

EL MIMO EN LA ESCUELA

m

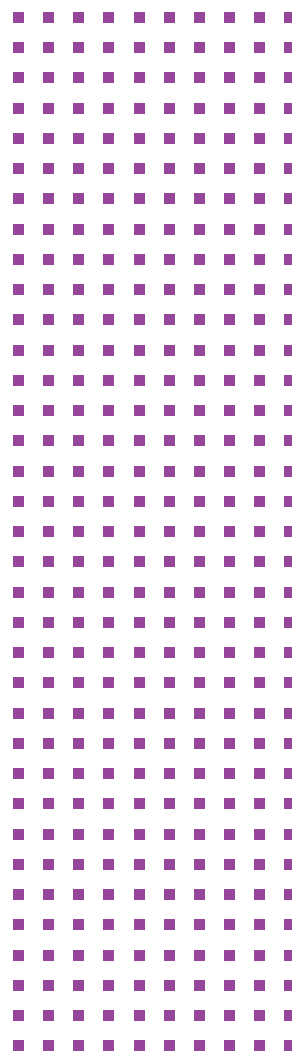
e

11

M



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA



M

E

M

E

EL MIMO EN LA ESCUELA

© Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia

edita

Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Ciencia

Dirección General de Evaluación Educativa y Formación del Profesorado

autoría

Cañal Santos Félix

Cañal Ruiz M^a Cristina

diseño

Esther Morcillo+Fernando Cabrera

maquetación + impresión

Estudios Gráficos Europeos, s.a.

isbn

84-688-3716-4

depósito legal

SE-1078-2004

EL MIMO EN LA ESCUELA

Félix Cañal Santos
Cristina Cañal Ruiz



□
□

■
■
■ Í N D I C E
■
■
■
■
■
■
■

11 ▶	INTRODUCCIÓN
15 ▶	1. MIMO Y PANTOMIMA. BREVE APUNTE HISTÓRICO
17 ▶	1.1. <i>EL MIMO HASTA EL SIGLO XX</i>
20 ▶	1.2. <i>EL MIMO CONTEMPORÁNEO</i>
34 ▶	1.3. <i>ACLARACIÓN DE TÉRMINOS</i>
39 ▶	2. EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO
41 ▶	2.1. <i>EL MOVIMIENTO HUMANO</i>
41 ▶	2.2. <i>LA TOMA DE CONCIENCIA DEL CUERPO</i>
42 ▶	2.3. <i>EL CUERPO ARTICULADO, SEGMENTADO, GLOBAL</i>
42 ▶	2.4. <i>LATERALIDAD</i>
43 ▶	2.5. <i>ÁREA DE BASE</i>
43 ▶	2.6. <i>EL TRONCO</i>
47 ▶	2.7. <i>LA RESPIRACIÓN</i>
48 ▶	2.8. <i>EL TONO MUSCULAR</i>
49 ▶	3. EL CUERPO EN MOVIMIENTO
51 ▶	3.1. <i>EL EJERCICIO FÍSICO</i>
51 ▶	3.2. <i>AISLAMIENTOS</i>
51 ▶	3.3. <i>PARTES DE QUE CONSTAN LOS EJERCICIOS</i>
53 ▶	3.4. <i>EJERCICIOS DE MANOS</i>
53 ▶	3.5. <i>EJERCICIOS DE HOMBROS</i>
53 ▶	3.6. <i>EJERCICIOS DE BRAZOS</i>
56 ▶	3.7. <i>EJERCICIOS DE PIERNAS</i>
58 ▶	3.8. <i>EJERCICIOS DE CABEZA</i>
59 ▶	3.9. <i>EJERCICIOS DE TRONCO</i>
63 ▶	3.10. <i>MOVIMIENTOS COMBINADOS</i>
63 ▶	3.11. <i>EJERCICIOS DE COORDINACIÓN</i>

63 ▶	3.12. OLAS
64 ▶	3.13. EL BLOQUE
64 ▶	3.14. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
66 ▶	3.15. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN
69 ▶	4. EXPRESIÓN E IMPROVISACIÓN
71 ▶	4.1. LAS SENSACIONES
73 ▶	4.2. LA EMOCIÓN
74 ▶	4.3. LA EXPRESION
75 ▶	4.4. LOS CENTROS EXPRESIVOS
75 ▶	4.5. LA MÁSCARA
86 ▶	4.6. LA IMPROVISACIÓN
87 ▶	4.7. A LA EXPRESIÓN POR LA IMPROVISACIÓN
88 ▶	4.8. TEMAS REFERIDOS A LA EXPRESIÓN DE SENSACIONES
91 ▶	4.9. TEMAS REFERIDOS A LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES
93 ▶	4.10. TEMAS REFERIDOS A LA NATURALEZA
95 ▶	4.11. LA IMPROVISACIÓN CON UN COMPAÑERO
95 ▶	4.12. LA IMPROVISACIÓN EN GRUPO
96 ▶	4.13. LA IMPROVISACIÓN CON OBJETOS
99 ▶	5. ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DEL MIMO
101 ▶	5.1. INTRODUCCIÓN
101 ▶	5.2. LA ENERGÍA EN ACCIÓN
103 ▶	5.3. LA ACCIÓN EXTERIOR DEL MIMO
114 ▶	5.4. LA UTILIZACIÓN DEL ESPACIO
116 ▶	5.5. EL TIEMPO - EL RITMO
119 ▶	5.6. LA CONSTRUCCIÓN DE UN CARÁCTER
123 ▶	6. TÉCNICAS DEL MIMO BLANCO
125 ▶	6.1. EL MIMO BLANCO
126 ▶	6.2. MARCHAS EN EL SUELO
130 ▶	6.3. MARCHAS EN OTROS ELEMENTOS
132 ▶	6.4. CORRER
134 ▶	6.5. SUBIR - BAJAR
138 ▶	6.6. EN BICICLETA
139 ▶	6.7. A CABALLO

	□
	□
139 ▶	6.8. <i>EN MONOPATIN</i>
139 ▶	6.9. <i>EN PATINES</i>
140 ▶	6.10. <i>NADAR</i>
140 ▶	6.11. <i>VOLAR</i>
141 ▶	7. EL MIMO Y EL MUNDO EXTERIOR
143 ▶	7.1. <i>INTRODUCCIÓN</i>
143 ▶	7.2. <i>LA CREACIÓN DE OBJETOS</i>
167 ▶	7.3. <i>EL MIMO ABSTRACTO</i>
169 ▶	7.4. <i>EL MIMO COMO UN OBJETO</i>
170 ▶	7.5. <i>LA IDENTIFICACIÓN CON LOS FENÓMENOS DE LA NATURALEZA</i>
171 ▶	7.6. <i>LA IDENTIFICACIÓN CON LOS SERES VIVOS</i>
181 ▶	8. LA CREACIÓN DE PANTOMIMAS
183 ▶	8.1. <i>LA COMPOSICIÓN</i>
183 ▶	8.2. <i>ELEMENTOS DE COMPOSICIÓN</i>
196 ▶	8.3. <i>PRINCIPIOS GENERALES DE COMPOSICIÓN</i>
199 ▶	8.4. <i>EL MIMO Y OTRAS TÉCNICAS DE EXPRESIÓN</i>
201 ▶	9. EL MAQUILLAJE DEL MIMO
203 ▶	9.1. <i>EL MAQUILLAJE DE MIMO BLANCO</i>
203 ▶	9.2. <i>MATERIALES</i>
205 ▶	10. PANTOMIMAS
207 ▶	10.1. <i>EL TÍTERE (*)</i>
208 ▶	10.2. <i>EL DESESPERADO (*)</i>
208 ▶	10.3. <i>EL CIRUJANO DISTRAÍDO (*)</i>
209 ▶	10.4. <i>EL CRISTALERO (**)</i>
210 ▶	10.5. <i>EL JARDINERO (**)</i>
210 ▶	10.6. <i>EL AGENTE DE TRÁFICO (**)</i>
211 ▶	10.7. <i>EL PELUQUERO (**)</i>
212 ▶	10.8. <i>EL ESCULTOR (**)</i>
214 ▶	10.9. <i>PASEANDO AL PERRO (***)</i>
217 ▶	BIBLIOGRAFÍA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Con este trabajo no pretendemos en modo alguno descubrir nuevos cauces en el arte del mimo, ni dar soluciones a todos los problemas que se les puedan plantear a las personas que se inician en su práctica; solamente nos limitamos a ofrecer unas ideas, a dar unas pistas, a proponer unas orientaciones, unos materiales para trabajar, para investigar y descubrir, a su vez, hay otras posibilidades, otras soluciones que completen este trabajo.

Por nuestra parte, intentamos colaborar, ampliar las escasas publicaciones existentes en el mercado. Creemos que nos ha llegado el momento de estructurar, de clasificar y poner las cosas en un riguroso orden, de teorizar todo el material didáctico que hemos ido acumulando en nuestros estudios, en nuestra experiencia docente y en nuestros cursos y seminarios que, a pesar de proceder de varios y diversos maestros, métodos y planteamientos técnico-pedagógicos, encontramos siempre el mismo fondo común, el mismo núcleo: el arte del cuerpo signifi- cante.

Las teorías, las explicaciones y los modelos que aquí incluimos no tienen una intención dogmática, son sólo unos de los muchos posibles. Por otra parte, no somos esclavos de ningún método cerrado, más bien preferimos situarnos en una posición dinámica, abierta, de disponibilidad para recibir todo aquello que esté relacionado con nuestra disciplina y nos resulte verdaderamente útil, venga de donde venga, adaptándonos a ello sin ningún prejuicio.

Sabemos que no está todo dicho ni hecho en este campo, a pesar de las aportaciones decisivas de algunos investigadores contemporáneos. Por ello estamos obligados a continuar trabajando y a explorar los secretos que rigen este arte y que aún permanecen ocultos, a descubrir nuevas técnicas, a buscar otros procedimientos..., esto es ley de vida y de evolución natural.

Este trabajo se dirige a todas aquellas personas -hombres y mujeres, niños y adultos, estudiantes, profesores y profesionales del teatro- que deseen poner en práctica el arte del mimo con diversos fines. Esta tarea no debe estar reservada solamente a los que se proponen ser mimos profesionales.

Es evidente que, bien entendido y utilizado, también puede ser un instrumento pedagógico muy útil en la enseñanza. El gesto y el movimiento expresivos nos parecen fundamentales e indispensables en la formación de la sensibilidad de las personas. La educación corporal –entendida como: la armonía gestual, la libertad de movimientos, el dominio de sí mismo, de la propia energía psicofísica, el conocimiento de la vida interior y su proyección, la asimilación, la relación y expresión del mundo circundante a través de un cuerpo adiestrado- es básica en la conquista del equilibrio y perfeccionamiento humanos.

Al profesorado que creen en el ser humano, que experimentan la vocación de guiar, de orientar, de preparar al alumnado para una vida en progreso, en bienestar social y cultural, les aseguramos que la práctica del mimo puede contribuir de una manera decisiva al desarrollo del Hombre y a su evolución.

Si de verdad están dispuestos y aceptan entrar en el juego, es claro que lograrán que su alumnado lleguen a dar vida y cuerpo a sus ideas, sueños, aspiraciones..., que, a través de la acción mimica, descubran un mundo trascendente y real, los misterios de su vida, de la vida..., que, a través de la emoción sentida en un mimo-drama, aporten a sus semejantes la apreciación de la belleza, de la poesía que alimenta el corazón y el espíritu.

En definitiva, este es un libro para todas las personas amantes del mimo, pero especialmente para quienes más de cerca participan e intervienen, ya como profesionales, aficionados, educadores o estudiantes, en este universal, antiguo y moderno arte del mimo.

