociales sólo existían deberes que cumplir. Todas las ventas estaban reservadas para los samuráis, que monopolizaban todos los cargos públicos.

Satori: Conocimiento intuitivo, comprensión. Estado mental especial. El fin que pretende el zen es conducir a todo individuo a este estado. El individuo pierde la conciencia de ser y aprehende el universo de una manera directa (intuitiva). Para alcanzar este estado excepcional de liberación, el discípulo debe entregarse a una ascesis extraordinaria.

Seiryoku: Energía, vitalidad.

Seiryoku Zenryu: Es un pilar ético fundamental del judo, basado en el uso efectivo y coherente de la energía. Mínimo esfuerzo, máxima eficacia.

Seiza: Postura normal sentado de rodillas (de meditación, similar a zazen).

Sensei: Maestro, profesor, guía.

Shiahan: Maestro excepcional (Modelo fundador). Maestro de maestros.

T

Tachi: Estar de pie.

Tachi waza: Técnicas realizadas desde la posición de pie. Dependiendo de qué parte tiene el papel principal en la ejecución de la técnica, se subdivide en Te-waza (técnicas de mano), Koshi-waza (técnicas de cadera) y Ashi-waza (técnicas de pierna).

Tatami: Colchoneta; estera de entrenamiento tradicional, en el Japón solían ser de paja de arroz prensada, las cuales son habituales en las casas. En occidente están fabricadas con derivados del petróleo.

Tori: El que ataca, o aplica la técnica.

Tsukuri: Construir, producir, crear, acción preparatoria. Etapa de exploración del desequilibrio que corresponde a la colocación del cuerpo. Literalmente, hacer un manufacturar.

U

Uchi komi: Juego, golpear contra; lanzar dentro; entrar. Ataques repetitivos teniendo en cuenta el Kuzushi, el Tsukuri, deteniéndose en el punto de Kake: Su finalidad es educar el ritmo, el automatismo, y la velocidad.

Uke: Recibir, aceptar, el que defiende o está pasivo. El que recibe la técnica del compañero y es proyectado.

Ukemi: Forma de caer especial del judo para no dañarse.

Uki goshi: Literalmente, cadera que flota, es una técnica de proyección, las caderas giran o se retuercen, lo que hace que el oponente sea desplazado girando sobre sus pies y caiga. por lo tanto, podría ser traducido simplemente por “cadera que gira” sin acción de levantar las piernas.

Ushiro: Detrás, a la espalda de; vuelto; parte posterior o reverso.

W

Waza: Acción. Técnica, Arte, movimiento o destreza.

Y

Yoko: Costado, lado, lateral.

Z

Za rei: Saludo de rodillas

Za zen: Postura sentada de rodillas de meditación zen, completamente inmóvil.

Zen: Es una abreviatura de Zenna, traducción japonesa de la palabra transcrita dhyana o en chino tch'anna que significa concentración mental, meditación sin objeto real, cultura espiritual. No se preocupaba ni de doctrinas, ni de dogmas; la única cosa que te contaba para ella era la realidad (ver Satori). El entrenamiento tradicional que impartían los maestros del zen estaban encaminados a enseñar a los novicios a conocer. El entrenamiento puede ser físico o mental, pero su validez última a de venirle de la conciencia interior del discípulo.

Zenpo kaiten ukemi: Caída hacia adelante rodeando. Muy similar al salto del tigre.

NOTA: Todos estos conceptos fueron extraídos de un glosario ya existente, en el libro: "Introducción al Judo" Dirigido por Miguel Villamón, 1999.

Anexo 2 : Consentimiento informado

Título del proyecto:

Judo como generador de un estado pre escénico.
De la teoría del combate al intérprete integral.

Objetivo de la Investigación:

Crear un entrenamiento estado pre escénico para intérpretes utilizando los principios del judo

¿Qué propone el proyecto?

Se propone utilizar el judo, su técnica y teoría de combate como eje de trabajo, con el finde identificar y experimentar con éstas, para luego analizar cuáles principios o conocimientos son pertinentes en el trabajo del interprete escénico.

En cuánto la población de estudio para la ejecución de la investigación, es necesario el trabajo con intérpretes escénicos; más específicamente se idea un trabajo exploratorio con actores o actrices, bailarines y bailarinas con formación profesional formal o no formal.

