

# MOTIONS, UNA PRÁCTICA GROTOWSKIANA QUE ALTERA EL EQUILIBRIO DEL ACTOR\*

## MOTIONS, A GROTOWSKIAN PRACTICE THAT ALTERS THE ACTOR'S EQUILIBRIUM

Sergio Sierra M.\*\*

*\*\* Candidato a doctor en Estudios Teatrales. Universidad Autónoma de Barcelona. Máster en Estudios Teatrales por la Universidad Autónoma de Barcelona. Instituto del Teatro de Barcelona. Universidad Pompeu Fabra (2009). Maestro en Arte Dramático por la Universidad de Antioquia (1995- 2000).*

### RESUMEN

Se podría afirmar que, en el contexto de la formación de actores a nivel nacional, la práctica de los ejercicios "Motions", es bastante desconocida, incluso para aquellos que se dedican al entrenamiento corporal y que han tenido como uno de sus referentes el famoso "training", creado por Jerzy Grotowski y su Laboratorio Teatral en los años sesenta.

Con el fin acercar al lector a esta interesante práctica, se dará inicio al artículo con un repaso descriptivo que incluye aspectos generales sobre las etapas creativas en la obra de Grotowski, uno de los maestros mas influyentes del teatro del siglo XX. El cuerpo central del escrito profundizará en el concepto de "Motions", su estructura y algunas reflexiones sobre esta práctica y la presencia de los principios de equilibrio y oposición en cada una de las posturas de estos ejercicios. Finalmente, se incluirá el análisis fotográfico de una secuencia de Motions, realizada en colaboración con el actor catalán Pera Sais, quien ha dedicado su carrera a la investigación sobre el maestro polaco.

### PALABRAS CLAVE

Investigación, entrenamiento, movimiento, Motions, resistencias, técnica.

### ABSTRACT

It could be said that, in the context of actors education at the national level, the "Motions", exercises practice is very well known even for those dedicated to corporal training and who have had as a referent the famous "training" created by Jerzy Grotowski and his theater Laboratory in the 1960s.

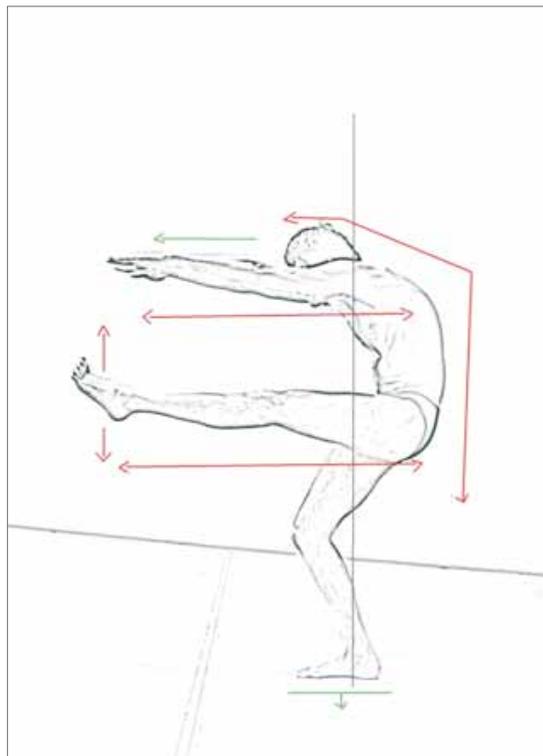
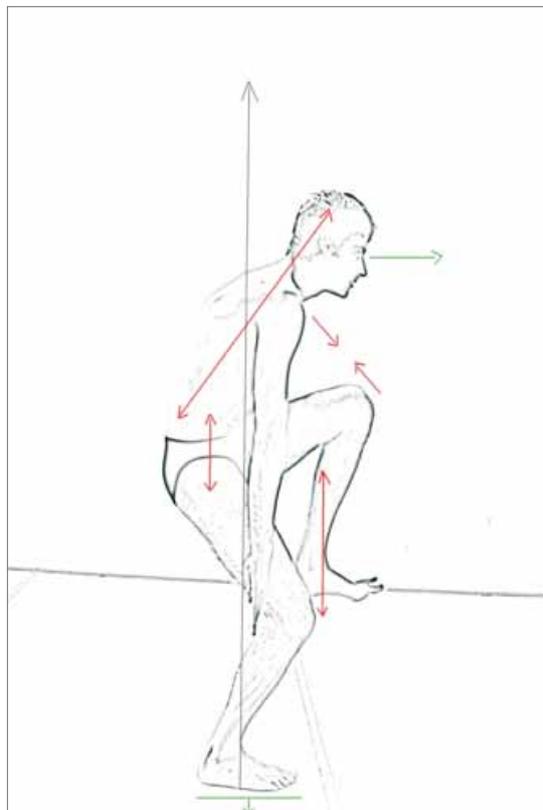
In order to bring the reader closer to this interesting practice, the article will begin with a descriptive review which includes general aspects about the creative stages in Grotowsky's work, one of the most influential teachers in the XX century. The central body of the article will go deeper into the "Motions" concept, its structure and some reflections about this practice and the presence of the equilibrium and position principles in each one of the postures of these exercises. Finally, a photographic analysis of a sequence of "Motions" carried out in collaboration with the Catalanian Actor Pera Sais, who has devoted his career to research of the Polish teacher, is included.

### KEYWORDS

Research, training, movement, Motions, resistance, technique.

---

\* Recibido: enero 25 de 2011, aprobado: marzo 30 de 2011.



Motions, como estructura de movimiento corporal, es creado por Jerzy Grotowski (1933-1999), y su equipo de colaboradores durante la etapa del *Objective Drama* 1983-1986. Sin embargo, y con el fin comprender de manera amplia esta técnica de trabajo corporal, es necesario hacer un repaso por los orígenes del entrenamiento –*training*– que, datan de los inicios de su carrera y se encuentran recopilados en el libro *Hacia un Teatro Pobre*.

Cabe anotar que la obra de Jerzy Grotowski, se dividió por etapas, todas ellas ligadas al desarrollo y la evolución de talento creativo del maestro polaco, cada uno de estos momentos dan cuenta de profundas diferencias entre el inicio y final de su carrera, diferencias en el sentido de la evolución, de encadenar conocimientos generados en una constante y productiva búsqueda.

Grotowski, tomó el teatro como punto de partida pero siempre quiso ir más lejos, sus inquietudes sobrepasaron el arte de la representación y se convirtieron en un arte del hombre que busca respuestas más allá de las fronteras de lo cotidiano, ese ir más allá en búsqueda de lo infinito y del retorno al origen.