1

BREVE APUNTE HISTÓRICO

■ 1.1. EL MIMO HASTA EL SIGLO XX

Intentamos dar una visión somera de este fenómeno en el mundo occidental. A pesar de que esta primera etapa a que nos referimos es de una duración incalculable (comienza con la prehistoria y llega hasta la época contemporánea), pasaremos muy rápidamente sobre ella, sin detenernos en detalles, anécdotas o nombres más o menos ilustrativos. Sólo haremos algunos comentarios basados en los datos que nos aporta la historia, muy escasos por tratarse de un tema tan particular. Dada la dificultad de transcripción de los gestos y movimientos, al no ser textos que puedan quedar impresos, no sabemos realmente en qué consistía un espectáculo o una interpretación de pantomima, qué técnicas han empleado sus intérpretes, etc. Se trata de un medio visual, que termina en el instante en que se ejecuta, se desvanece, se pierde en el tiempo sin que tengamos de su realidad más que una idea aproximada. Ya sabemos que, por su naturaleza, el mimo es un arte efímero.

Etimológicamente, la palabra Pantomima proviene del latín: *pantomimus*, y ésta del griego: *pantomimos*, compuesto con *pantos* = todo, y *mimhsiz* = imitación.

La imitación o reproducción por el gesto ocurre desde que el hombre existe. El gesto corporal ha sido el primer medio de relación y comunicación humana con sus semejantes y con el cosmos, con toda una carga de convenciones, de signos y símbolos propios de cada cultura. Posteriormente fue sustituido en gran parte por el lenguaje hablado, su eterno rival.

En todas las culturas han estado presentes la pantomima y la danza, a veces también el ritmo y la música, en las ceremonias y ritos religiosos de encarnación de la divinidad, para comunicarse con los espíritus, en las ceremonias de iniciación, de posesión, en las fiestas sociales. Las pantomimas de los hombres primitivos son esencialmente de imitación de los animales, en sus formas y movimientos y con diversas finalidades, de imitación de los fenómenos de la naturaleza para facilitar las buenas cosechas, la acción favorable, la armonía... El mimo-danzante, con su indumentaria y su máscara se transforma en instrumento de la divinidad, en intermedio entre el hombre y lo que le rodea.

El mimo, en toda esa etapa, ha sido una actividad lúdica, social, un medio de conocimiento, de identificación y explicación de la realidad física y metafísica, se ha involucrado en la magia, en la mística, etc.

Si nos detenemos un momento en la sociedad griega, es difícil saber con certeza el papel que jugaban en ella los mimos. Por lo que conocemos, no existía en Grecia

una pantomima pura, separada de la danza. En todo caso, era considerada como un género muy inferior a las formas teatrales de la época.

En Roma encontramos por primera vez el lugar y el momento en que el mimo comienza a desarrollarse de forma más autónoma. En sus comienzos, compartían el espectáculo dos actores: uno que cantaba el texto y el otro que traducía todo con mímica.

La pantomima romana era muy variada en sus formas, pero había básicamente dos:

- a) *la pantomima trágica*: en la que el mimo llevaba una bella máscara con la boca cerrada y los temas eran tomados de la mitología, de acontecimientos históricos y reales. Consideraban los momentos esenciales, prescindiendo de los pormenores insignificantes que no caracterizaban la acción.
- b) *la pantomima cómica o saltante*: en la que el mimo a veces no llevaba máscara. Frecuentemente tenía en su mano un instrumento musical, con cuyo ritmo se acompañaba.

En la interpretación de la pantomima concurrían tres artes diferentes: el canto, la música y la mímica. Las dos primeras llegaron a ampliarse hasta formar un coro y una orquesta de varios instrumentos. El mimo estaba sólo y su tarea no era nada fácil, pues al llevar una máscara, que cambiaba según se iban sucediendo los distintos personajes que interpretaba: joven, anciano, etc., la mímica del rostro se suprimía y debía recurrir a la expresividad del resto del cuerpo, que se concentraba sobre todo en los pasos, en la actitud y muy especialmente en los gestos convencionales o codificados de manos y dedos. Con todo ello, sin acompañamiento de la palabra, los pantomimos se hacían entender por el público que, por su parte, los admiraba, los consideraba ídolos, a lo que contribuían las grandes autoridades políticas otorgándoles su favor y su amistad.

Las representaciones se hicieron cada vez más realistas, abundando los temas satíricos, lascivos, obscenos, de modo que algunos grupos representantes de las buenas costumbres romanas criticaban encarnizadamente tales espectáculos de mimo por su atrevimiento. La pantomima, después de unos siglos de esplendor, entra en un período de decadencia con la caída del imperio romano; quedan algunos restos dispersos por Occidente, pero más bien como espectáculo de feria, y se vulgariza hasta convertirse en símbolo de la grosería popular. Pasa por una serie continuada de denuncias y censuras eclesiásticas, hasta que en el siglo VIII, Carlomagno la destierra por su obscenidad. Así desaparece por completo el mimo como arte autónomo.

En el siglo XIII, la iglesia crea un teatro de tipo religioso, con el fin de ilustrar al pueblo sobre temas bíblicos y dogmáticos, es lo que se llama el drama litúrgico. Este teatro se representa en las iglesias e incluye una serie de ingredientes como textos recitados, música, canto, danza, máscaras..., y posiblemente también una gesticulación descriptiva o narrativa similar a la pantomima.

Al mismo tiempo, el teatro popular se alimenta de representaciones (farsas, moji-gangas, etc.) en las que se conjuga la palabra, el diálogo, con la gesticulación.

En el siglo XVI se produce el nacimiento de uno de los fenómenos más sobresalientes de la historia del teatro: la Commedia dell'Arte. Surge en Italia como reacción de una serie de comediantes profesionales ante la comedia erudita y literaria

-
-

del Renacimiento. No entramos en detalles sobre este acontecimiento y sobre el tipo de gestualidad que empleaban en sus interpretaciones, ocuparía demasiado tiempo y espacio. Uno de los propósitos de las comedias era divertir al público a base de temas y personajes populares. Los actores, en su mayoría con máscara, interpretaban sus personajes mezclando armoniosamente el gesto y la palabra, hacían uso de la acrobacia, de la danza, en algunos momentos abandonaban el texto e improvisaban una secuencia pantomímica para que la autoridad que hacía acto de presencia no se enterara de qué estaba tratando el tema, el diálogo... La flexibilidad corporal era una condición indispensable en el intérprete. Al cubrir el rostro con una máscara, la expresividad tiende a localizarse en otras zonas del cuerpo, normalmente más estáticas, como el tronco, los brazos, etc., a reforzar y ampliar los gestos, a veces muy simétricos, reiterativos, de figuración plástica..., a saltar, correr, gatear y todas las formas de movimiento y traslación imaginables. Los *zanni* (criados) destacaban sobre todos los demás personajes por sus gestos y movimientos abundantes y cómicos, por sus acciones descriptivas sincronizadas con las palabras, por su agilidad felina, por sus entradas en escena de forma imprevista, con piruetas, caídas...

Cada personaje tenía un comportamiento físico propio, exclusivo, unas poses y actitudes fijas, unas formas de andar, de gesticular, un repertorio corporal que su intérprete mantenía permanentemente toda la vida y que pasaba de padres a hijos.

Esta forma de interpretar, característica de los cómicos del arte italiano, se extendió por el resto de Europa y su influencia ha sido tan decisiva en todos los aspectos, que, a pesar de su posterior decadencia, aún hoy continúa siendo un fenómeno enormemente atractivo para todas aquellas personas que de un modo u otro se interesan de alguna manera por el arte escénico.

Durante el siglo XVIII, en Francia, los actores de la Comedia Francesa, que tienen el privilegio de la palabra, de los grandes textos teatrales, son parodiados o imitados por actores ambulantes que actúan en las plazas. La mayoría de ellos proceden de otros países extranjeros y desconocen el idioma, por lo que se hacen entender a base de mímica y de gestos de las manos. Practican la gimnasia, la acrobacia...

Uno de estos actores ambulantes de origen italiano, Grimaldi, introduce en Londres esta forma de actuación gestual, con lo que comienza la escuela inglesa de pantomima.

En el siglo XIX el arte del mimo continúa su camino al servicio de la parodia, de la farsa; se utiliza como enlace en los números de acrobacia, de sombras, en pequeños tablados instalados en las calles y plazas francesas. En 1813 se abre el Teatro de los Funámbulos para interpretar las pantomimas-arlequinadas, en las que van asociados el gesto y la palabra. El famoso Jean-Gaspard Debureau crea el famoso Pierrot, de cara blanca, movimientos lentos, redondeados... En sus múltiples pantomimas-arlequinadas mezcla escenas reales con la fantasía, interpreta tipos sacados de la calle, de los mercados, tabernas, etc. Más tarde, su hijo continúa la tradición. La realidad es que estos actores, obligados por la autoridad político-cultural a actuar atrincherados en estos locales, y privados de la palabra, no pueden hacer otra cosa que entretener al pueblo con sus pequeñas historias trágico-cómicas, contadas a base de mimo, danza, acrobacia y demás ingredientes propios de los espectáculos ambulantes callejeros.

Al final, en Occidente, se puede decir que el gesto se aleja del teatro y prácticamente se extingue, después de haber sufrido todo tipo de vicisitudes, transformaciones y adaptaciones a las circunstancias de cada época, a sus gustos estéticos, a las censuras religiosas, políticas y sociales.

Un pequeño rescoldo de pantomima permanece en los circos y en el music-hall, de donde pasa al cine mudo de la mano de Buster Keaton y Charles Chaplin, sus máximos representantes.

Ciertamente, a principios de este siglo, el cine mudo da un gran impulso y protagonismo al gesto, que cristaliza como medio de expresión por excenecia; pero desde la entrada del sonido en el cine, ese lugar privilegiado es arrebatado por la palabra (hablada o cantada), que vuelve a hacerse dueña de la situación otra vez más.

Pero, al mismo tiempo que la palabra entra en el cine, el teatro reivindica el lenguaje del cuerpo. La vieja dicotomía cuerpo-alma es puesta en cuestión desde distintas perspectivas individuales y escuelas europeas; se investiga y se sientan las bases de la corporeidad en la escena, hasta llegar, en algunos casos, a la total exclusión del lenguaje hablado. Este duro y lento proceso es el que tratamos de esclarecer a continuación, dada la importancia decisiva que tiene para nuestra disciplina: la pantomima.

■ 1.2. EL MIMO CONTEMPORÁNEO

(La vanguardia teatral europea)

El acontecimiento decisivo para el mimo durante el siglo XX es la reflexión hecha por algunos hombres de teatro sobre los problemas que acucian a éste. Una de las conclusiones a las que llega la vanguardia teatral europea, debido a una exigencia común, a una afinidad cultural e ideológica, es la necesidad de incluir el cuerpo (técnicas del gesto y del movimiento del actor) como medio de expresión escénico.

Con el rumbo que llevaba el teatro europeo, corría peligro de desviarse demasiado de la ruta marcada por los avances y cambios en el campo de las ciencias humanas.

Como consecuencia de la evolución en el conocimiento del hombre, se impone un análisis del concepto *teatro*.

Son varios los nombres de aquellos que, desde distintos lugares, bajo diversos ángulos y puntos de partida -todos ellos luchando con grandes dificultades obvias- han ido aportando las conclusiones de su investigación a este renacimiento del *gesto* en el teatro.

Destacamos algunos de ellos.

■ 1.2.1. EVREINOFF

Como director de escena investiga otras formas de teatro no occidentales, busca otros modelos, otras fuentes, y llega a concretar sus conclusiones en la llamada Apología de la teatralidad (año 1908).

Existe en el hombre el instinto de la teatralidad, el instinto mimético.

Tomando apoyo en el teatro oriental, da preponderancia a la imaginación, a representar, no como una copia de la vida en todos sus detalles, sino por medio de gestos y de mimica fundamentalmente.

-
-

El actor deberá reflexionar sobre el potencial expresivo de su cuerpo.

La influencia de Evreinoff en el medio teatral es decisiva. Desde este momento se despliega la pancarta:

Un nuevo actor para un nuevo teatro.

■ 1.2.2. ADOLPHE APPIA

Sienta los cimientos de este actor nuevo. La base artística del teatro es la existencia física del actor en la escena.

Es necesario rehabilitar el instrumento del actor, su cuerpo, pues es un medio de expresión de primer orden.

El cuerpo del actor es vivo, móvil y plástico. Tiene tres dimensiones.