El grupo control de la Fase I tendrá un máximo de 12 participantes, su condición etaria y de género no será condicionante en esta investigación.

Tiempo requerido:

Se estiman 6 sesiones, una por semana, de 2 a 3 horas cada una.

Riesgos y Beneficios:

Entre los beneficios está el entrenamiento y las técnicas brindadas para el trabajo del intérprete, así como la promoción de buena salud mediante el ejercicio.

Entre los riesgos, al ser una actividad física, podrían presentarse lesiones físicas, sobre todo de articulaciones.

Confidencialidad:

El proceso será confidencial de ser necesario; su nombre no será utilizado en ningún informe cuando los resultados de la investigación salgan publicados, si usted no lo autoriza.

La participación es estrictamente voluntaria.

Derecho a retirarse:

Usted tendrá el derecho de retirarse del proceso en cualquier momento.
No habrá ningún tipo de represalia o sanción.

En caso de consultas puede comunicarse con:

Mileney Ching Pereira
Responsable de la investigación
Celular: (506) 89866947
correo electrónico: mileneyc@gmail.com

Janko Navarro Salas
Director de Proyecto
Celular: (506) 87354572
correo electrónico: janko.navarro.salas@una.cr

AUTORIZACIÓN

Yo _____, portador (a) de la cédula número _____, he leído lo descrito anteriormente, la investigadora ha explicado su proyecto, y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente accedo a participar de esta investigación a sabiendas de los beneficios y riesgos que ésta conlleva, y con el conocimiento previo de que los resultados que se generen de ésta serán eventualmente publicados. Además he recibido una copia de este documento.

Yo _____ autorizo el uso de mi nombre en este trabajo.

Firma de participante

Fecha

Firma de responsable

Anexo 3: Bitácora-expediente

BITÁCORA DE CAMINO (DO)



Una mirada a KA

"Las fuentes estimulantes de la acción son el instinto creador y el espíritu de aventura".

"A pesar de las apariencias, "yo" y "mi" son el factor más descuidado en el pensamiento humano".

"No te asustes ante el peligro, retira tu terror. Para conquistar todos los obstáculos tienes que despertar tu poder".

Jigoro Kano

ARTE ESCÉNICO (DEL) JUDO

Objetivo

Crear un estado pre escénico en los intérpretes utilizando los principios fundamentales del *Judo*.

Jigoro Kano planteaba que el judo era un arte y una filosofía, en donde la práctica constante era la luz que guiaba el camino (do). Él decía que “la forma de entrenarse depende de una acción consciente, pero la meta del entrenamiento es alcanzar la maestría de la técnica, que es inconsciente”.

Considerando que en cada entrenamiento, el objetivo principal era librarse de los malos hábitos, mediante el uso eficaz y armonioso de la energía.

El buscar la constante perfección de la técnica, promueve el autocontrol y la confianza, de modo que una persona que si bien no es perfecta pero que trabaja en sus “debilidades” puede desenvolverse con mayor flexibilidad física y mental, lo que le brinda seguridad a su accionar.

Por estado pre escénico nos referimos entonces, a todo el trabajo consiente que se hace sobre la persona, para luego tener mayor disposición al enfrentarse a un espacio escénico e interpretativo.

Por lo tanto, este camino pretende utilizar la teoría del combate de judo para estimular la formación de un intérprete integral.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE:

EDAD:

NIVEL ACADÉMICO:

¿QUÉ SABE DEL JUDO?

EXPERIENCIA EN ALGÚN ARTE MARCIAL:

EXPERIENCIA ESCÉNICA:

OTRAS HABILIDADES:

LESIONES FÍSICAS:

¿QUÉ FACTORES CONSIDERA USTED QUE DEBE TRABAJAR COMO INTERPRETE ESCÉNICO?

PERCEPCIÓN DEL TALLER/DIA 1

¿QUÉ ELEMENTOS CONSIDERA USTED QUE SE TRABAJARON DURANTE LA SESIÓN?

¿CUÁLES DE ESTOS LE PARECIERON PERTINENTES PARA/CON EL TRABAJO DE LOS INTÉRPRETES ESCÉNICOS?

¿EN QUÉ LE INTERESARÍA PROFUNDIZAR?

¿CÓMO REACCIONÓ SU CUERPO ANTE EL TRABAJO?