Dando un vistazo a la historia, se podría afirmar que, para la mayoría de los actores occidentales contemporáneos, el concepto de *training*, en que el cuerpo y la voz son las herramientas fundamentales de su trabajo en el escenario, se renueva y fortalece con la investigación realizada por Jerzy Grotowski, desde su primera etapa creativa entre 1957 y 1969, denominada “*Periodo de las Producciones*”, y de la cual

Eugenio Barba como testigo directo de este momento acota<sup>1</sup>:

El concepto y la práctica de un *training* se desarrolla enormemente con Grotowski y su laboratorio teatral de Wroclaw en los años sesenta: a partir de Grotowski la palabra *training* pasa a formar parte del lenguaje occidental, y no solo como designación de preparación física y profesional. Por ejemplo: el *training* se propone tanto para la preparación física, para el oficio como una especie de crecimiento personal del actor por encima del nivel profesional: es el medio para controlar el propio cuerpo y dirigirlo con seguridad, y a la vez es la conquista de una inteligencia física (Barba & Saravese, 2009: 358).

Para Grotowski, el desarrollo de esa inteligencia física se facilitaba a través del entrenamiento, su modelo de actor fue el resultado, entre otros aspectos, de una práctica corporal que incluyó inicialmente una serie de ejercicios de aprestamiento físico que exigían el desarrollo de capacidades corporales y vocales de amplia aplicación basados entre otras, en posturas del Hatha Yoga y series de acrobacia, las cuales exigen un alto nivel de concentración y, ayudan a conectar el cuerpo con la mente como una unidad creadora, una suerte de cuerpo decidido a lanzarse al mundo de la creación.

<sup>1</sup> Para conocer un poco más sobre la estrecha relación que a lo largo del tiempo compartieron estos grandes maestros, y a su vez conocer de primera mano los detalles de lo que aconteció en el Teatro Laboratorio de Wroclaw. Se recomienda la lectura del libro *Tierra de cenizas y diamantes*.

Sobre el hecho de entrenar el cuerpo Grotowski planteaba:

Los ejercicios son ahora un pretexto para trabajar en una nueva forma de entrenamiento. El actor debe descubrir las resistencias y los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa. Los ejercicios son un método para sobrepasar los impedimentos personales. El actor no debe preguntarse ¿Y cómo hago esto?, sino saber lo que no tiene que hacer, lo que lo obstaculiza. Tiene que adaptarse personalmente a los ejercicios para hallar una solución que elimine los obstáculos que en cada actor son distintos. Esto es lo que significa Vía Negativa: un proceso de eliminación (Grotowski, 1970: 94).

La primera etapa del entrenamiento en el trabajo de Grotowski, fue abordada desde el plano físico del actor, germen de lo que más adelante se transformaría en una investigación por la dimensión orgánica del cuerpo y cómo ésta dimensión se proyecta en la técnica artística. *Motions*, recoge como otros ejercicios de Grotowski esta transformación, en la cual la organicidad de un movimiento que parte del interior, potencia la ejecución de una técnicas corporales de alta exigencia para el actor, técnicas en las que la destreza del cuerpo es básica; el desequilibrio, las fuerzas en oposición, la búsqueda de equivalencias para compensar estas oposiciones y una acertada utilización de la energía silenciando la mente y abriendo los canales de percepción visuales y auditivos, colocan a *Motions*, en una dimensión más allá del *training* técnico.

En este periodo inicial, Grotowski, creó diversas categorías de ejercicios dentro del *training*, dos de estas, los ejercicios físicos y los ejercicios plásticos, permiten vislumbrar algunos de los principios que posteriormente harán parte de las posturas de *Motions*.

Estos ejercicios son más bien posiciones de acrobacia y de acuerdo con las reglas del Hatha Yoga se ejecutan de manera muy lenta. Uno de los objetivos principales durante su ejecución es el estudio de los cambios que se efectúan en el organismo; principalmente el estudio de la respiración, el ritmo del corazón, las leyes del equilibrio y la relación que existe entre la posición y el movimiento (*Ibid.*: 98-99).

Algunos de estos ejercicios consistían en pararse en la cabeza, realizar saltos acrobáticos que partían de la utilización de un solo punto de apoyo, el pie; dar volteretas adelante y atrás, entre los más destacados.

La segunda categoría de ejercicios, los plásticos, es descrita por Grotowski de la siguiente manera: Estos ejercicios están basados en Dalcroze y en otros métodos europeos clásicos. Su principio fundamental es el estudio de los vectores opuestos. Es particularmente importante el estudio de los vectores de los movimientos contrastantes (la mano hace movimientos circulares en una dirección y el codo en la dirección opuesta) y en imágenes contrastadas (las manos aceptan mientras los pies rechazan). De esta manera cada ejercicio se subordina a la

“investigación” y el estudio de los medios propios de expresión, de sus resistencias y de sus centros comunes en el organismo (*Ibid.*: 101-102).

Cuando Grotowski habla de vectores opuestos y movimientos contrastantes, se puede afirmar que hace una referencia indirecta al principio de oposición, que en la práctica se traducía en acciones físicas que provocaban una serie de obstáculos que debían ser vencidos con el trabajo corporal, como la rotación de las manos en la dirección opuesta a los hombros y los brazos, caminar rítmicamente mientras se doblan las rodillas y las nalgas tocan los talones, manteniendo el tronco erguido la cabeza busca una dirección ascendente mientras las rodillas y nalgas una descendente, el resto del cuerpo intenta ir hacia adelante. En la práctica de *Motions*, la presencia de los vectores opuestos se evidencian desde posturas como la *primal position*, en la que el cuerpo no se desplaza pero tiene un movimiento dinámico entre dos fuerzas, una que desciende: las rodillas, brazos y zona lumbar de la columna con una que asciende: pecho, cabeza y zona alta de la columna.

Aparte de las categorías de los ejercicios en el trabajo con sus actores, Grotowski, planteaba que el entrenamiento del actor también está constituido por dos técnicas: la “técnica 1”, se refería a las posibilidades vocales y físicas, y a los distintos métodos psicotécnicos creados a partir de Stanislavski. Esta técnica, que podía ser compleja y refinada, se podía alcanzar mediante el que hacer teatral. Cuando Grotowski define la “técnica 1”, expone que es una parte del *training*, en que la forma plástica y sonora predomina

sobre todo lo demás, la precisión en la ejecución técnica de los movimientos y de las posturas exigen de parte del actor altas dosis de rigor, disciplina y repetición, se asemeja a un entrenamiento constante como el de un deportista de alto rendimiento, con la diferencia que, el entrenamiento riguroso del actor, es la puerta de entrada a un conocimiento que le permite a éste, ir más allá de la técnica como aspecto de virtuosismo.

Sin embargo, la práctica de *Motions* como un *training* para el cuerpo y la conciencia, comprendida ésta última como el estar presente y en conexión con lo que está pasando alrededor, va dirigida a un actor que se interesa por sobrepasar la perfección técnica y la forma, un actor que busca devenir en un cuerpo que es a su vez presencia física y canal energético entre el exterior y su interior, permitiendo una suerte de comunión con las energías del cosmos, es decir: conectarse con la “técnica 2”.

La técnica 2 tendía a liberar la energía “espiritual” en cada uno de nosotros. Era un camino práctico que dirigía el yo hacia el sí mismo, donde se integraban todas las fuerzas psíquicas individuales, y superando la subjetividad permitía acceder a las regiones conocidas por los chamanes, por los yoguis, por los místicos. Suponíamos cual era el camino, buscábamos los pasos concretos a realizar para internarnos en la noche oscura de la energía interior (*Ibid.*: 101-102).