Esta definición es clave para el mimo contemporáneo.

■ 1.2.3. Gordon Craig

En los primeros años de este siglo, Craig aporta unas conclusiones decisivas para el mimo. Promueve una nueva poética teatral en la que -además de otros aspectos interesantes referidos a la puesta en escena- el gesto, las palabras, los ritmos y los colores se coordinarán para formar el espectáculo. En pocas palabras, belleza y movimiento.

Crea un laboratorio en Florencia donde se explora todo lo concerniente al trabajo del actor desde el melodrama al mimodrama.

Dentro de su programa de trabajo destacamos algunos aspectos que nos parecen determinantes para nuestro propósito:

- a) Craig cree en el mimodrama, por lo que sus alumnos deben ejercitarse en él a partir de los acontecimientos y personajes observados en la calle.
- b) El gesto es un producto de la observación, la imitación y la creatividad, por la imaginación.
- c) Se analiza el movimiento en el cuerpo humano, tomando referencia de los diversos animales, de los elementos de la naturaleza... Y posteriormente se sacan unos principios útiles para el lenguaje corporal del actor en escena.
- d) Utiliza la máscara como medio de entrenamiento para la expresividad del actor.

■ 1.2.4. VSEVOLOD MEYERHOLD

Después de trabajar en el Teatro de Arte de Moscú como discípulo de Stanislavsky, se separa de él y de su estilo de teatro naturalista.

Para el *constructivista* ruso la cultura física debe ser la principal materia de enseñanza en la preparación del actor teatral.

El actor manifiesta exteriormente mediante movimientos plásticos de todo el cuerpo (aquí está ya presente la idea de la *estatuaria* que habría de elaborar años más tarde E. Decroux), con una carga emocional.

■ 1.2.5. OSKAR SCHLEMMER

Por los años veinte, en Alemania, Schlemmer experimenta de una manera sistemática sobre el escenario, en un marco espacio-temporal, la relación de los

siguientes elementos: los objetos y el hombre (actor-bailarín), con el fin de crear unas formas.

El cuerpo del actor es un objeto animado. Se estudia la geometría del cuerpo, la mecánica de los músculos y articulaciones, los ritmos visuales, la biología de los movimientos como instrumentos de creatividad.

Esta concepción mecánica del cuerpo humano tiende a resaltar la belleza de su funcionamiento y la simplificación de las formas en el espacio total.

De esta manera, el actor de la Bauhaus (abierto en Weimar, 1919) contribuye a revalorizar el cuerpo humano sobre la escena.

A partir de su verdad física, su sola presencia en el escenario, sus posiciones, la marcha, el salto, el movimiento de una mano, puede ser toda una aventura y conseguir crear unas formas mágicas, expresivas.

■ 1.2.6. ANTONIN ARTAUD

Para Artaud, movimientos, formas, colores, vibraciones, actitudes, palabras, en fin, imágenes visuales y sonoras, componen un lenguaje espacial, un conjunto de signos con su riqueza de evocación y de total comunicabilidad.

En el teatro ve un lenguaje físico con base de expresión objetiva de gestos espirituales que fijan, diferencian y expresan unos sentimientos, unos estados de ánimo, unas ideas metafísicas.

La escena debe ser un lugar físico que exige un lenguaje de signos, una poesía en el espacio -independiente del lenguaje articulado-, una gesticulación musical, rítmica del cuerpo del actor; una pantomima silenciosa, no pervertida, o lo que es lo mismo, una pantomima directa en la que los gestos no representen unas palabras o frases concretas, como en la vieja pantomima europea, sino que representen ideas, actitudes del espíritu, aspectos de la naturaleza, pero de una manera efectiva, concreta, evocadora.

■ 1.2.7. JACQUES COPEAU

Copeau funda en el año 1921 en París la Escuela de Teatro del Vieux-Colombier. Anteriormente había visitado el laboratorio que Gordon Craig había abierto en Florencia en el año 1913, en el que dedicaban gran parte del tiempo de preparación del actor al estudio de la máscara, de la rítmica (de E. Jacques-Dalcroce), de la acrobacia y del mimodrama.

Las materias que forman parte del programa de estudios del Vieux-Colombier, en lo referente a la expresión corpórea, son: acrobacia, educación rítmica, gimnástica rítmica, danza clásica, improvisación, pantomima, la técnica del clown (enseñada por los clowns Fratellini).

Copeau propone el trabajo físico-corporal como un medio de preparación del actor, que le ayudará a interpretar los textos teatrales con autenticidad y sinceridad.

Algunos de los ejercicios consistían en mimar acciones sencillas: un hombre molesto por una mosca, intenta librarse de ella; una mujer desilusionada por una echadora de cartas la estrangula; se miman oficios; un encadenamiento de movimientos de máquina...

-
-

Con objeto de hacer expresivo todo el cuerpo del actor y explorar el uso del gesto y su significado, el trabajo se realizaba utilizando una máscara neutra e improvisando en silencio. Los movimientos tendían a la lentitud.

■ 1.2.8. EL MIMO CORPORAL

Etienne Decroux, con 25 años de edad, ingresa en la Escuela del Vieux-Colombier, en el año 1923.

Después de realizar los ejercicios propios de la escuela, al final del curso, en junio de 1924, contempla un espectáculo de alumnos de la escuela. Este espectáculo, para él inaudito, se componía de mimo y de sonidos exclusivamente. Era conmovedor, comprensible, plástico y musical.

Decroux saca algunas conclusiones que elaborará posteriormente:

- a) La síntesis espacio-tiempo (varias horas se pueden condensar en varios segundos y muchos lugares pueden existir en uno). Todo depende de la voluntad e imaginación del actor-espectador.
- b) El principio de acortar, reducir las acciones a lo esencial.
- c) Los actores pasan de un personaje a otro (cambio de personaje) con verosimilitud.

La lección de esta sesión de teatro va a ser muy decisiva en la trayectoria de Decroux.

El mimo corporal puede existir como algo más que un auxiliar para el actor parlante. Es necesario prescindir del texto teatral.

La guerra entre la palabra y el gesto se ha abierto.

También ha influido en Decroux su pasión por la escultura y la poesía, el deporte, el plasticismo, el esteticismo y el rigor formal, su interés por la danza clásica y el teatro oriental. Todas estas referencias artístico-culturales han sido importantes en la formación de su poética.

La Escuela del Vieux-Colombier se cierra en julio de 1924. Etienne Decroux comienza su carrera creadora en 1931 e interpreta el mimodrama corporal *La vida primitiva*.

Al mismo tiempo trabaja en teatro bajo la dirección de Gaston Baty y Charles Dullin.

En 1931 tiene lugar el encuentro de Decroux con Jean Louis Barrault. Ambos investigan a fondo para descubrir las leyes, las nuevas convenciones de sus cuerpos de mimos moviéndose en un espacio y en un tiempo sin más elementos. Sus investigaciones se van precisando, se concretan en reglas, se elabora una gramática del mimo corporal. Ambos mimos trabajan día y noche y descubren la importancia de la estatuaria móvil, del equilibrio, de la marcha, de la contracción del tiempo-espacio, de la primacía del tronco...

Sin embargo, ambos investigadores emprenderán caminos distintos después de sus laboriosos descubrimientos hechos en común, debido a una serie de diferencias:

- a) Barrault se propone utilizar todos los descubrimientos a los que han llegado acerca del movimiento corporal y el gesto de esta forma:
 1. Mostrarlos en el escenario ante los espectadores en diversos montajes.
 2. Acoplarlos de una manera efectiva al teatro de texto.

3. Crear unos espectáculos teatrales donde texto y mimo se armonicen.
- b) Decroux prescinde radicalmente del teatro de texto. Desea continuar sus descubrimientos sobre el movimiento corporal, sobre el mimo dramático, o de otro modo, el mimo trágico, aunque, por otra parte, tiene dificultades en el momento de la comunicación con el público.

Seguidamente veremos más en detalle la trayectoria de estos dos franco-tiradores del mimo corporal.

■ 1.2.9. *ETIENNE DECROUX*

Etienne Decroux, en los años treinta, sienta las bases de un nuevo arte: el mimo corporal, formulando unas reglas fundamentales, un léxico y una gramática. Es evidente su dependencia de otras fuentes, la influencia de varias artes –la escultura, la estatuaria móvil, el arte grecorromano y el cubismo- en la elaboración de su síntesis técnica, estética e ideológica. Veamos por partes el contenido de algunas de sus investigaciones, que se pueden considerar como reglas del mimo europeo contemporáneo.

■ 1.2.9.1. *REGLAS FUNDAMENTALES DEL MIMO DE ETIENNE DECROUX*

■ 1.2.9.1.1. *LA ESTATUARIA MÓVIL*

El proceso que sigue un escultor, tallando o moldeando un bloque de materia hasta llegar a concluir en una obra de arte, por ejemplo, una estatua, es semejante al del mimo con su cuerpo.

El gesto debe ser sometido a una labor de depuración para llegar a la expresión artística. Nuestro pensamiento empuja a nuestro gesto así como la mano del escultor empuja a la materia hasta conseguir la forma de la escultura. Nuestro cuerpo, esculpido desde el interior, se extiende o se pliega.

El mimo contemporáneo es, a la vez, estatuario o escultor y estatua. Pero es, además, móvil, en razón de una ley natural inevitable: la pesadez, que obliga al cuerpo a buscar continuamente su equilibrio.

El mimo va modificando las formas en el espacio al desplazar cualquier parte del cuerpo o el cuerpo en su totalidad.

■ 1.2.9.1.2. *LA ABREVIATURA*

Es la facultad por la que el gesto del mimo puede abreviar o condensar el tiempo y el espacio de una acción, de traducir esta acción en imagen muscular. Esta condensación (equivalente a la elipse cinematográfica) es el principio base del mimo contemporáneo.

■ 1.2.9.1.3. *EL CONTRAPESO*

Es una compensación muscular que permite al cuerpo encontrar su equilibrio cuando los miembros del cuerpo se desplazan. Ejecutado voluntariamente, da al gesto, que se sitúa en el campo imaginario, un fuerte poder evocador. Según Etienne Decroux, moverse o pararse representa un peligro continuo para nuestro equilibrio precario, esto provoca miedo y es por lo que continuamente intentamos restaurarlo. Compensación equilibrante. Esta técnica del contrapeso tiene la capacidad de dar la ilusión de la realidad.

-
-

■ 1.2.9.1.4. LA JERARQUÍA DE LOS ÓRGANOS

Etienne Decroux pone en tela de juicio la jerarquía tradicional de los órganos corporales como instrumentos de expresión. Descubre la primacía del tronco y le obliga a participar con prioridad en este nuevo arte de representación por el movimiento corporal.

El orden de importancia será: el tronco (subdividido en pecho, cintura, espalda y pelvis), los brazos, las piernas, las manos, la cabeza. También podrían incluirse en el tronco los brazos y las piernas, a condición de que no se muevan independientemente del tronco o masa central del cuerpo.

¿Por qué coloca en último lugar las manos y el rostro?. Para Decroux, éstos son instrumentos de la mentira y señales de la palabrería. ¿Cómo hacer un lenguaje aséptico con estos dos órganos tan cargados de *microbios*, de mentira cotidiana?, se pregunta.

No obstante, se debe precisar que Etienne Decroux no se declara contrario a todo uso del rostro y de las manos, sino al abuso y sobrevaloración de esas partes. Este abuso se ha debido, en gran medida, a la aparente facilidad para moverlas en la conversación cotidiana o en los signos del lenguaje de los sordomudos. Pero para mover adecuadamente, artísticamente, manos y rostro, se requieren unas técnicas apropiadas y lograrlo es muy difícil.

No hay duda de que esta nueva poética corpórea está fundada sobre una concepción constrictiva y limitativa del uso del cuerpo, que excluye todo movimiento espontáneo, supérfluo, improvisado o indisciplinado.

Etienne Decroux elige conscientemente el tronco como el órgano principal a través del cual el actor debe expresarse, comunicar.