¿CÓMO SE SIENTE FÍSICA Y EMOCIONALMENTE AL FINALIZAR LA SESIÓN?

¿FUERON LAS INSTRUCCIONES CLARAS? /¿QUÉ SE DEBE MEJORAR A NIVEL COMUNICATIVO?

PERCEPCIONES POSTERIORES AL DIA 1

¿QUÉ PERCEPCIONES Y/O REFLEXIONES TUVO DEL PRIMER DIA DE TRABAJO?

¿TUVO ALGUN TIPO DE DOLENCIA?

DE ASÍ SERLO, ¿QUÉ CONSIDERA AL RESPECTO?

PERCEPCIÓN DEL TALLER/DIA 2

¿CÓMO SE SINTIÓ EL REPASO DEL TRABAJO DEL DIA 1?

IDENTIFIQUE Y MENCIONE QUÉ PARTES DE SU CUERPO TRABAJO HOY

IDENTIFIQUE Y MENCIONE QUÉ CONCEPTOS DEL TRABAJO DEL INTÉRPRETE TRABAJO HOY

¿CUALES LE PARECEN PERTINENTES EN EL TRABAJO DEL INTERPRETE?

¿EN CUALES DE ESTOS SERÍA BUENO PROFUNDIZAR?

¿CÓMO SE SIENTE FÍSICA Y EMOCIONALMENTE POSTERIOR AL TALLER?

ANOTACIONES LIBRES

PERCEPCIONES POSTERIORES AL DIA 2

¿QUÉ PERCEPCIONES Y/O REFLEXIONES TUVO DEL SEGUNDO DIA DE TRABAJO?

¿TUVO ALGUN TIPO DE DOLENCIA?

DE ASÍ SERLO, ¿QUÉ CONSIDERA AL RESPECTO?

PERCEPCIÓN DEL TALLER/DIA 3

EN CUANTO AL REPASO ACUMULATIVO DEL TRABAJO DE LOS DIAS ANTERIORES, ¿CÓMO SIENTE QUÉ ES SU PROGRESO/PROCESO?

¿QUÉ PARTES UTILIZÓ DE SU CUERPO FÍSICO, Y CÓMO SE SIENTEN ÉSTAS PARTES POSTERIORES AL ENTRENAMIENTO?

¿QUÉ ELEMENTOS DEL TRABAJO DEL INTÉRPRETE CONSIDERA USTED QUE TRABAJÓ EN ÉSTA SESIÓN?

¿CUÁL ES LA SENSACIÓN PSICOMOTORA DESPUÉS DE REALIZAR LOS EJERCICIOS?

¿HAY ALGUNA TEMA QUE LE GUSTARÍA TRABAJAR EN ESTE PROCESO DE ACERCAMIENTO A LA TÉCNICA DEL JUDO?

INTERPRETATIVAMENTE HABLANDO, ¿QUÉ CONSIDERA USTED QUE ESTÁ TRABAJANDO? (ha notado algún cambio, ha desarrollado nuevas destrezas, etc.)

ANOTACIONES LIBRES

PERCEPCIONES POSTERIORES AL DIA 3

¿QUÉ PERCEPCIONES Y/O REFLEXIONES TUVO DEL TERCER DIA DE TRABAJO?

¿TUVO ALGUN TIPO DE DOLENCIA?

DE ASÍ SERLO, ¿QUÉ CONSIDERA AL RESPECTO?

PERCEPCIÓN DEL TALLER/DIA 4

¿CÓMO SIENTE QUÉ ES SU PROGRESO/PROCESO? ¿CÓMO VA INCORPORANDO LA TÉCNICA?

¿QUÉ PARTES FÍSICAS CONSIDERA USTED QUE TRABAJÓ?

MENCIONE 5 TÉRMINOS QUE CONSIDERA PERTINENTES EN EL TRABAJO DEL INTERPRETE ESCÉNICO TRABAJADO AQUÍ, Y ASOCIELOS CON ALGUNO DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS A LO LARGO DE LAS SESIONES.

¿CÓMO SE SIENTE TENIENDO CONTROL FÍSICO DEL COMPAÑERO/A? SEGÚN LAS TÉCNICAS DE OSAE WAZA.

¿QUÉ O CÓMO UTILIZARÍA USTED CUALQUIERA DE LAS TÉCNICAS APRENDIDAS EN SU QUEHACER ESCÉNICO?