*Motions* como *training*, tiene implícita las dos técnicas, ambas están ligadas por un



Obra: "Vol au-dessus". Collège de Valleyfield, Canada. Foto: Diego Jimenes

denominador común: la energía, por un lado en la técnica 1, energía como forma en la exigencia plástica de las posturas, y de otro lado en la técnica 2, la energía que se manifiesta en la apertura de ese canal espiritual, de la comunicación entre la conciencia y el mundo exterior utilizando el cuerpo como médium-instrumento.

Cabe aclarar que el presente artículo se detendrá en detallar la práctica de *Motions*, desde el significado de la técnica 1. Para analizar la plástica de los movimientos que componen la estructura se han definido como elementos de observación la presencia de los principios de equilibrio y oposición, los cuales son ampliamente descritos por Eugenio Barba en su *Diccionario de Antropología Teatral*<sup>2</sup>. Para el

<sup>2</sup> Para una mayor comprensión sobre la teoría de los principios pre-expresivos, se recomienda al lector la lectura de los capítulos "Pre-expresividad", pp. 275- 297, "Equilibrio", pp. 119-142 y "Oposiciones", pp. 237-248, de la última edición del *Diccionario de Antropología Teatral*, que se encuentra reseñado en la bibliografía que acompaña el artículo.

análisis de la estructura desde la técnica 2 se hace necesario un escrito posterior.

Retornando a los antecedentes que dan origen a la práctica de *Motions*, podemos destacar que 1969 marca el fin de la etapa del *Teatro de las Producciones*, las puestas en escena en el trabajo creativo de Grotowski, sin embargo, a partir de ahí, es cuando todo su arte, que ya ha sido apreciado desde la escena, se dirige totalmente hacia el actor como cuerpo más allá de la representación. Comenzará en la obra de Grotowski el llamado periodo del *Parateatro*, que se desarrollará hasta 1978, un periodo complejo en el que Grotowski se dedica a trabajar más sobre los aspectos humanos, experiencias de descubrimiento del hombre total no solo del hombre actor<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> Acerca del Parateatro se puede obtener mayor información en la segunda parte del libro "The Grotowski sourcebook" capítulos 22-28, con un énfasis especial en el capítulo 23: "Holiday (Swieto): the day that is holy by Jerzy Grotowski" y el capítulo 25: "laboratory Theatre/Grotowski. The Mountain Project by Jenna Kumuiega".

Desde 1976 a 1982, se desarrolla otra etapa en la vida de Grotowski que se denomina *El teatro de las Fuentes*, una investigación que ahonda en aspectos como el *Yo real* y el *retorno al origen*, y para lo cual Grotowski se hace preguntas como por ejemplo: ¿Quién soy yo? Y ¿cómo conquistar la conciencia? En la búsqueda por dar respuesta a estos interrogantes se crean secuencias de exploración con el cuerpo, ejercicios renovados que darán vida a *Motions*.

Otros ámbitos de investigación en el Teatro de las Fuentes se centran en “la circulación de la atención” y la corriente vislumbrada cuando se está en movimiento. Es a partir de aquí que se gestarán los esbozos preliminares de importantes estructuras de trabajo -que después se concretarán en el Objective Drama- como *Watching* desarrollado a partir de “la Vigilia” de Jacek Zmyslowski, y *Motions*, un ejercicio preciso que todavía hoy forma parte del entrenamiento del Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards (Sais, 2009: 43).

Entre 1983 y 1986, en Irvine California, se crea el *Objective Drama*, espacio que le permite a Grotowski en compañía de una serie de destacados especialistas relacionados con el teatro, la danza y los cantos tradicionales de distintas partes del mundo, encontrar un lugar común para desarrollar diversos trabajos prácticos y creativos. En estos espacios de investigación es donde *Motions* se va a consolidar como estructura.

Posterior al *Objective Drama*, Grotowski dedicó sus últimos años a la creación

del “Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards”. Laboratorio de creación ubicado en Pontedera Italia, y que continua bajo la dirección de Thomas Richards, a quien Grotowski denominó como su “colaborador esencial”<sup>4</sup>.

## MOTIONS

Definir la estructura de movimientos de *Motions*, puede tener tantas interpretaciones como ejecutantes de la práctica haya, debido a que, siempre será una experiencia individual que parte de un encuentro colectivo. El presente texto se apoya en el testimonio de Thomas Richards, en la práctica de *Motions*, realizada por el actor catalán Pere Sais<sup>5</sup> y las posteriores conversaciones que sostuvimos, y en la experiencia personal del autor durante la práctica de *Motions* en un taller intensivo llevado a cabo por Jairo Cuesta y Jim Sloviak en enero de 1997 en la Universidad de Antioquia<sup>6</sup>.

En palabras de Richards, *Motions* es:

<sup>4</sup> Para conocer más sobre el Workcenter, y las actividades que se desarrollan visitar: <http://www.theworkcenter.org/> Sobre la historia de cómo se forjó este centro se recomienda leer el libro de Thomas Richards: *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*.

<sup>5</sup> Pere Sais. Licenciado en Arte Dramático por el Instituto del Teatro de Barcelona, ha formado parte del Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards dentro del proyecto “Tracing Roads Across”, desarrollado en diversos países de Europa. Actualmente se dedica a la investigación sobre los cantos vibratorios antiguos, la resonancia espacio-corporal y el entrenamiento de actores en el marco de su proyecto “Drama Ritual”. Sais es candidato a Doctor en Artes Escénicas por la Universidad Autónoma de Barcelona y trabaja como Profesor en el Instituto del Teatro de Barcelona.

<sup>6</sup> Jairo Cuesta (actor Colombiano) y Jim Sloviak, formaron parte del grupo de colaboradores de Grotowski. Cuesta desde 1976 y Sloviak desde 1983. En la actualidad continúan desarrollando su actividad investigativa y creativa, para el efecto crearon el New World Performance Laboratory en Ohio USA. Para conocer más acerca de este interesante espacio de trabajo ir a: <http://nwppl.wordpress.com/>.

[...] una serie de estiramientos/ posiciones del cuerpo. Su estructura es bastante simple, y en su primer nivel superficial se puede enseñar de forma muy rápida... "Motions" es un ejercicio engañoso. Superficialmente parece muy sencillo pero no lo es. Para abordar verdaderamente cualquiera de sus componentes, por ejemplo la "posición primaria", cada uno de los que hemos practicado "Motions" hemos invertido años de trabajo sistemático.

En "Motions" no se camina. La "posición primaria" en "Motions" se compone de una serie de estiramientos. Los estiramientos son simples (se pueden trazar similitudes con el Hatha Yoga, pero es algo diferente). Hay tres ciclos de estiramientos/posiciones. Cada ciclo es un estiramiento/ posición específico que se ejecuta cuatro veces, cada una de ellas en dirección a cada uno de los cuatro puntos cardinales; el giro de una dirección a la otra se hace estando en el mismo punto. Como separación de cada ciclo hay un estiramiento llamado Nadir/cenit, un estiramiento rápido hacia abajo seguido de otro rápido hacia arriba.