El tronco, debido a su volumen, peso y vulnerabilidad -aspectos muy a tener en cuenta en el movimiento- es un gran medio de expresión artística: la fatiga, el esfuerzo, el peligro, el deseo, el sufrimiento, la angustia; es capaz de expresar, en general, todos los estados físicos y emocionales.

Para llegar a esa auténtica expresividad es necesaria una larga y difícil labor de depuración y de disciplina formal, utilizando técnicas concretas. Hay que liberar la expresión estereotipada naturalista, superficial, para conseguir la capacidad de producir signos no convencionales, reveladores de los conflictos profundos, de la esencia íntima del alma.

Esta expresión esencial del psiquismo debe ser despersonalizada y no tiene, por otra parte, nada que ver con el impúdico exhibicionismo con que algunos autores muestran sus propias emociones, sus íntimos sentimientos ante el público.

Para eliminar el juego de la mímica del rostro y restringir al resto del cuerpo a expresar por sí solo, Etienne Decroux recurre al empleo de la máscara neutra (ya utilizada por Copeau), o de una tela de seda que cubre toda la cabeza y que permite ver y no ser visto el rostro.

■ 1.2.9.1.5. INDEPENDENCIA MUSCULAR Y ARTICULAR

Existe una tendencia natural en el hombre a mover varias partes del cuerpo de manera incontrolada, involuntaria, cuando se desea o se tiene que mover una parte concreta solamente.

La independencia segmentaria, articular, conseguida por la gimnástica dramática, permite no mover más que aquella parte del cuerpo que se desea o se tiene que mover voluntariamente.

La importancia semántica de la inmovilidad es enorme.

Para inmovilizar el cuerpo o alguna de sus partes, es preciso realizar un acto voluntario y consciente de *no mover*. Y para destacar el gesto de un segmento corporal, debo inmovilizar el resto.

Dicho de otro modo: si quiero que el espectador perciba o *lea* lo que *habla* mi brazo derecho, es necesario que las demás partes de mi cuerpo permanezcan *mudas*. Por ello debo ser consciente en todo momento de qué muevo y qué no debo mover, qué segmentos *habla* y cuántos deben permanecer callados.

Esta regla de economía del gesto expresivo sirve también para evitar el manierismo, el lirismo decorativo, recursos fáciles empleados con frecuencia por los mimos.

Se ha dicho que *lo menos es a veces más*.

■ 1.2.9.1.6. LA MECÁNICA DEL CUERPO O GEOMETRÍA MÓVIL

Etienne Decroux concibe el cuerpo humano como una máquina, y el mimo, en concreto, debe poder moverse como una máquina. Esta exactitud geométrica del gesto le confiere armonía, limpieza, claridad, belleza al movimiento esencial.

En el fondo, no es más que descubrir las leyes exactas que regulan el movimiento corporal en el espacio, con sus direcciones, ejes, dimensiones, planos, recorridos, ángulos, diagonales. Con la imaginación podemos trazar líneas o calles en el espacio (vertical, horizontal, diagonal) por las que nuestro cuerpo o parte de él puede desplazarse.

Mecanizar el cuerpo significa luchar contra los movimientos parásitos, incontrolados, costumbres motoras adquiridas, tics, estereotipos.

Debe quedar claro que Etienne Decroux habla de poder imitar a una máquina, esto es, que existe la posibilidad libre de hacerlo, y que es conveniente realizar este tipo de entrenamiento, pero nunca debe entenderse como una obligación.

Es evidente en este apartado la referencia de Etienne Decroux con la analogía del *homo-machina* del setecientos, que dio lugar a una concepción geométrico-mecanicista del movimiento corpóreo, y que, a su vez, influyó poderosamente en todas las vanguardias, particularmente en el teatro, donde el protagonista es el actor de carne y hueso. Recordemos, sin ir más lejos, a G. Craig con la *supermarioneta*, a Meyerhold con la *biomecánica*, a O. Schlemmer con su concepción *mecánica* del movimiento del actor en escena.

■ 1.2.9.1.7. MOVIMIENTOS EN: "TOC", "FUNDIDO", "RALENTÍ"

El "toc" es un movimiento brusco, como una sacudida, de golpe seco, rápido y fuerte.

El "fundido" es el movimiento hecho con velocidad uniforme, continuo. Si se detiene es como una suspensión, pero sin ningún tipo de acentuación. No es brusco. Parece que no tiene principio ni fin. Es como cera que se derrite y va deslizándose, fluyendo sin cesar, sin condensarse, sin golpes súbitos.

-
-

El "ralentí" es un movimiento que se realiza con lentitud, más despacio de lo que sería en la realidad o en una actuación o comportamiento natural. Se deriva del ralenti cinematográfico. Por ello se le llama comúnmente a esta forma de movimiento *cámara lenta*.

■ 1.2.9.1.8. LA ACTITUD ES LA PUNTUACIÓN DEL MIMO

Decroux prefiere la actitud al gesto y también al movimiento, el cual concibe como una sucesión de actitudes (al modo cinematográfico: sucesión de fotogramas).

Siguiendo el principio ya expuesto de la economía expresiva, se llega -reduciendo o sintetizando al máximo un movimiento- a la actitud. Es preferible la *grandeza al número*, aunque para ello se tenga que depurar, agrandar la postura corporal, la actitud expresiva. De ahí la predilección por la figura plástica, estatuaria, monumental.

■ 1.2.9.2. CARACTERÍSTICAS DEL MIMO DE ETIENNE DECROUX

■ 1.2.9.2.1. EL MIMO ABSTRACTO

Decroux contrapone al naturalismo trivial de la pantomima ochocentista una concepción del mimo antinaturalista, síntesis de lo real.

El mimo no debe mostrar o imitar la forma estereotipada, la realidad. Es necesario que la idea de la cosa real sea dada mediante otra cosa que aluda a la primera, trasponiéndola de modo simbólico.

Cabría hablar de dos planos o dos posibilidades en el mimo abstracto de Decroux:

- a) El plano de la expresión, que consiste en dar una forma corporal abstracta, artificial, no figurativa a lo que se desea expresar, que puede ser de contenido abstracto o concreto.
- b) El plano del contenido expresado, que consiste, por el contrario, en una representación o reproducción, mediante una forma concreta realizada con el cuerpo, de una cosa o sujeto abstractos.

Según Etienne Decroux, el mimo abstracto significa elaborar una representación simbólico-alusiva de un sujeto o contenido, por medio de un artificio (acción no realista), de la presencia carnal del actor en la escena.

Lo real sobre la escena siempre es ilógico, porque la cosa que se representa no puede ser la misma que es representada, o lo que es lo mismo, la que es re-presentada no puede estar presente en realidad sobre el escenario.

No obstante, aunque el significado gestual sea transparente u opaco, aunque el producto expresado transcurra de manera artificiosa, antinatural o no figurativa, la verdad es que la forma del cuerpo humano es -en gran medida- inmodificable y está condenado a asemejarse a un cuerpo humano. Para evitar que el cuerpo se reduzca a imitar al cuerpo, será necesario que el cuerpo sufra una desfiguración o transformación, en toda su capacidad. Esto quiere decir que hay que utilizarlo según diversas modalidades de las que se usa en la vida real, con el fin de producir formas expresivas artificiosas e inéditas, abstractas. De ahí el cambio de la jerarquía de los órganos de expresión (primacía del tronco como medio expresivo fundamental), la artificialidad de una forma de expresión no realista, técnicamente disciplinada, que el mimo debe poseer para acceder a una representación abstracta.

Se puede hablar de mimo abstracto en cuanto se refiere al plano de contenido, al tema que deberá ser representado por acciones reales. Así se deben expresar las pasiones, los sentimientos, que son los que mueven la vida mental y anímica del ser humano. De todos modos, el contenido, bien sea abstracto en unos casos y concreto en otros, se debe expresar -no reproducir- de modo no convencional y antinarrativo, cuidando la manera, el cómo, la forma característica de la cosa, prescindiendo de la historia, la cosa, el hecho en sí.

A la hora de expresar, el mimo corpóreo preferirá la vida mental -más abstracta- a la vida concreta, y la manera, la forma, a la historia en sí misma.

En resumen, así como la vieja pantomima del ochocientos tendía a reproducir las emociones y pasiones de manera naturalista, por medio de gestos supercodificados que tenían su correspondencia en la vida cotidiana y que suponían una traducción de la palabra al gesto, el mimo corpóreo de Etienne Decroux no reproduce los sentimientos, sino que los expresa poniendo esmerada atención en el cómo, la manera, la forma.

■ 1.2.9.2.2. LA MANERA DE HACER

El mimo debe acercarse a un terreno en el que no pueda ser superado por otras formas de expresión artística. Ese terreno es el modo propio y exclusivo de hacer, el estilo típico, la característica formal y sustancial, lo específico del mimo. A través de la *manera* de hacer, el mimo revela la esencia íntima, la verdad profunda, los sentimientos y estados de ánimo que motivan su acción.

Lo que importa al mimo es representar los sentimientos ocultos que el hombre experimenta cuando se enfrenta a un problema: el miedo, la arrogancia, la agresividad, la indecisión

■ 1.2.9.2.3. EL MIMO TRÁGICO

Para Etienne Decroux el mimo moderno debe ser un arte trágico, que, como todas las grandes artes, tiene la desgracia como tema fundamental.

Lo trágico en el mimo viene dado no sólo por el tema o contenido tratado (representar el sufrimiento) sino también -y puede que éste sea el mayor motivo- por el sufrimiento que conlleva mover el cuerpo.

El mimo al poner en movimiento la masa corpórea se enfrenta a varias dificultades, cuya superación es con base al esfuerzo, dolor, sufrimiento. Así ocurre cuando intentamos mover la zona central del cuerpo, el tronco, que supone más dificultad, y sin embargo es la que considera Etienne Decroux preferentemente, y por otra parte la angustia experimentada al intentar mover, desplazar el cuerpo en continuidad, reduciendo la base de sustentación o puntos de apoyo y no perder el equilibrio. Esa lucha contra la inmovilidad natural del tronco y contra la fuerza de gravedad es la que, sobre todo, produce en el mimo un estado de tensión, de sufrimiento dramático, trágico.

A Etienne Decroux se le considera el padre del mimo contemporáneo. Son innegables sus trabajos, sus aportaciones, sus enunciados teóricos, sus investigaciones y descubrimientos. El mimo de Decroux es de gesto esencial, riguroso, depurado, tiende a la trasposición plástica de forma elíptica, intelectual, expresando sentimientos, emociones profundas de manera despersonalizada, huyendo del exhibicionismo fácil, de la identificación exterior, superficial con los objetos, prescindiendo

-
-

de lo anecdótico, para ir hacia una estética formal, sustancial, de la abstracción y del simbolismo.

Etienne Decroux, a lo largo de su carrera, ha tenido grandes admiradores, como Craig, grandes y famosos alumnos como Barrault, Marceau, Lecoq, etc., y también grandes detractores como, en general, el público, con el que nunca llegó a conectar.

Es innegable su capacidad y constancia como investigador, como teórico, como líder y director de una escuela, pero fracasó como intérprete. Sus intenciones y enunciados, su rigor estilístico, su intensidad expresiva era poco menos que incomprendible para el público de los años treinta y cuarenta.

Su esfuerzo resultaba penoso, estéril. No convenía, no lograba comunicar plenamente, no era entendido, por lo que, poco a poco se fue retrayendo en las demostraciones públicas y dirigiendo su esfuerzo hacia la experimentación y el análisis teórico, por lo demás poco sistemático, concretados en unos escritos titulados: *Paroles sur le mime*.

Se le ha reprochado el haberse negado a añadir a los gestos, para ligarlos, un tema formal que equivaldría a un argumento, como también el haberse negado a incluir la palabra, que es el medio más explícito para transmitir una idea, en su pantomima.

Pero él ha sido un gran visionario, un revolucionario, un místico creador del arte corpóreo del mimo contemporáneo. Su influencia en el arte del actor, y en particular en el arte del mimo, es incuestionable. Ha tenido alumnos en todo el mundo, aunque la mayoría de las veces se han desviado de la ruta trazada por el maestro y han seguido por derroteros menos áridos pero más amplios, donde no hay lugar a tanta restricción, donde el mimo se puede favorecer de otros medios expresivos, donde hay más lugar para la imaginación, donde cuenta más el contenido que la forma, y es más comprensible para el público.