¿CUÁL ES SU SENSACIÓN PSICOMOTRA AL FINALIZAR EL TALLER?

ANOTACIONES LIBRES

PERCEPCIONES POSTERIORES AL DIA 4

¿QUÉ PERCEPCIONES Y/O REFLEXIONES TUVO DEL CUARTO DIA DE TRABAJO?

¿TUVO ALGUN TIPO DE DOLENCIA?

DE ASÍ SERLO, ¿QUÉ CONSIDERA AL RESPECTO?

PERCEPCIÓN DEL TALLER/DIA 5

¿CÓMO SIENTE QUÉ ES SU PROGRESO/PROCESO? ¿CÓMO VA INCORPORANDO LA TÉCNICA?

¿QUÉ PARTES FÍSICAS CONSIDERA USTED QUE TRABAJÓ?

MENCIONE 5 TÉRMINOS QUE CONSIDERA PERTINENTES EN EL TRABAJO DEL INTERPRETE ESCÉNICO TRABAJADO AQUÍ, Y ASOCIELOS CON ALGUNO DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS A LO LARGO DE LAS SESIONES.

¿CÓMO SINTIÓ LA APROPIACIÓN DEL PRNCIPIOS DEL JUDO A TRAVES DE JUEGOS DINÁMICOS?

¿QUÉ O CÓMO UTILIZARÍA USTED CUALQUIERA DE LAS TÉCNICAS APRENDIDAS EN SU QUEHACER ESCÉNICO?

¿CUÁL ES SU SENSACIÓN PSICOMOTRA AL FINALIZAR EL TALLER?

ANOTACIONES LIBRES

PERCEPCIONES POSTERIORES AL DIA 5

¿QUÉ PERCEPCIONES Y/O REFLEXIONES TUVO DEL QUINTO DIA DE TRABAJO?

¿TUVO ALGUN TIPO DE DOLENCIA?

DE ASÍ SERLO, ¿QUÉ CONSIDERA AL RESPECTO?

PERCEPCIÓN DEL TALLER/DIA 6

¿CÓMO SIENTE QUÉ FUE SU PROGRESO/PROCESO EN CUÁNTO AL ACERCAMIENTO A LA TÉCNICA?

¿QUÉ PARTES FÍSICAS CONSIDERA USTED QUE TRABAJÓ?

SI HACE UNA COMPARACIÓN CON LA PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO A ESTA ÚLTIMA, HAY ALGO EN LO QUE SIENTA UN AVANCE SIGNIFICATIVO.

¿QUÉ LE GUSTARÍA PROBAR DE LA TÉCNICA APRENDIDA PARA SU TRABAJO COMO INTÉRPRETE ESCÉNICO?

¿CUÁL ES SU SENSACIÓN PSICOMOTRA AL FINALIZAR EL TALLER?

SI ESTUVIERA DENTRO DE SUS POSIBILIDADES, A USTED LE INTERESARÍA CONTINUAR ESTOS LABORATORIOS.

PARTIENDO QUE ES LA ÚLTIMA SESIÓN DE ACERCAMIENTO A LA TÉCNICA. ¿QUÉ LE HUBIERA GUSTADO QUE PASARA?

¿CONSIDERA USTED QUE ESTAS SESIONES HAN SIDO PERTINENTES EN CUANTO A SU QUEHACER COMO INTÉRPRETE?

EN CINCO PALABRAS, DEFINA QUE CONSIDERA USTED DEL TRABAJO REALIZADO EN ESTAS SESIONES.

ANOTACIONES LIBRES

SEGUNDA PARTE FASE EXPERIMENTAL

Judo como generador de un estado
pre escénico.
"de la teoría del combate al
intérprete integral"

LABORATORIO 1

RELACIÓN HA GENERADO CON EL ESPACIO DE TRABAJO? ¿CUÁL ES SU RITUAL DE INGRESO, ESTANCIA Y SALIDA DEL DOJO?

EN CUANTO AL TRABAJO DE GIMNASIA Y UKEMIS, ¿QUÉ CONSIDERA USTED QUE TRABAJO Y QUÉ LE ES PERTINENTE A SU TRABAJO COMO INTÉRPRETE? MENCIONE AL MENOS TRES ELEMENTOS QUE HAYA TRABAJADO.