Cuando aprendí "Motions" me dijeron que, al llevarlo a cabo al aire libre, en el bosque por ejemplo, no debía perturbar la vida a mí alrededor. El giro se debía hacer de manera que no molestara, y para saber si estaba molestando o no, debía escuchar (2005: 90-93-94).

En su descripción de *Motions*, se resaltan aspectos tan interesantes como la importancia de la posición primaria, base de la práctica, y de una serie de movimientos que permiten un fluir de la energía en una relación de complemento entre el cuerpo y el entorno, el cuerpo hace parte del entorno que es a su vez el todo.

Las posturas *Motions* siempre están en continua transformación, la energía del cuerpo se moviliza permanentemente no solo en grandes movimientos perceptibles a la vista, sino especialmente en aquellos que potencian una elongación muscular intensa al interior del cuerpo, en este sentido la dirección y la precisión con las que se inicia y termina el ejercicio son fundamentales para la práctica, pero en el trayecto se pueden dar variaciones que exigen mucho más del cuerpo del ejecutante. Estas sutiles variaciones, implican la presencia del equilibrio precario en la ejecución de las posturas y a su vez un trabajo consciente sobre las fuerzas en oposición que se requieren para que la postura se ejecutada con precisión.

El ejercicio de percibir a *Motions*, desde el punto de vista de la técnica 1, se concluye con la ilustración de los movimientos y las posturas en relación con las fuerzas en oposición y las alteraciones del equilibrio, estas relaciones aparecen a modo de líneas que recorren el cuerpo de Pere Sais, el color verde para el equilibrio y el color rojo para las fuerzas en oposición.

### **La primal position, base de *Motions***

Los diversos puntos de vista de quienes se involucran con pasión en la práctica de

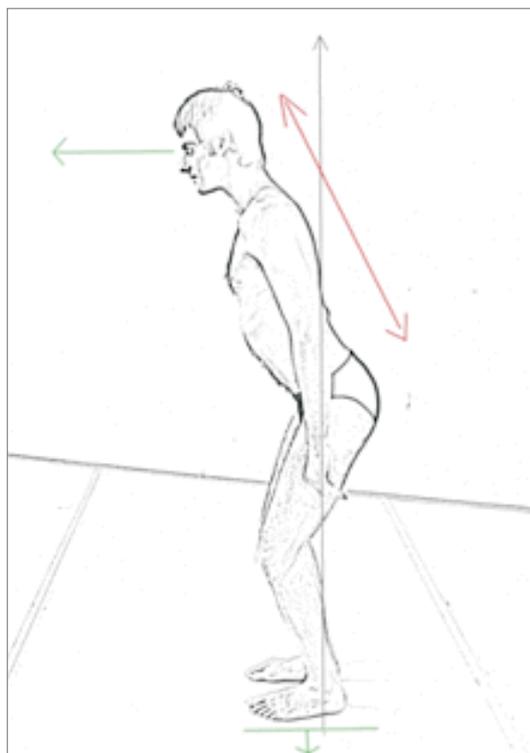


Foto: *Pere Sais* Motions Primal Position.

*Motions*, coinciden en que la *primal position* es una postura del cuerpo en estado de alerta, un cuerpo que está presente en el aquí y el ahora, orgánico y vital, totalmente perceptivo a su ritmo interno en vínculo con el ritmo externo.

La antropología teatral plantea que, muchos de los principios que definen las prácticas artísticas como la danza y la actuación comparten una base común independiente a que, en la realización se produzcan variaciones, así en la *primal position* el estado de alerta del cazador es el lugar común que permite encontrar similitudes en esta postura, independiente del contexto geográfico y cultural. Ésta es una posición que para Grotowski, tiene relación con elementos ancestrales que han estado presentes en la evolución humana:

[...] ¿Por qué un cazador africano del Kalahari, un cazador francés de Saintonge, un cazador bengalí o un cazador Huichol de México adoptan todos, mientras cazan, una cierta posición del cuerpo en la cual la columna vertebral está un poco inclinada, las rodillas un poco flexionadas, posición sostenida en la base del cuerpo por el complejo sacropelvico? ¿Y por qué esta posición solamente puede generar un solo tipo de movimiento rítmico? ¿Y cuál es la utilidad de esta manera de caminar? Hay un nivel de análisis muy simple, muy fácil: si el peso del cuerpo está sobre una pierna, en el momento de desplazarse la otra pierna no hará ruido; además, se desplazarán de manera continua muy lenta. Así, los animales no puede descubrirlos.

Pero esto no es lo esencial. Lo esencial es que existe cierta posición primaria del cuerpo humano. Es una posición tan antigua que tal vez era aquella no solamente del Homo Sapiens sino también del Homo Erectus y que concierne de alguna manera a la aparición de la especie humana (*Ibid.*: 93).

Para Thomas Richards, la *primal position*, es el punto de partida de *Motions*. Es una posición de alerta a partir de la cual el cuerpo se puede mover inmediatamente en cualquier dirección. El asombro de Richards al ver a Grotowski adoptar la *primal position*, deja para la posteridad una frase que ilustra la magnitud de esta postura: Cuando lo vi adoptar esa postura, pensé que parecía como un pequeño cohete a punto de despegar o un caza en pleno vuelo, atravesando el cielo (*Ibid.*: 91-92).

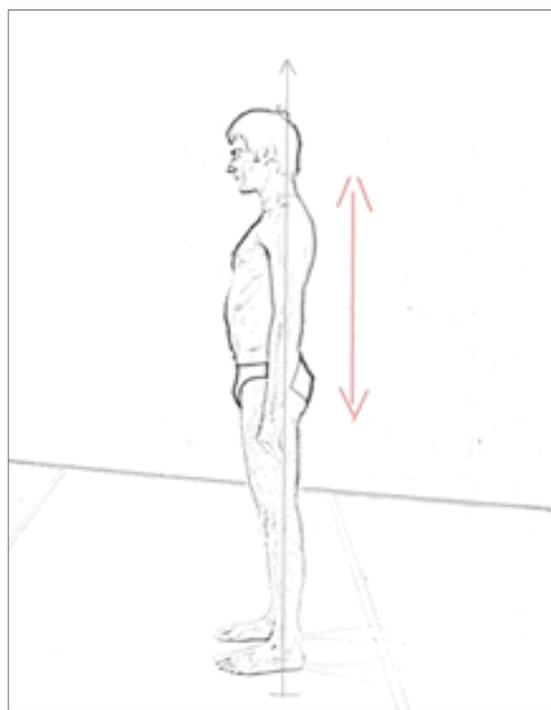
Ese pequeño cohete es la potencia y la fuerza de la postura, aparentemente estática pero totalmente dinámica.