■ 1.2.10. JEAN-LOUIS BARRAULT

Como ya sabemos, Barrault fue primero alumno y después colaborador de Decroux, tanto en la labor de investigación y experimentación, como en la de creación e interpretación de pantomimas.

Sin embargo, en un momento, Barrault evoluciona en su estilo y emprende un itinerario que acabará alejándose definitivamente del mimo corporal de Decroux.

■ 1.2.10.1. DIFERENCIAS DE BARRAULT CON RESPECTO A DECROUX

Barrault analiza y estudia el problema del gesto y considera que el mimo se encuentra en un callejón sin salida. Para él hay tres formas de mimo con las cuales no está de acuerdo en principio:

- a) El mimo objetivo, que es mediocre, ilusionístico, en donde el espectador debe adivinar qué significan las acciones del mimo.
- b) El mimo que con sus muecas hace un falso teatro mudo.
- c) El mimo corpóreo, la estatuaria móvil de Decroux, que presenta un grave inconveniente: la incomprensibilidad.

Así pues, las diferencias quedarían marcadas por los siguientes términos:

- 1) La incomprensibilidad del mimo corpóreo, de la estatuaria móvil, debido a sus características como: el manierismo (la forma), la alegoría, el simbolismo, la abstracción.

- 2) La identificación. Para Barrault es un método de creación y de interpretación. La identificación es hombre-elemento. Es decir, que hay una adhesión del hombre, de todo su cuerpo, de toda su sensibilidad con el elemento o con el objeto de identificación.
- 3) El deseo de reconciliar el mimo con la palabra. El mimo no debe ser considerado como un objeto o un fin en sí mismo, sino como un medio de expresión teatral que puede convivir con otros lenguajes como: la palabra, la música... Esa separación entre gesto y palabra (algo radicalmente específico en el mimo corpóreo de Decroux) es, para Barrault, artificiosa y antinatural.

Convencido del fundamento de la afinidad de los dos medios expresivos primarios del hombre: gesto y palabra, de su armoniosa integración y enriquecimiento recíproco, abandona el mimo puro (propuesta exclusiva del gesto como expresión física, plástica, corpórea) para dedicar sus esfuerzos creativos al proyecto del *teatro total*.

■ 1.2.10.2. EL TEATRO TOTAL

Para Barrault el mimo, en su más amplio sentido, reclama la integración de otros lenguajes para alcanzar su gran objetivo: ser una expresión artística total.

Su argumento se basa en que el hombre, en sus orígenes, se expresaba de una manera total, es decir, por medio de una única expresión que englobaba la palabra, el canto, la danza. Con el tiempo se han ido separando por diversas razones, pero se debe tender a la síntesis, a restablecer la forma original, esencial y natural de la expresión total, musical, del ser humano.

■ 1.2.11. MARCEL MARCEAU

Fue actor con Dullin y alumno de Decroux en 1946.

En el tiempo que permaneció con Dullin, Marceau adquirió el sentido de la improvisación que le desarrolló el potencial creador, facultándole como autor cualificado. Decroux le aportó la precisión y el rigor del mimo corporal. El mimo abstracto le orientó hacia los mimodramas donde el gesto era un símbolo. En fin, la gramática, la arquitectura recreada por Decroux le influyó poderosamente, pero Marceau quería ir más lejos.

En su trabajo, los principios de la base técnica del mimo corpóreo propuestos por Decroux continúan vigentes, pero con algunas modificaciones.

Con Marceau el mimo se acerca al público. Recobra algunos ingredientes de la antigua pantomima ochocentista, arlequinada: gags, tics, muecas, adivinaviones.

Esta pantomima popular tiene una historia para contar, un protagonista-héroe, una imitación realista e ilusionística de los objetos. Personajes y acciones, emociones y sentimientos invaden la escena.

En el trabajo de Marceau se entrevén unas características estético-lingüísticas que vemos a continuación:

■ 1.2.11.1. LA IDENTIFICACIÓN

Es el mecanismo básico que impregna todo el trabajo de Marceau. Gracias a la identificación del mimo con los objetos que le rodean, provoca en él unos caracteres y unas pasiones, los cuales intenta expresar mediante el movimiento. Esto es lo que Marceau llama mimo subjetivo.

-
-

■ 1.2.11.2. *EL GESTO*

No debe ser como defendía su maestro Decroux: geométrico, frío, lineal, mecánico, sino que debe ser sostenido líricamente y tener una potencia dramática; debe estar envuelto dentro de un halo poético que le confiera una verdadera dimensión y resonancia. Es preciso que el gesto emita una vibración sensible para que exista un intercambio magnético entre actor y público.

El gesto, en suma, está cargado de lirismo y tiende a un énfasis barroco.

El gesto puede expresar mejor que la palabra las emociones, la interioridad individual, en aquellos momentos dramáticos extremos de acciones como: la vida, la muerte, el amor, el sueño, la metamorfosis.

■ 1.2.11.3. *LA MÍMICA DEL ROSTRO Y LA GESTICULACIÓN MANUAL*

El rostro llega a ser con Marcel Marceau el medio de expresión más importante, el centro que dirige y atrae la atención del espectador. Todos los sentidos se encuentran en esa pequeña atalaya. Para ser más visible, para destacar con más nitidez su expresividad, usa el tradicional maquillaje blanco -mimo blanco- a modo de máscara. Con su fina y sutil capacidad de movimiento muscular, la expresión facial es capaz de lograr una profunda empatía e identificación entre el mimo y su público.

Paralelamente, el uso de las manos es decisivo como instrumento principal en su intención de lograr -mediante la manipulación- el efecto ilusionístico, crear la ilusión de la existencia de objetos en el escenario, con sus dimensiones, formas, peso. El mimo, de esta manera, hace visible lo invisible, agudiza la imaginación del espectador hasta límites insospechados.

■ 1.2.11.4. *EL CONTRAPESO*

Como continuidad de lo anterior, para crear la ilusión de los objetos realmente, Marceau utiliza la técnica del contrapeso. Se trata de realizar el grado de esfuerzo necesario que supondría la acción real de tirar, empujar, etc. un objeto concreto, con su volumen, su peso, recreando, al mismo tiempo, el equilibrio corporal.

■ 1.2.11.5. *LOS PUNTOS FIJOS*

Consiste en la inmovilización en el espacio de alguna parte del cuerpo mientras otra u otras se desplazan. Por ejemplo, las manos se quedan como pegadas, inmóviles en un plano frontal, como puede ser una pared imaginaria, mientras las piernas y el tronco se desplazan a un lado u otro.

■ 1.2.11.6. *LA ELIPSIS*

A modo de montaje cinematográfico, crea la relatividad espacio-temporal en la pantomima. Crear muchos espacios en un pequeño espacio, crear muchos tiempos en un pequeño tiempo. Es una cuestión de reducción, de selección, de abreviar.

Señalamos algunas otras características del mimo de Marceau

- a) Selección de aquellos gestos más eficaces o más representativos de las acciones humanas.
- b) Cambio de personajes con un simple giro del cuerpo o por medio de gestos ligados a los personajes u objetos relacionados con ellos.

- c) Los cambios de sentimientos en *“fundido”*.
- d) El equilibrio, la capacidad de mantenerse inmóvil, el sentido del ritmo muy desarrollado.
- e) Las marchas sin desplazamiento, la descomposición de los mecanismos de la acción, las rupturas de ritmos, aceleraciones o desaceleraciones, los *“ralenties”*.

El vocabulario procede del tríptico expresivo siguiente:

1. El gesto da una imagen objetiva.
2. El rostro (la mirada) envía la imagen al público dándole un contenido emotivo.
3. El cuerpo reacciona con el contrapeso, es decir, con una compensación muscular en el sentido opuesto al esfuerzo o al desplazamiento del cuerpo, y que, en general, sirve para reestablecer el equilibrio.

En cuanto a la temática de sus mimodramas, Marceau se sumerge en los clásicos de la pantomima, en la tradición de los mimos de todos los tiempos. Se fundamenta en lo concreto, en la acción, es decir, en la pantomima como narración de una historia. Tiene tendencia a lo burlesco, a la observación de la vida cotidiana.

Cuando Marceau comienza su carrera como solista en los escenarios, va adquiriendo una perfección técnica, una simplificación del estilo. El barroquismo gestual se va atenuando a favor de líneas más simples. A la vez, va reduciendo sus personajes tipos, buscando la identificación con unos héroes y la conexión de esos personajes con la tradición. Así llega a la creación de BIP.

Su espectáculo quedó reducido a dos partes:

1. Las pantomimas de estilo. Consisten en unos ejercicios y demostraciones técnicas, mediante las cuales se propone iniciar al público en el arte del mimo. Se trata de dar una lección, cosa por cosa, del estudio del movimiento. En su primera etapa, sus pantomimas de estilo consistían sobre todo en la identificación con los elementos: aire, agua, fuego. En la época más reciente han tendido más a lo alegórico y a lo simbólico, reduciendo notablemente el realismo descriptivo.
2. Las pantomimas de BIP. Son escenas, anécdotas, aventuras de la vida cotidiana en un tono poético-burlesco, que tienen por protagonista-héroe al arquetipo creado por Marceau, Bip.

Marceau ha convertido el mimo en un arte internacional, despertando, con sus actuaciones, un interés y admiración por esta forma de expresión, lo que ha originado un gran número de estudiantes y profesionales.

■ 1.2.12. JACQUES LECOQ

Funda una escuela en París en 1956 con el fin de estudiar el movimiento del cuerpo humano.

Según Lecoq, el mimo no debe ser una forma artística autónoma, separada de otras, sino que debe permanecer como un canal que alimenta al teatro y a la danza. El mimo, no entendido como un género artístico específico, puede y debe valerse de otros medios distintos -no sólo del cuerpo humano-, de otros lenguajes escénicos (música, luz, palabras...), de otras técnicas (acrobacia, danza, máscaras...), de otras formas teatrales (Comedia dell'Arte, pantomima blanca...).

-
-

Destacamos tres aspectos importantes de su escuela:

- a) La investigación del movimiento corpóreo.
- b) La referencia a las formas teatrales más importantes del pasado.
- c) La técnica de la máscara.

Acerca del primer aspecto, el trabajo se desarrolla con base en tres principios estructurados sucesivamente:

1. **La observación.** Se debe partir de la observación de la vida cotidiana. El alumno hace un gesto simple, al cual hay que asociar o conferir un sentido; se va modificando el gesto y, al mismo tiempo, el sentido cambiará. El ejercicio desarrolla la imaginación, la observación, libera de los estereotipos.
2. **Análisis.** Descomponer cada movimiento en sus partes, reducirlo a lo esencial, despojándolo de lo superfluo. Se debe tender al gesto económico, simple, directo.

Para ello hay que partir de un estado de no saber; de disponibilidad, de estar al descubierto, libre de preconcepciones, prejuicios, neutro, para responder espontáneamente a los estímulos sensoriales de la realidad.

En esta labor de análisis gestual se utiliza la máscara neutra (que no expresa ninguna emoción) para el descubrimiento de la realidad y la identificación con los elementos.

3. **La improvisación.** Sirve para conseguir un gesto personal, creativo, sin caer en lo anecdótico o el estereotipo. Por medio de la concentración, el alumno ha de conocerse a sí mismo, su vida interior.

Lecoq utiliza dos grandes formas teatrales: la Commedia dell'Arte y la Tragedia Griega, como referencias o modelos de estructura dramática, pero no para imitar los arquetipos de comportamiento o caracteres, sino para que el actor, según su propia personalidad y las circunstancias propuestas, se sirva de ellos para estimular su originalidad, su espontaneidad, su imaginación creativa, y, en consecuencia, pueda alcanzar una interpretación dramática personal y expresivamente rica.

En este momento se utilizará, a la vez que otros lenguajes artísticos (danza, palabra, mimo puro: estilización, pantomima blanca, su lenguaje y sintaxis), la máscara expresiva, que muestra un rostro fijo, un carácter.