EN LA DINÁMICA DE PULSO Y ATAQUE, ¿QUÉ CONSIDERA USTED QUE TRABAJO Y QUÉ LE ES PERTINENTE A SU TRABAJO COMO INTÉRPRETE? MENCIONE AL MENOS TRES ELEMENTOS QUE HAYA TRABAJADO.

¿CUÁL ES SU EXPERIENCIA EN EL RANDORI?

¿CÓMO SE SIENTE EN ANTES Y DESPUÉS?

¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES PSICOFÍSICAS DE SU PERSONA EN RELACIÓN A LOS O LAS COMPAÑERAS DE TRABAJO (dependiendo a quienes se enfrentó)?

PROPUESTA DE EJERCICIOS

ANOTACIONES LIBRES

LABORATORIO 2

EN CUANTO AL RITUAL, ¿HUBO PARA USTED UN CAMBIO O EVOLUCIÓN?
¿QUÉ ACCIONES HIZO DIFERENTES?

EN EL EJERCICIO DE UKEMIS:

¿QUÉ FUE LO QUE HIZO PARA CONECTAR LAS CAÍDAS? ¿QUÉ ELEMENTOS
TRABAJÓ DURANTE ESTE EJERCICIO?

¿CUÁLES FUERON LAS ELEMENTOS QUE TRABAJÓ DURANTE EL EJERCICIO
DE ACCION-REACCIÓN?

¿DE QUÉ MANERA GESTIONÓ SU ENERGÍA PARA PODER CULMINAR EL
EJERCICIO?

A LA HORA DEL RANDORI, ¿CUÁL FUE EL ESTADO AL QUE LLEGÓ?

¿CÓMO FUE SU EXPERIENCIA CON RESPECTO A LA CANCIÓN EN MEDIO DEL
RANDORI?

RECOMENDACIONES

ANOTACIONES LIBRES

LABORATORIO 3

TEXTO EN BLANCO

(extracto de la obra “El círculo de cuatro puntas” de Freddy Artiles)

A: hola...

B: hola...Hace calor, ¿eh? A: Raro sería...

B: ¿qué dijiste?

A: no, no...nada

Pausa

A: oíme...

B: decí

A: perdonáme

B: ¿perdonarte qué?

A: bien sabés qué..., lo del otro día, lo de cine

B: ahh.. se me había olvidado

A: ¿cómo?

B: sí, sí, que... esas son boberías..., no tiene importancia...

¿CÓMO FUE EL TRABAJO CON LA ESCENA Y EL TEXTO PREVIO AL TRABAJO DEL JUDO?

¿QUÉ ENCONTRÓ Y CUÁL ERA EL CAMINO QUE DECIDIÓ LLEVAR CON SU COMPAÑERO?

¿CONSIDERA USTED IMPORTANTE EL TRABAJO PREVIO QUE SE HACE EN EL ESPACIO?

¿CONSIDERA PERTINENTE EL RITUAL DEL JUDO A LA HORA DEL INGRESAR, PERMANECER Y SALIR DEL ESPACIO DE TRABAJO?

¿REPETIRÍA USTED ESTA PRÁCTICA EN SU QUEHACER ESCÉNICO? DE ASÍ SERLO, ¿CÓMO LO TRANSFORMARÍA?

KUMI Y TSUKURI

¿CUÁLES ELEMENTOS ESCÉNICO ESTUVO TRABAJANDO? ¿LE FUE PERTINENTE ESTE EJERCICIO EN SU BUSQUEDA?

UKEMIS Y KUZUSHI

DENTRO DE LA EXPLORACIÓN, ¿QUÉ ELEMENTOS ENCONTRÓ Y CÓMO LOS TRABAJÓ?

CÍRCULO DE PROYECCIÓN

¿CÓMO FUE SU TRABAJO EN CUANTO A A EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA (tanto cuando era tori, como cuando era uke)?

¿CÓMO RESPONDÍA ANTE EL COMANDO?
 ¿QUÉ EXPLORACIÓN HIZO CON EL TEXTO?

RANDORI

¿QUÉ ELEMENTOS CONSIDERA USTED QUE HA TRABAJADO DURANTE LA EJECUCIÓN DEL RANDORI Y EL TEXTO?

¿CUÁL ES SU SENSACIÓN PSICOMOTORA POSTERIOR A ESTE?

¿CÓMO FUE EL TRABAJO CON EL TEXTO POSTERIOR AL ENTRENAMIENTO?