La *primal position* es en sí, toda una construcción de experiencias orgánicas que con el tiempo se acumulan en el cuerpo y le potencian un estado máximo de alerta y de percepción de los estímulos del entorno, esta posición permite que el cuerpo se integre en el espacio, se deje llevar por él y, reaccionar orgánicamente a todo lo que sucede y que la mente muchas veces no alcanza a percibir.

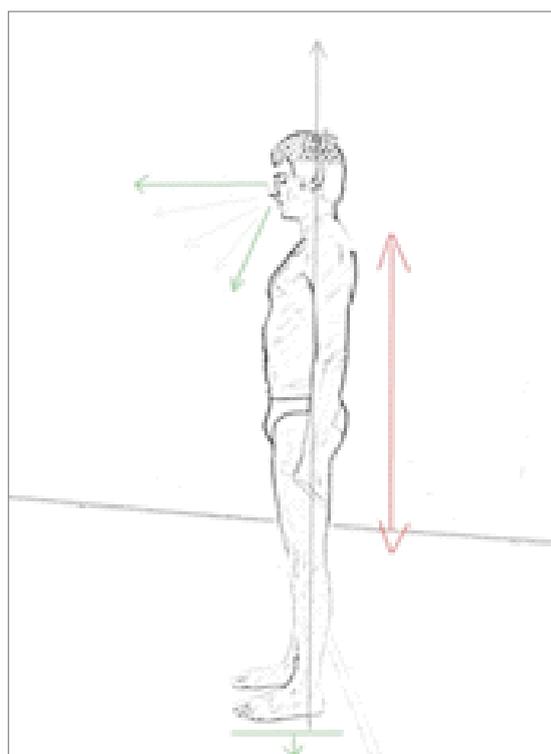
### Standing

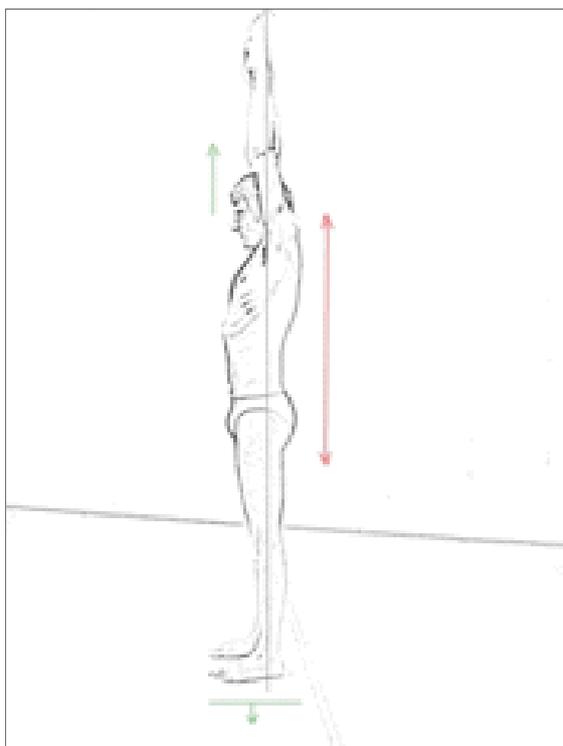
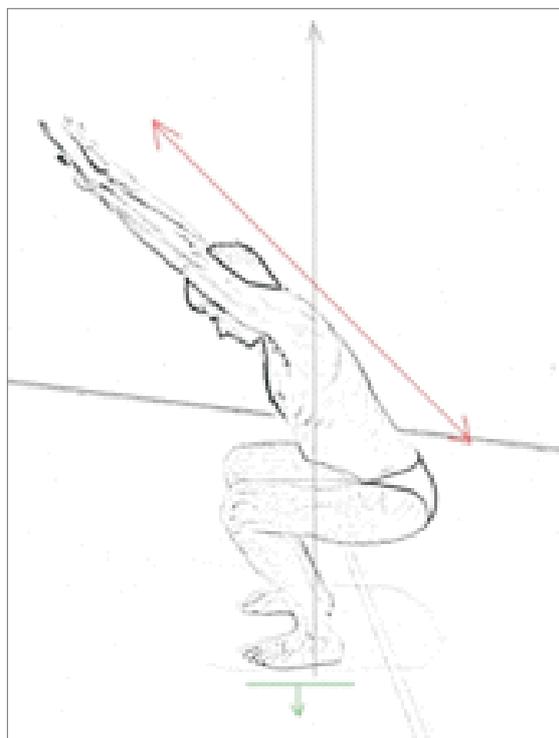
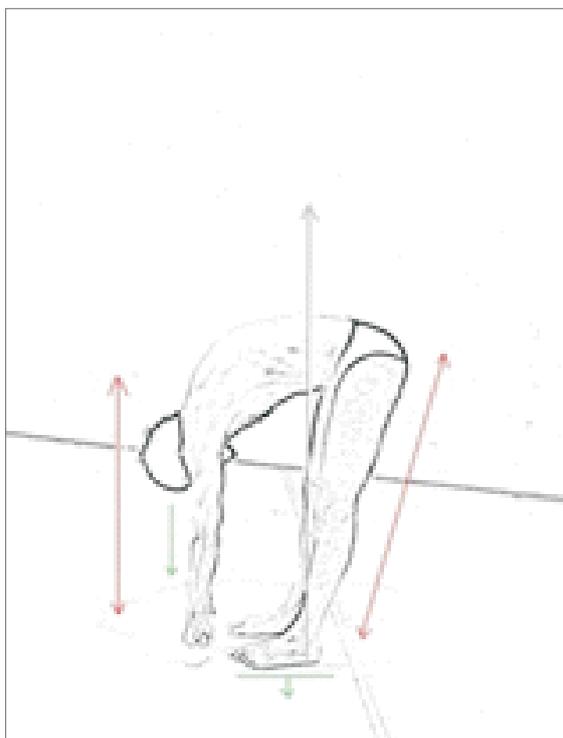
Como su nombre lo indica, esta es una posición neutra que se utiliza para las

transiciones al comenzar y finalizar un estiramiento, bien sea para girar o para comenzar un nuevo ciclo.