El actor debe dar cuerpo y prolongar el contenido de la máscara expresiva, apropiarse totalmente del carácter, emociones, deseos del personaje que interpreta.

También se ejercita con la *contra-máscara*, que consiste en interpretar de manera opuesta a lo que muestra la máscara. Por ejemplo, actuar de modo cómico con una máscara de un personaje trágico.

Otras formas de máscara son: las *larvarias*, grotescas, rudimentarias, utilizando diversos materiales y de diferentes tamaños, desprovistas de caracterización humana, se alejan de la realidad y se aproximan a lo fantástico. Estas permiten al actor crear, inventar situaciones, personajes irreales.

Finalmente utiliza la pequeña máscara del clown, la *nariz roja*, como medio de investigación en lo irrisorio o burlesco que los hombres tenemos dentro y que la

sociedad nos prohíbe expresar, nos da vergüenza y nos reprimimos. Se trata de vencer esas dificultades y dar libre curso, exteriorizar ese clown que está oculto o disimulado.

■ 1.3. ACLARACIÓN DE TÉRMINOS

Hoy día existen diversas opiniones sobre el contenido de estos dos vocablos: *mimo* y *pantomima*.

Para unos, mimo es el arte de expresarse con el cuerpo, pero utilizando una gestualidad nueva, no habitual, no condicionada por algo externo. Digamos que el gesto no tiene una correspondencia con otros lenguajes, no hace referencia a algo que ya está definido en la vida corriente, no traduce *tal* por *cual*, sino que surge del interior del artista que lo ejecuta. Puede servirse, no obstante, de otros medios de expresión para comunicar. La pantomima consistiría en interpretar una historia, una situación concreta, con base en gestos ya conocidos, habituales, que podrían catalogarse en una especie de vocabulario gestual.

Otra opinión: el mimo es poesía del movimiento, no imita la realidad, aunque nace de ella. Es la esencia, la síntesis de un sentimiento, de una emoción, de una situación. Se define como un lenguaje universal.

Para otros no existe actualmente diferencia alguna entre los dos términos, por ello reúnen generalmente todos los aspectos que abarca en una sola palabra: mimo.

En muchos casos, ambos términos se usan indistintamente para definir una forma de actuación o espectáculo hecho ante un público y basado en el gesto. Mimo sería el género y pantomima la representación clásica realizada por el mimo-actor, que utiliza el cuerpo como único medio de expresión, siguiendo unas reglas básicas ya establecidas.

Como hemos visto anteriormente, mimo y pantomima se han empleado corrientemente para referirse a formas de espectáculo diferentes entre sí. Desde la época clásica, la pantomima, entendida como expresión mimico-gestual, ha estado presente en una serie de espectáculos en la calle, en las ferias populares, pero nunca como género independiente, sino conviviendo al lado de la danza, la música, la acrobacia, el canto... Cuando más se alejó de los otros medios, aunque no del todo, y se confirmó como pantomima arlequinada, fue en el siglo XIX con Debureau. Posteriormente se alojó en el circo, en el music-hall, en el vodevil. Se puede decir que hasta mediados de nuestro siglo, la pantomima no se ha constituido como un arte autónomo, como gesto puro, sin ningún otro elemento expresivo al lado, y con unas claras diferencias de la pantomima tradicional del siglo pasado: el gesto no es vulgar, se intelectualiza, busca la abstracción, la belleza, la comunicación del mundo interno, sobre todo. Aunque posteriormente haya empleado otros medios auxiliares antes dichos, hay una diferencia, y es que, gracias sobre todo a Etienne Decroux - como hemos podido comprobar- la pantomima goza de una base teórico-técnica, de unas reglas específicas que la caracterizan como arte del gesto.

Sin extendernos más en disquisiciones teóricas sobre diferencias o similitudes de los términos que nos ocupan, podemos concluir diciendo que: *generalmente, se entiende por mimo o pantomima una representación en la que el actor interpreta, en un espacio escénico, un mensaje compuesto de personajes con sus conflictos, de emociones, vivencias..., ante unos espectadores, utilizando su cuerpo, regido por unas normas, como único medio de comunicación.*

-
-

Esta noción tan elemental nos da ya una idea del contenido de las palabras. Podríamos dar otras definiciones más completas, pero creemos que es preferible hacer un breve análisis de los elementos esenciales que en ella se integran, y que van a ser el centro de interés de esta obra.

Hemos visto que hay tres partes fundamentales:

- a) el mimo -o sujeto-,
- b) la acción mimica,
- c) el espectador -u objeto-.

Ahora nos interesa conocerlas, sobre todo las dos primeras: el mimo y lo que hace, en toda su amplitud, sin olvidarnos de la tercera, el público espectador, el receptor del mensaje que encierra la pantomima.

■ 1.3.1. *EL MIMO*

¿Quién es un mimo? ¿Cómo es el que hace el mimo, el responsable de la acción mimada?

El mimo es un ser humano vivo y como tal dispone de una estructura psicofísica compleja intimamente relacionada. Lo primero que salta a la vista es la herramienta que el mimo va a utilizar: su propio cuerpo físico, instrumento dúctil capaz de ser instruido, material plástico en continua transformación, que ha sido y es, para la mayoría de las personas, el gran desconocido.

Pero el mimo debe ser consciente de cómo es su cuerpo, cómo funciona, sus constantes, sus variantes, su belleza, su flexibilidad y hasta dónde puede llegar, a través del análisis, de la observación, de la experimentación sensible.

Así percibirá que su cuerpo tiene un sistema óseo, que está articulado, segmentado; que tiene un volumen, unas dimensiones y que puede estructurarlo en zonas o partes con diferentes funciones capaces de ser aisladas, coordinadas o disociadas; que posee una musculatura estriada responsable del movimiento de toda esa masa; que dispone de un sistema vegetativo que se regula y funciona automáticamente por unas leyes biológicas; que debe dejar traslucir la vida psíquica que está alojada en su interior, por medio de formas proyectivas: actitudes, gestos, movimientos o inmovilidad.

De igual modo comprobará que posee en lo más profundo de su ser unas facultades que le permiten convertir todo lo que llega a su cuerpo en imágenes, jugar con ellas de infinitas maneras, consciente o inconscientemente, elaborar unas nuevas, crear unos modelos completamente originales que buscan ser traducidos corporalmente con base en tanteos, de improvisaciones; unas facultades que le permiten concentrarse, aunar todas las energías para pensar, reflexionar sobre sí mismo y sobre lo que está alrededor, dedicarse a una tarea de elaboración y perfeccionamiento de cualquier tipo, tomar decisiones y elegir lo que más le conviene para un determinado fin; que en su interior se producen una serie de reacciones incontrolables, fenómenos que alteran su postura neutral o de reposo: emociones, sentimientos, pasiones que crean un estado de ánimo más o menos duradero y unas manifestaciones visibles al exterior, difíciles de disimular u ocultar y de ahí surge la expresión.

Expresión que se convierte en comunicación cuando voluntariamente se transmiten esos contenidos a otros seres humanos esencialmente iguales y a la vez distin-

tos, únicos. Porque el mimo se da cuenta de que no existe solo, aislado, sino que mantiene una relación con el *otro*, con la naturaleza y sus fenómenos, con los objetos que le rodean, con el cosmos... por medio de unos receptores sensoriales, radares ultrasensibles, intermediarios entre él y todo lo demás, causa y origen de su conocimiento, de su experiencia y sus vivencias que acontecen en un tiempo determinado de su historia y tienen una duración y una frecuencia relativas.

Y, finalmente, el mimo es consciente de que también por medio de la respiración se relaciona constantemente con el exterior: de la atmósfera recibe el aporte de oxígeno necesario para sus células vitales y devuelve al exterior el aire viciado. Ese constante y rítmico intercambio respiratorio parece un símbolo de la creación artística del mimo: aliento, inspiración, elaboración, transformación interna y proyección al exterior.

■ 1.3.2. LA ACCIÓN

¿Qué es lo que hace el mimo? ¿De qué manera lo hace? ¿Cómo, cuándo y dónde lo hace?

Sin entrar en disquisiciones sobre el origen, interpretación o adaptación de la palabra *mimesis*, podemos generalizar que lo que hace el mimo es mimar, imitar, siguiendo la tendencia arraigada en el fondo biológico del ser humano. En el término entran: mímica, imitación, identificación, pantomima, mimodrama, mimo corporal, etc.

Pero esta imitación no es de lo periférico, sino de lo profundo del ser, evitando la utilización de un vocabulario de signos equivalentes a las palabras que pronunciamos o a los gestos socio-culturales convencionales, anecdóticos, cotidianos.

La acción ha de sufrir un proceso de síntesis, de purificación, de alquimia, para despojarla de lo supérfluo, para extraer de ella su esencialidad y, una vez hecha esta difícil y costosa operación, se convertirá en un signo inteligible que será organizado sintácticamente al servicio de la expresión de un mensaje. Esa acción parcial, gracias a la habilidad del mimo, se integra en la acción mímica total de una pantomima o mimodrama.

Por lo tanto, no todas las acciones del hombre son mimo. La acción, en mimo, tiene unas características específicas, unas reglas. Debe ser: intencional, enfatizada, ralentizada, ampliada, rítmica, ordenada conforme a una serie de normas de construcción, motivada, aislada, controlada, creíble...

El mimo ilusorio tiene sus trucos, unos mecanismos, unas técnicas de precisión para cada forma de movimiento, para las acciones con los objetos del mundo exterior, para la identificación con la naturaleza, para la construcción de los caracteres... En definitiva, un nuevo lenguaje que se debe aprender y dominar para expresarse con soltura y fluidez.

El mimo, por observación externa e interna, sabe cómo se producen y se proyectan las emociones, pero tendrá que aprender a reconstruir ese proceso, por evocación, en una situación ficticia, concretizándolo en las acciones físicas de un protagonista, situando éstas en unos parámetros espacio-temporales, dándoles la forma física más apropiada, a semejanza de un escultor, pero con claras diferencias: el escultor talla con cincel y martillo una pieza de mármol, una materia inerte, hasta conseguir la forma expresiva deseada, una actitud inmóvil, silenciosa y

-
-

permanente en el tiempo, mientras que el mimo se talla, se esculpe a sí mismo, materia viva, sensible, dinámica, consiguiendo actitudes, gestos, acciones cambiantes, expresivas, comunicativas...

■ 1.3.3. EL ESPECTADOR

El espectador es el punto de mira del mimo, el que hace que éste no olvide la función primordial de su arte: la comunicación.

El mimo tendrá presente que todo el esfuerzo de su entrenamiento, de la creación y preparación de una pantomima, en una palabra, de todo su *arte*, tiene una finalidad: la interpretación ante unos espectadores, la comunicación con ellos. Ha de ser consciente en su actuación de que él da y ellos reciben, de que es una situación extraordinaria en la que deberá poner todos los medios a su alcance para llegar, para atraer toda la atención y el interés de los que observan, para que estén pendientes en todo momento de lo que hace y de cómo lo hace, para lograr una sintonía, una buena conexión de entendimiento, de goce estético...

Mimo y espectador deben estar previamente de acuerdo en admitir unas reglas de actuación, unas convenciones, unos códigos, en aceptar un lenguaje corporal común con su propia gramática.

■ CONCLUSIÓN

Después de todas estas consideraciones, se evidencia la necesidad de afrontar un estudio y dedicación serios por parte de aquellas personas que deseen practicar esta forma de expresión artística. Se exige, pues, un proceso de aprendizaje formal y sistemático. Creemos que es el único procedimiento válido para adquirir los conocimientos y habilidades que se precisan para ejercer este arte.

El mimo tendrá que cuidar diversos aspectos, dedicarse a sí mismo en toda su complejidad, como ser que piensa, siente, observa hacia dentro y hacia fuera, padece, vivencia, imita..., como ser que proyecta, expresa, comunica corporalmente. Deberá descubrir su potencial creativo y desarrollarlo, descubrir y entrenar su cuerpo con sensibilidad, conocer y perfeccionar continuamente las técnicas específicas del lenguaje mimico.