¿QUÉ ENCONTRÓ?

¿CÓMO PROFUNDIZARÍA USTED EN ESTE EJERCICIO?

ANOTACIONES LIBRES

LABORATORIO 4

¿CÓMO FUE UNIR LA PREPARACIÓN DEL ESPACIO CON LA NUEVA TAREA DE RECORDAR EL TEXTO? ¿LO CONSIDERA USTED UNA BUENA FORMA DE ENTRELAZAR LOS ENTRENAMIENTOS (JUDO vs ESCÉNICO)?

EL JUDO ES UN TRABAJO PROGRESIVO QUE BUSCA UN CAMINO, CÓMO DESCRIBIRÍA SU PROGRESIÓN-PROCESO?

UKEMIS Y KUZUSHI

¿CÓMO PERCIBIÓ EL USO DE ÉSTAS COMO HERRAMIENTAS DINAMIZAR LA CREACIÓN DE MOVIMIENTO?

TACHI WAZA/NE WAZA - UCHI KOMI

DESCRIBA SU EXPERIENCIA DE GENERAR MOVIMIENTO CREATIVO A PARTIR DEL USO DE ÉSTAS TÉCNICAS.

RANDORI

¿CÓMO SE SIENTE USTED ANTE LA NOTICIA DEL RANDORI?

¿DESCRIBA SU SENSACIONES/EMOCIONES DEPENDIENDO DEL COMPAÑERO O COMPAÑERA AL QUE SE ENFRENTÓ?

¿CUÁLES SON SUS ESTRATEGIAS AL MOMENTO DE ENFRENTARSE A ALGUIEN?

¿CÓMO FUE SU EXPERIENCIA CON EL TEXTO?

SI ESTUVIERA DENTRO DE LAS POSIBILIDADES, ¿A USTED LE INTERESARÍA SEGUIR UN PROCESO DE JUDO COMO GENERADOR DE UN ESTADO PRE ESCÉNICO?

¿CUÁL CONSIDERA USTED QUE ES EL TIEMPO OPORTUNO DE ESTE TIPO DE TRABAJO?

¿EN QUÉ LE HUBIERA GUSTADO PROFUNDIZAR?

RECOMENDACIONES

ANEXO 4: CUADRO DE ANALISIS DE PRINCIPIOS

Extraído de las bitácoras de registro de los y las participantes.

PRINCIPIO	GABRIELA	CAMILO	LUIS DIEGO	SOFÍA	TOTAL
RITUAL-TRABAJO CON OTROS	13	6	11	17	47
ENERGÍA	5	7	9	9	30
CONSCIENCIA PSFICOFÍSICA	3	9	4	7	23
SEGURIDAD	4	0	9	8	21
FLUIDEZ	1	9	2	8	20
EQUILIBRIO-DESEQUILIBRIO	1	6	4	8	19
FUERZA	4	3	3	9	19
ALERTA	3	2	2	8	15
ACCIÓN-REACCIÓN	4	2	2	6	14
CENTRO	1	1	5	1	8
PESO	1	3	0	4	8
DISPOCISIÓN	0	6	0	2	8
CONCENTRACIÓN	4	1	2	1	8
RESPECTO	3	0	1	3	7
RESPIRACIÓN	0	0	2	5	7
DISCIPLINA	3	0	3	0	6
AUTOEXIGENCIA	4	1	0	1	6
CONFLICTO	4	1	0	1	6
ORGANICIDAD	2	2	0	2	6
DESCUBRIMIENTO	0	0	5	0	5
IMPULSO	3	0	1	1	5
RELAJACIÓN ACTIVA	0	0	0	4	4
PROTECCIÓN	0	0	3	1	4
PRESENCIA	2	2	0	0	4
OBJETIVO	2	0	2	0	4
CONEXIÓN ESPACIAL	2	1	0	0	3
TIEMPO CORRECTO	0	1	1	1	3
ATENCIÓN	1	2	0	0	3
FUERZAS EN PUGNA	2	0	0	0	2
INTENCIÓN	2	0	0	0	2
ESTÍMULO	2	0	0	0	2
RESISTENCIA	0	0	1	1	2

Anexo 5 : Registro fotográfico

REGISTRO FOTOGRAFICO

Rei shiki



Uchi komi



Uchi komi



Randori