### Nadir - Zenith





### Descripción de las posturas de cada ciclo

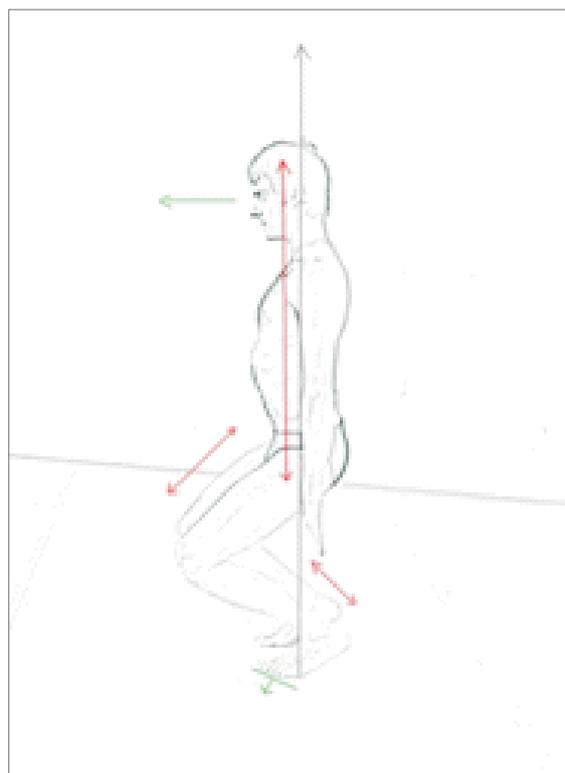
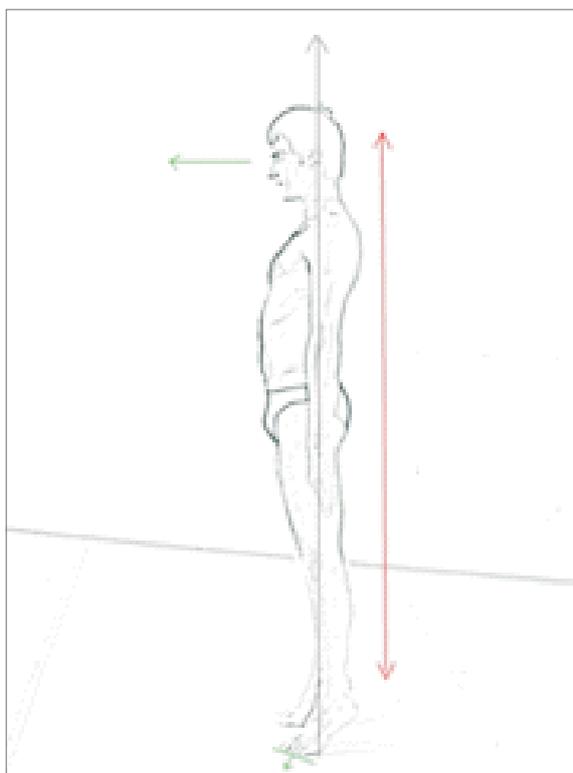
Cada uno de los tres ciclos, está conformado por una serie de posturas en las cuales, desde el punto de vista postural, la alteración de equilibrio y el juego de oposiciones generan una danza constante de movimiento, un movimiento que fluye con dinamismo en el espacio de la práctica y que incrementa progresivamente la presencia corporal del participante.

### Primer ciclo

En el primer ciclo los movimientos se componen de ascensos y descensos del cuerpo en la vertical sin desplazamientos de los puntos de apoyo. La acción de movimiento se determina por una alteración progresiva del equilibrio al trasladar el peso del cuerpo a los dedos de los pies y levantar los talones, los

puntos de apoyo se reducen y la atención del cuerpo se centra en llevar la cabeza lo más alto posible y luego bajar flexionando las rodillas sin llegar a la postura cuclillas, siempre conservando los talones levantados. En este ciclo se crea una línea

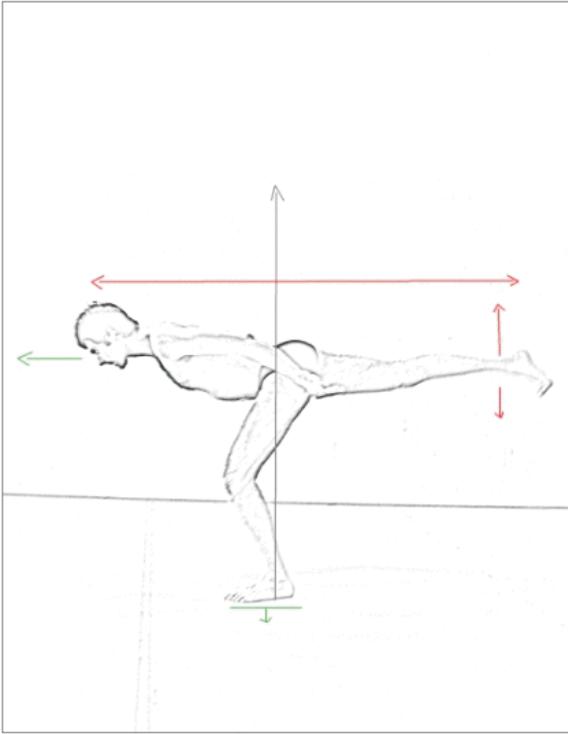
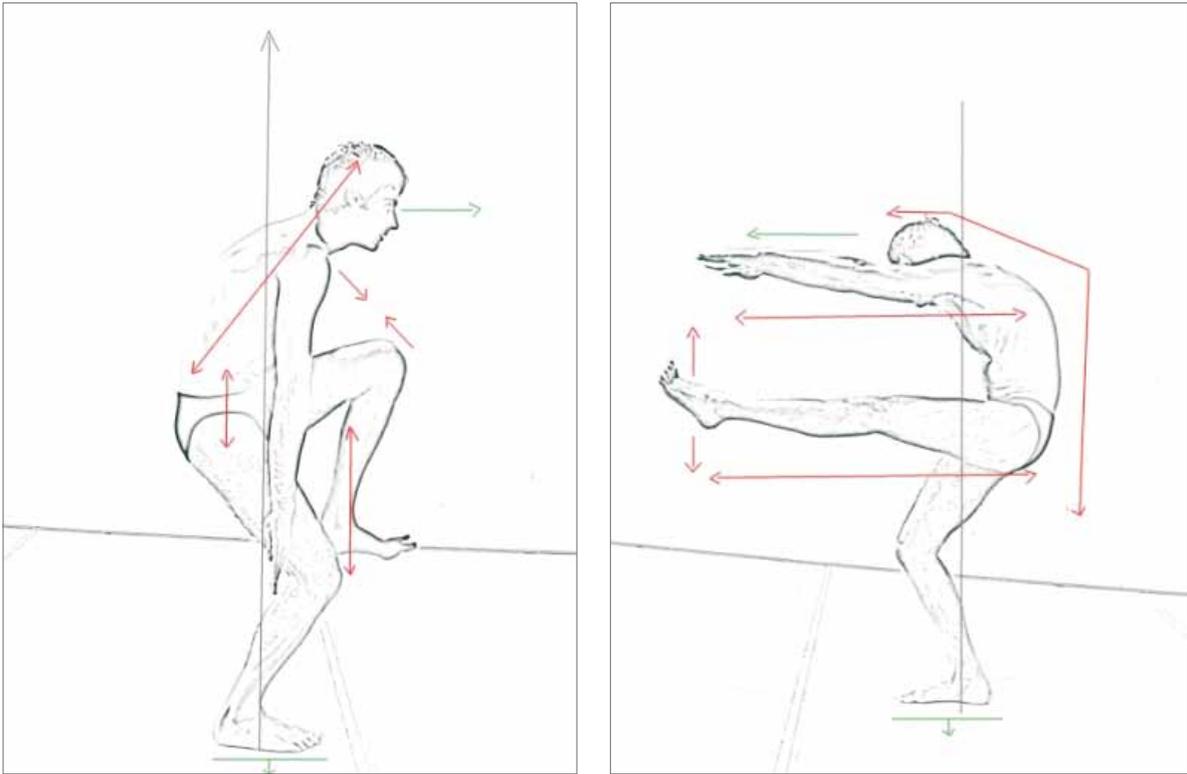
de oposición muy fuerte entre la dirección de la cabeza y los pies, el tronco va hacia el zenith y la cadera y las piernas hacia el nadir. La visión panorámica y abierta, focalizando un punto fijo en el espacio.