Comprenderá la necesidad de reflexionar sobre la existencia humana, sus preguntas cruciales, sus problemas, sus relaciones mutuas y con el entorno, sobre la naturaleza, sobre todo aquello que pueda preocupar, llamar la atención de la sociedad..., y con buena maestría y oficio, saber componer una obra bella, perfecta en su género, que pueda cautivar y emocionar, educar y mover a la reflexión y al perfeccionamiento humano cultural y social de sus conciudadanos.

El mimo, a fin de cuentas, es recreación de la realidad, la palpable y la inmaterial. Pero no nos engañemos, esas realidades continúan siendo las mismas, el mimo no las cambia, lo que hace es mostrar su modo particular de verlas, logrando que el público también las vea así y las acepte. Por eso se dice que el mimo crea *la ilusión de la realidad*.

Esa realidad, objeto y materia prima del mimo, es inmensa, incluye el mundo exterior con todo lo que contiene de vida, de personas, animales, cosas..., y el mundo interior con toda su complejidad de pensamientos, deseos, sueños, emociones, imaginaciones...

-
-

Y todo lo imaginado -la realidad recreada- se soporta en unas bases físicas: el propio cuerpo del mimo, el espacio donde ocurre la acción y el tiempo en que transcurre.

La imaginación del mimo debe tocar, conectar con la imaginación del espectador y ponerla a trabajar. Sin esta corriente continua de imaginaciones funcionando simultáneamente ya sabemos que no hay posibilidad de comunicación.

2

■ 2.1. EL MOVIMIENTO HUMANO

El movimiento que nos interesa abordar es el movimiento cargado de significado, el gesto que se ejecuta con una intención manifestativa o comunicacional.

Partimos del conocimiento apriorístico de algunos elementos íntimamente relacionados entre sí y difíciles de seccionar en la práctica.

De ellos, unos pertenecen propiamente al ser humano en sus estratos:

- a) *íntimo o psicológico*, como son la vida afectiva, mental, emocional...
- b) *neuro-fisiológico*, como: la sensibilidad interoceptiva, propioceptiva, el proceso respiratorio, músculo-motor, la sensibilidad exteroceptiva originada en los sentidos...

Otros son:

- a) *el mundo que rodea al ser humano* (cósmico, vegetal, animal...)
- b) *los otros*
- c) *los objetos*

Entre el ser humano, en sus estratos psico-neuro-fisiológicos, y el entorno, se establecen unas continuas relaciones en un marco espacio-temporal determinado.

Todo ello hace posible las acciones y reacciones, el comportamiento de la persona frente al mundo, teniendo presente que es el cuerpo con su capacidad motriz, en definitiva, el intermediario.

Dado que esa función mediadora del ser humano tiene un carácter de reacción gestual (expresiva o significativa), será preciso descomponer y analizar los principales elementos, antes señalados, que integran la actividad psicomotora, ver sus implicaciones y reciprocidad.

Trataremos de conseguir simultáneamente:

- a) Un conocimiento de nosotros mismos, observando, comprendiendo la organización y estructura corporal, las posibilidades motrices, el mundo sensorial, emocional, las coordenadas espacio-temporales en que nos movemos.
- b) Un adiestramiento técnico, un control y dominio del cuerpo mediante movimientos disciplinados y lógicamente estructurados.

■ 2.2. LA TOMA DE CONCIENCIA DEL CUERPO

En esta fase se trata de investigar lo corporal en su forma y estructura, en sus áreas. Es un ejercicio de atención y concentración sobre sí mismo, de observación y análisis.

sis del movimiento en su comportamiento habitual y en su relación expresiva o no con el entorno.

Es así como, a través de la sensopercepción del cuerpo y de la consideración de los diversos componentes psico-físicos confluyentes, podemos adquirir la imagen de nosotros mismos.

La imagen del cuerpo significa una percepción viva de los continuos cambios que se producen sin cesar en nuestro organismo y se va construyendo progresivamente desde la infancia.

La conciencia del cuerpo y de su movilización está ligada a un trabajo psicomotriz en dos aspectos:

- a) El del conocimiento de las diferentes partes del cuerpo y su función.
- b) El del control y dominio del mismo, que permitirá llegar a la independencia de los movimientos y a su disponibilidad con vistas a la acción expresiva.

■ 2.3. EL CUERPO ARTICULADO, SEGMENTADO, GLOBAL

Objetivos: tomar conciencia de que el cuerpo no es un bloque rígido, sino que se compone de módulos articulados. Comprender las posibilidades motrices de cada parte y de la totalidad.

■ 2.3.1. MOVIMIENTO ARTICULAR

Es la movilización consciente de cada una de las articulaciones en sus diversas posibilidades (inclinación, rotación, traslación).

A partir de la posición de pie, iniciamos la movilidad por articulaciones aisladas, desde los dedos de las manos a los de los pies, pasando por la muñeca, codo, hombro, columna, cuello, cintura, rodilla, tobillo.

■ 2.3.2. MOVIMIENTO SEGMENTADO

Un segmento es una parte del cuerpo que puede incluir una o más articulaciones (brazo, cabeza, mano...), y que puede ser expresiva.

Ejercitarse en la movilidad consciente de cada uno de los segmentos corporales, teniendo en cuenta que, al mover uno, hay que concentrarse también en la inmovilidad del resto de los segmentos.

■ 2.3.3. MOVIMIENTO GLOBAL

Consiste en la movilidad de todo el cuerpo. A medida que aumentan las partes corporales en acción, es más difícil tenerlas presentes a todas en la conciencia y controlar el movimiento.

Comenzar por mover una articulación e ir añadiendo el resto gradualmente hasta que estén todas activas. Finalmente, se van eliminando hasta volver a la inmovilidad total.

Podemos tomar la imagen de una marioneta para estos movimientos.

■ 2.4. LATERALIDAD

Advertimos que nuestro cuerpo está cortado por un eje vertical que lo divide en dos partes iguales y, debido a ello, somos bilaterales, tenemos y podemos mover los dos lados, izquierdo y derecho, de múltiples formas:

-
-

- a) En simetría o asimetría, simultánea o alternada, sin cruzar o cruzada.
- b) En paralelismo.
- c) Los brazos independientemente de las piernas.
- d) Los brazos combinados con las piernas: coordinación o disociación.

■ 2.5. ÁREA DE BASE

Comprobamos que el ser humano, dada su condición de *homo erectus*, está en contacto con la tierra por medio de los pies. El lugar o espacio que ocupan los pies en el suelo lo llamamos *polígono de sustentación*, y es fundamental para el equilibrio, tanto en posición estática como dinámica.

El área de base es comprendida globalmente por las piernas o miembros inferiores. Ellas son las responsables de sustentar la estructura y el peso del cuerpo. Gracias a sus articulaciones, podemos sentarnos, cruzar las piernas, agacharnos, arrodillarnos, acostarnos, trasladarnos de un lugar a otro en el espacio de varias formas: andando, corriendo, saltando, patinando, bailando, escalando... En cierto sentido es una proyección del tronco.

Aunque no sea la zona más importante para la expresión del mimo, no debe, sin embargo, olvidarse. Pensemos que colabora en la construcción de un personaje, de un carácter, que las formas de andar, de colocar los pies y las piernas, ayudan a la comprensión del estado de ánimo o emocional del individuo: andar cansado, con timidez, con sigilo, con sensualidad, con afectación, con aplomo, nos indican la edad, el estado de salud, la personalidad, las intenciones del desplazamiento, etc. Las piernas tiemblan, titubean, se paralizan con el miedo, los pies se quedan pegados al suelo, incapaces de dar un paso, saltan de alegría, tropiezan, resbalan, van de puntillas, caminan pesadamente, con ligereza.

El mimo debe ser consciente de la importancia que tienen los pies y las piernas en crear la ilusión de andar, correr, subir, bajar, etc. de la pantomima blanca.

■ 2.6. EL TRONCO

La masa corporal se compone de un centro, el tronco, y de la periferia, que corresponde a los miembros que parten de aquel. Este bloque central del cuerpo es un fuerte motor de propulsión. Podemos decir que es ahí donde se originan las acciones físicas de la periferia corporal. Es también la fuente de la energía emocional.

Podemos dividir el tronco en zonas o módulos, aunque no de una manera absoluta, ya que no existe entre ellas una clara separación.

■ 2.6.1. TRONCO BAJO (CADERAS, ABDOMEN)

■ 2.6.1.1. CENTRO DE FUERZA

La fuerza central aparece en la región de la cintura o faja lumbo-abdominal. Esta zona es amplia y estable, formada por los músculos abdominales, oblicuos; la musculatura profunda de la espalda es sólida y da a la columna estabilidad y dureza.

Consideramos que hay una superioridad de la fuerza central sobre la periférica. Este centro es el motor, el punto de partida de la energía que se distribuye por medio de la actividad muscular a todo el cuerpo. Todo movimiento que surja de un impulso central tendrá una apariencia de facilidad, de veracidad.

La cintura, con sus vértebras lumbares, es como una bisagra que nos permite cerrar y abrir el cuerpo, encogernos o expandirnos. En el interior se cobijan visceras y órganos, delicada fábrica que irradia energía y vida hasta la última célula del cuerpo.

Comprobar la importancia de esta zona en diversos movimientos, tanto centrales como periféricos: impulsos, empujar, tirar, expandir y cerrar el cuerpo, etc.

■ 2.6.1.2. CENTRO DE GRAVEDAD

Hay una relación continua entre la fuerza de gravedad, que tira de nuestro cuerpo hacia el interior de la tierra, y la fuerza del centro de nuestro cuerpo que hace que permanezca erguido.

Nuestro cuerpo, como todo objeto físico, posee un centro de gravedad, que es lo que le permite mantenerse en equilibrio. Pero, aparte de la colaboración que establecen el sentido de la vista y el vestibular -en el oído-, el equilibrio corporal depende de una serie de factores y no siempre se consigue mantener el cuerpo en ese estado.

Si el cuerpo está erguido, simétricamente, con los pies formando un polígono proporcionado, sobre un suelo estable, con el eje del cuerpo vertical que va desde el punto medio que hay entre los dos pies, pasando por el centro del cuerpo, hasta la cabeza, sentimos que el cuerpo está en equilibrio estable. Si reducimos el polígono de sustentación, desplazamos el eje vertical, cuyo punto central coincide en el abdomen, entre la columna y el ombligo -éste sería precisamente el centro de gravedad-, entonces se produce una situación nueva: la inestabilidad, que puede corregirse por un ajuste voluntario o automático del cuerpo, o puede derivar en un estado de desequilibrio total, estando a merced de la fuerza gravitacional.

Es conveniente sentir el centro de gravedad del cuerpo en distintas posturas y modificando el polígono de sustentación voluntariamente, tanto de forma estática como dinámica (estando parado y desplazándose: girando, saltando, etc.).

Tomar conciencia de los grados de tono muscular, de esfuerzo, necesarios en las diferentes zonas corporales, para mantener el equilibrio.

■ 2.6.2. TRONCO ALTO (BUSTO, TÓRAX)

■ 2.6.2.1. CENTRO DE LA PERSONALIDAD

El tórax está situado entre el cuello y la cintura. Es la zona de las costillas, de la caja torácica. El busto (parte anterior, expresiva) es considerado el centro de la personalidad, el lugar donde señalamos con un gesto cuando queremos identificarnos: yo.

Dado que en esa zona se localizan el corazón y los pulmones, y que estos modifican sus movimientos en función de los afectos o emociones, se denomina también centro de la vida afectiva o emocional. Así como la cintura o las caderas reflejan la fuerza, la acción, la sensualidad, esta zona registra los sentimientos, la sensibilidad.

Tenemos la experiencia de mostrar y de ocultar esta parte, según sea nuestra relación con los demás. Nuestros impulsos adelante muestran un deseo de proximidad, de afecto, de aceptación, de sentimiento de entrega al otro, mientras que el retroceso o el repliegue expresan el desagrado, la huida, el rechazo, la autoprotección.