## Segundo ciclo

En este ciclo, las posturas avanzan a un nivel más alto de exigencia, la estabilidad corporal se ve comprometida por reducción de puntos de apoyo, se trabaja sobre una pierna mientras la otra está en el aire. Como se puede apreciar en las fotografías, es quizás el ciclo más exigente de cara a la conservación del equilibrio, no solo por la inestabilidad provocada al permanecer sobre un solo punto de apoyo,

sino por los movimientos que se ejecutan con la pierna que está en el aire, es en esta secuencia dónde se puede apreciar la relación intrínseca entre la alteración del equilibrio y la fuerzas en oposición, para conservar la postura en desequilibrio, el practicante tiene que potenciar la elongaciones de la extremidades, y sentir que, cada una de ellas tira en la dirección opuesta queriendo ir más allá.



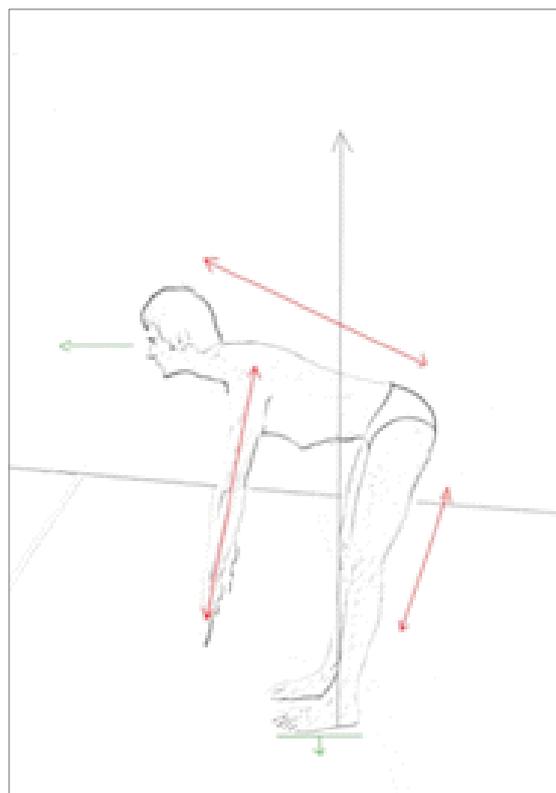
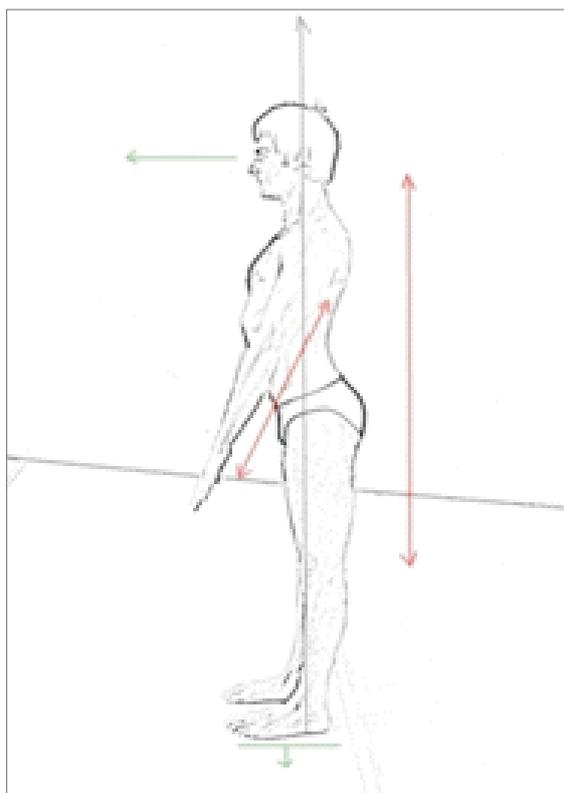
### Tercer ciclo

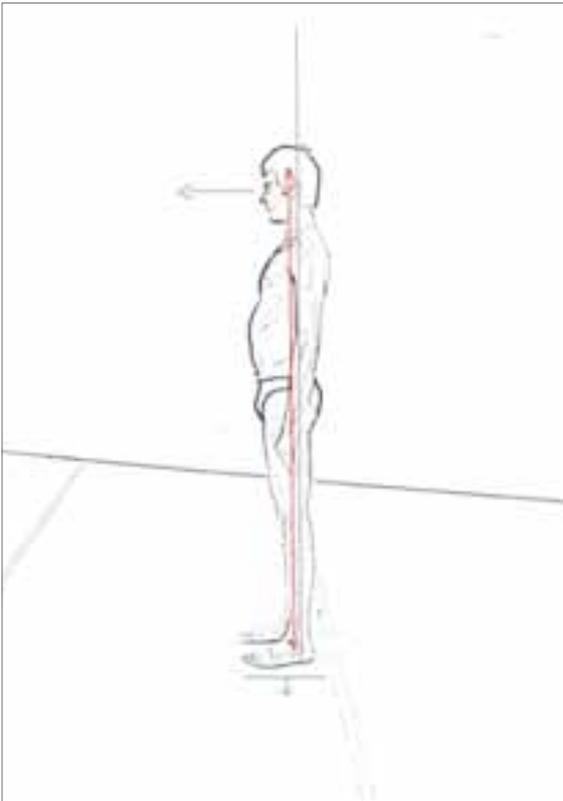
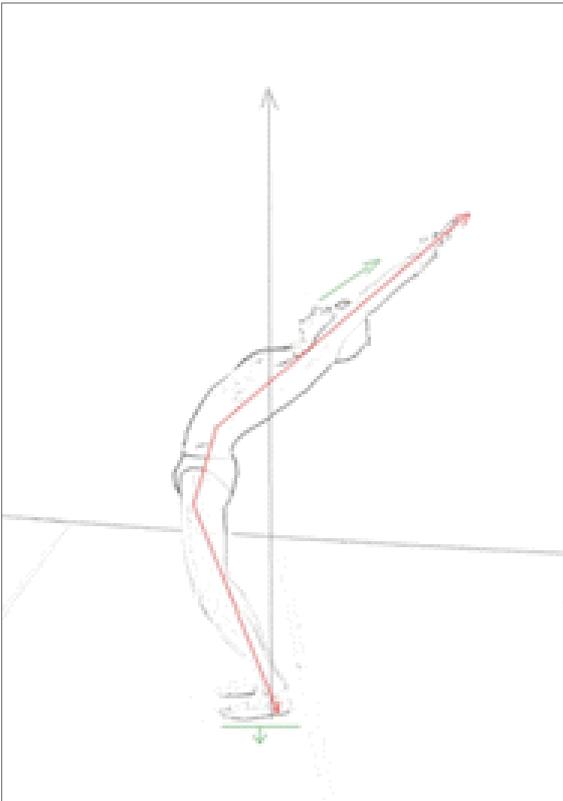
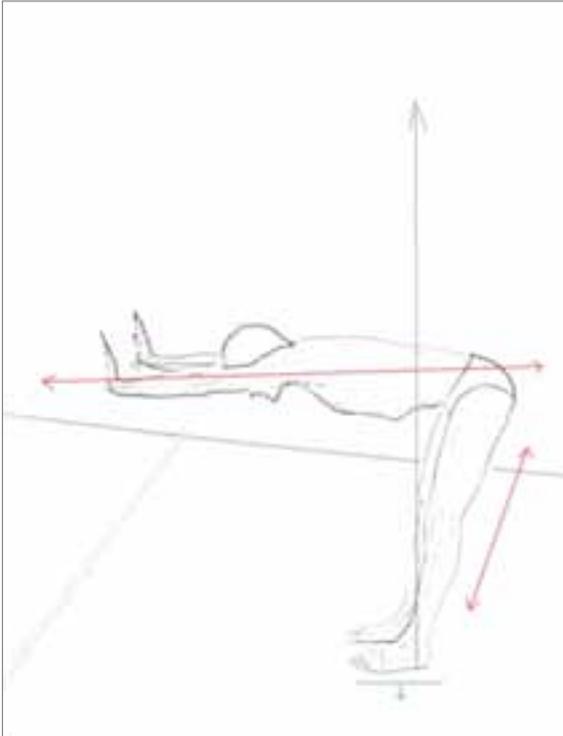
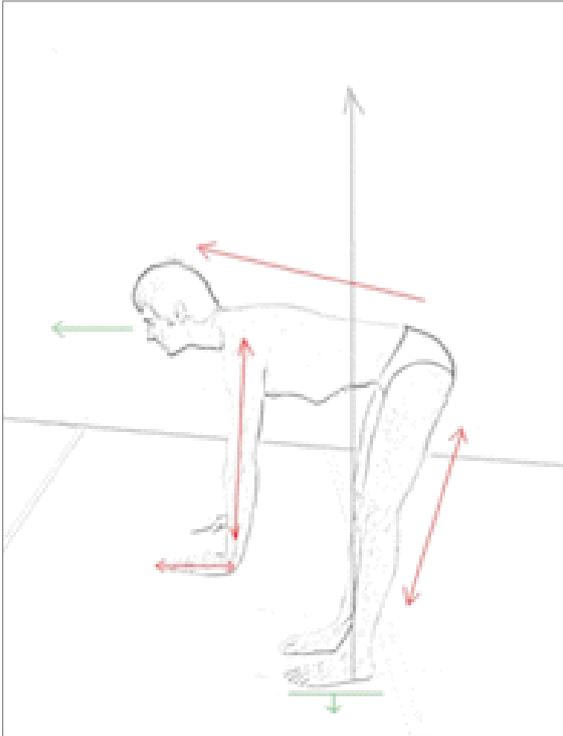
En el último ciclo, la relación entre oposiciones y alteración de equilibrio se genera a partir del movimiento de la columna vertebral, las piernas como puntos de apoyo mayores, permanecen estables, sin embargo, el desplazamiento de la columna vertebral sobre la línea de gravedad del cuerpo afectan la estabilidad del mismo. Para contrastar una posible pérdida del equilibrio, el participante tendrá que potenciar el uso de fuerzas en oposición para conservar la postura y beneficiarse de ella.

La práctica de *Motions*, y su relación con los principios de equilibrio y oposición, es

fundamental tener presente la implicación de la columna vertebral como eje del movimiento corporal pero también como canal para la circulación de la energía en el cuerpo y de la proyección de este en el espacio:

[...] Solo dominando la oposición material entre peso y columna vertebral, conseguirá el actor dominar una norma, en su propio trabajo, con la que afrontar todas las demás oposiciones físicas, psicológicas y sociales que caracterizan las situaciones que el analiza y articula en su proceso creativo (Barba, 1990: 326).





En los ejercicios de *Motions*, observados desde su forma plástica, premisas como el estiramiento, la flexibilidad, la comprensión, la expansión, la movilidad, la inmovilidad, ofrecen al cuerpo una vía de acceso y contacto con los principios de equilibrio y oposición, al realizar la práctica todas las posturas incorporan de una o, otra forma estos principios otorgando al final de la sesión una condición corporal que no es solo la de un cuerpo ejercitado, sino, la de un cuerpo vivo que ha potenciado su presencia, es un cuerpo luminoso que irradia energía, un cuerpo que se ve fortalecido a través de la soltura de la columna vertebral como eje del movimiento, en el que las extremidades se alargan y la relación cabeza, cuello, espalda, parece surgir del centro del cuerpo brindando la imagen de un cuerpo total, que puede aprovechar todo su potencial energético para los proceso de creación dentro y especialmente, fuera del escenario.

*Motions*, es una secuencia de ejercicios que generan en quien lo practica una danza que se complementa desde la forma exterior con los impulsos internos, esos que superan la forma, y devienen en cuerpo orgánico. El entrenamiento se superpone al escenario de la representación y aborda el cuerpo de actor como un artesano del movimiento, *Motions* se convierte en una ruta práctica para articular los principios de equilibrio y oposición en el entrenamiento del actor, pero también, se constituye en una vía de inicio para ir al encuentro de posibles respuestas a preguntas que Grotowski ya en 1956 planteaba: ¿cómo conservar el silencio interior dónde no existe silencio en el exterior? ¿Cómo conservar

la concentración en un lugar propicio para la dispersión? ¿Cómo seguir siendo exploradores cuando tenemos la tentación de construir un hogar? ¿Cómo conservar la “locura de meta” ahí dónde todo sugiere normalidad y dónde nos vemos obligados a definirnos explícitamente frente a la condición de actor?” (Barba, 2000: Carta 13).

Quizás la respuesta se pueda hallar profundizando en la técnica 2, una técnica en la que *Motions* expone todo su potencial, pero para lo cual se requiere una entrega absoluta y años de constante búsqueda y repetición.

## BIBLIOGRAFÍA

- Barba, Eugenio. (2000). *Tierra de Cenizas y Diamantes*. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Barba, Eugenio & Saravese, Nicola. (1990). *El arte secreto del actor, diccionario de antropología teatral*. México: Pórtico de la ciudad de México.
- Barba, Eugenio & Saravese, Nicola. (2009). *El arte secreto del actor, diccionario de antropología teatral*. Lima: Editorial San Marcos E.I.R.L.
- Grotowski, Jerzy. (1970). *Hacia un teatro pobre*. México: Siglo XXI editores.
- Richards, Thomas. (2005). *Trabajar con Grotowsky sobre las acciones físicas*. Barcelona: Alba Editorial.
- Sais, Pere. (2009). *Grotowski del teatro a l'art com a vehicle*. Barcelona: Diputación de Barcelona/ Intitut del Teatre.
- Shechner, Richard & Wolford, Lisa. (1997). *The Grotowsky Sourcebook*. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.