-
-

Esta zona del cuerpo, aunque es bastante más estática que otras, gracias a un entrenamiento puede ampliar su movilidad y ser un eficaz testigo de la vida afectiva.

■ 2.6.2.2. CENTRO DE LA EXPRESIVIDAD

Está localizado en la parte alta del cuerpo: cabeza, rostro, cuello, hombros, brazos, manos.

Cada una de estas partes, aún perteneciendo a un mismo centro, posee un valor expresivo propio.

La cabeza es como una torre o atalaya. Esta asignación es fácil de comprender dada su localización estratégica.

Podemos comprobar su importancia por la sensibilidad exteroceptiva (vista, olfato, oído...), por la sensibilidad propioceptiva (la información que se recibe de la posición del cuerpo y del tono muscular), por la facilidad de movimientos, por su inmediatez y contacto con la realidad, por ser el cerebro la sede del sistema nervioso central, a donde llega toda información y de donde salen órdenes de ejecución, de comportamiento consciente.

La cabeza es la sede de la inteligencia, de la razón, del poder, cuyo simbolo es la corona. Permanece expuesta al mundo y, a la vez, es un magnífico radar sensorial. Gracias al Atlas y al Axis, puede realizar desde los movimientos más cotidianos como: arriba-abajo o izquierda-derecha (sí-no), hasta las actitudes o los gestos más sutiles y variados.

El cuello también tiene su importancia. Es una bisagra, cuyos delicados movimientos vienen dados por las finas y flexibles vértebras cervicales. Sirve de torre o pedestal para la cabeza, es lugar de paso de delicadas vías de comunicación entre los centros conscientes y los centros energéticos. Dada su vulnerabilidad, ha sido el lugar preferido para el hacha del verdugo, para el nudo de la horca o para la afilada guillotina. Pero también es objeto de decoración (collares, gargantillas, anillos, pañuelos, lazos...). El cuello-duro, almidonado, impide ciertamente la movilidad de esta zona corporal, ¿tal vez por ello las personas que lo usan dan muestras de rigidez, de inflexibilidad?

Podemos alargar, estirar el cuello o acortarlo, hundiéndolo entre los hombros; desplazarlo adelante, a los lados, inclinarlo, rotarlo. Dependiendo del uso que hagamos del cuello, así serán nuestras expresiones. Es cierto que en la mayoría de los casos, su función consiste en servir a la cabeza o al rostro.

Los brazos, entendidos como un segmento (brazo + antebrazo + mano), son las partes más flexibles y de más fácil motricidad del cuerpo, debido a sus articulaciones multidireccionales (hombro + codo + muñeca).

Por los movimientos de los brazos proyectamos al exterior, al mundo, a los otros, los sentimientos y emociones que se originan en el tronco. Contactamos con la realidad aceptándola, transformándola, empujando, abrazando, aceptando, rechazando, acariciando.

Los movimientos de los brazos refuerzan, clarifican la expresión de todo el cuerpo. Así, en un estado de alegría al ver a un ser querido, normalmente se elevarían el tronco, la cabeza, pasaría la expresión a los hombros, a los brazos, que se alzarían o se abrirían lateralmente para abrazar o acoger con las manos. En caso contrario,

el disgusto o enfado ante la presencia de alguien no querido o no deseado, se expresa por el repliegue, el encogimiento del cuerpo, los brazos se cruzan como para esconderse o protegerse... Podríamos describir innumerables estados emocionales, de ánimo (agresividad, cólera, temor...) para ver el comportamiento de los brazos. Igualmente ayudan a definir el carácter, el temperamento de un personaje con sus posiciones o ademanes.

¿Qué podemos decir de nuestras manos? Aunque también forman parte del segmento brazo y actúan frecuentemente con él, no obstante son en sí mismas extremadamente delicadas y sensibles, tanto en su función transmisora como receptora. A causa de sus variadas y pequeñas articulaciones, las manos pueden tomar contacto con el mundo exterior fácilmente: recogiendo, apretando, presionando, y un gran número de acciones más. Son verdaderas herramientas ampliamente utilizadas.

Las yemas de los dedos y las palmas, poseen una extraordinaria enervación sensorial capaz de recibir fielmente los estímulos externos (calor, frío, dureza, rugosidad y otras cualidades de las cosas).

Experimentamos el placer de hacer, de construir y, a veces de destruir, con nuestras manos. Con ellas, el hombre transforma y domina la materia, conecta con el otro para mantener una relación íntima, afectiva o para agredirlo, puño en ristre, o establecer una separación, un rechazo... Las dos caras de la mano, palma y dorso, tienen distinta expresión, distinta textura; una es fina, sensible, amiga, la otra es rugosa, dura, agresiva... El puño cerrado significa lo contrario de la mano abierta. La mano señala, describe.

Las minúsculas huellas dactilares nos identifican como seres únicos, irrepetibles.

El rostro, la cara, también nos identifica como seres únicos y exclusivos, de forma más evidente. La cara es la marca o el sello de fábrica, es imposible imitarla. Los rasgos, el diseño del rostro permanecen básicamente durante toda la vida, a pesar del deterioro del tiempo.

Para conocer verdaderamente a una persona necesitamos ver su rostro, de no ser así podemos equivocarnos. El rostro es manifestación del individuo, del carácter, del temperamento, tipología. A través de los movimientos de sus músculos, de sus gestos, conocemos el estado de ánimo de la persona, su situación anímica o emocional.

Los sentidos como la vista, el gusto, el olfato toman su sede en la cara y, en ambos extremos, el oído. Todo esto mantiene al rostro despierto, en estado permanente de alerta, para captar todos los mensajes del mundo exterior y, como consecuencia, devolverle las impresiones, producto de las vivencias experimentadas interiormente (agrado, desagrado, indiferencia, satisfacción, asombro, etc.).

Es preciso conocer, dominar y controlar la musculatura facial, hasta sus mínimos grados, para que, en el trabajo del mimo, los movimientos de las cejas, ojos, boca, mejillas, sean fieles a la expresión deseada, claros y comprensibles para el público.

En todo momento se requiere, como norma general, moderación y economía gestual. No abusar de la mímica, de las muecas, de las facciones. El mimo tiene más medios a su alcance: el cuerpo en su totalidad. Cuidar de que haya armonía y congruencia entre éste y el rostro, para que el lenguaje sea convincente.

Para aprender a usar los músculos de la cara, se debe trabajar con cada uno independientemente. En otro capítulo mostraremos algunos ejercicios al respecto.

-
-

■ 2.7. LA RESPIRACIÓN

Consideramos que es fundamental la toma de conciencia de la respiración en cuanto que sustenta, aporta dinámica y lirismo al gesto.

La respiración es un medio constante de relación vital entre el interior y el exterior del ser humano. También se encuentra entre el inconsciente, por ser controlada automáticamente por los centros nerviosos del bulbo raquídeo, y la conciencia, al poder ser modificada por la voluntad, aunque de manera limitada.

Examinemos brevemente el proceso respiratorio.

Los pulmones son dos órganos esponjosos, de tejido muy elástico. Están libres en todas direcciones excepto en la raíz, formada principalmente por los bronquios, arterias y venas que ponen en conexión los pulmones con la tráquea y el corazón.

Los conductos de aire son: el interior de la nariz, faringe, laringe, tráquea y bronquios.

Podemos distinguir cuatro formas de respirar, a saber:

- Alta o clavicular.* Al inspirar se elevan las costillas, las clavículas y los hombros. El abdomen se contrae y empuja al diafragma hacia arriba. (Este es un músculo que divide el tronco en dos partes a la altura de las costillas inferiores: por arriba, la cavidad torácica —volumen pulmonar—, por abajo, la cavidad abdominal). De esta forma intervienen solamente la parte alta del pecho y de los pulmones, proporcionando una pequeña cantidad de aire, por lo que es poco recomendable.
- Medía o intercostal.* Al inspirar, el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se elevan un poco y el pecho efectúa una dilatación parcial.
- Baja o abdominal.* Al inspirar, el diafragma desciende y oprime los órganos abdominales, empujando hacia afuera el abdomen. Así es permitida la entrada de aire en la parte baja de los pulmones. Este método es más perfecto que los dos anteriores.
- Completa.* Al inspirar, el aire entra en los pulmones con la ayuda del diafragma. Cuando el diafragma se contrae, los músculos respiratorios entran por completo en juego, unos operando sobre las costillas superiores que se levantan y se abren, otros sobre las costillas inferiores que se abren y descienden ligeramente, con lo que se aumenta el espacio para que los pulmones puedan dilatarse e incrementar su volumen de aire. Esta ampliación es favorecida por los músculos del abdomen que se relajan y producen una hinchazón del vientre, con lo que se aumenta al máximo la capacidad respiratoria. En la espiración ocurre lo contrario, los músculos abdominales se contraen, empujan al diafragma, que se relaja, asciende y presiona a los pulmones para que expulsen el aire.

Este último método es considerado el más perfecto, pues reúne todas las ventajas de los otros tres antes mencionados, permite aspirar mayor cantidad de oxígeno y pone en funcionamiento todo el aparato respiratorio.

La respiración completa o la gran respiración, debe ejecutarse inspirando lentamente por la nariz y ocupando los pulmones de aire en todas sus zonas -de abajo a arriba-, de forma continua, encadenada, sin brusquedades ni esfuerzos. A continuación, se expulsa el aire por la nariz, vaciando los pulmones de arriba-abajo.

■ 2.8. EL TONO MUSCULAR

Continuando con nuestro objetivo, la toma de conciencia de nuestro cuerpo, fijamos nuestra atención en los elementos que hacen posible el movimiento voluntario del esqueleto humano: los músculos estriados.

El músculo recibe constantemente excitaciones nerviosas del cerebro o del entorno y lo mantienen en un grado de contracción más o menos alto. Por otra parte, el organismo procura mantener el tono en un estado de equilibrio tan bajo como sea posible, pero, en ocasiones, ésto no se consigue y entonces nos podemos encontrar bien en un estado hipertónico (tono demasiado alto, con músculos tensos, duros...) o hipotónico (tono demasiado bajo, con músculos laxos, blandos, flojos...).

Por nuestra parte, debemos responder a las siguientes preguntas: ¿cómo se encuentran nuestros músculos?, ¿cuáles están demasiado tensos o demasiado blandos?. En el caso de que encontremos alguna anomalía, debemos poner los medios, a través de unos ejercicios correctivos, para encontrar un equilibrio tónico, armonioso, que procure una vida dinámica eficaz y con un desgaste energético normal.

La búsqueda de un buen equilibrio de fuerzas exige una doble acción: aflojar las hipertensiones y restablecer o reforzar los músculos que se encuentren flojos.

El ser humano se encuentra hoy, gracias a las estructuras impuestas por la sociedad, en un estado permanente de fatiga, de excesiva tensión física y mental y es preciso volverlo a su integridad. Poniendo en práctica unas reglas de relajación, muchos conflictos pueden evitarse y se puede conseguir un estado de equilibrio, de armonía, de bienestar, imprescindible para emprender un trabajo específicamente corporal, como es el del mimo.

La relajación tiene como fin conseguir el reposo del sistema neuromuscular, lo que supone la obtención de un mayor rendimiento con el mínimo gasto de energía.

La primera etapa para la relajación es el *punto cero*, donde las tensiones se reducen al mínimo y en ese estado es posible percibir los bloqueos en diversas posiciones del cuerpo.

Esta inicial toma de conciencia consigo mismo, de observación interior y escucha atenta, permite la recuperación energética y la renovación de fuerzas.

Podemos hacer una especie de inventario de diferentes puntos del cuerpo en contacto con el suelo, cambiando de posturas. Cualquiera que sea la posición, al tomar conciencia de los soportes, se reduce el tono muscular. Este ejercicio permite sentir las tensiones allí donde las haya y relajarlas, aunque no todas las zonas corporales son perceptibles del mismo modo y con la misma facilidad.

Una forma de comenzar el ejercicio puede ser: acostado de espaldas, observar los diferentes puntos de contacto del cuerpo con el suelo: talones, pantorrillas, muslos, nalgas, espalda, hombros, etc. Hay que dar un tiempo a cada parte para sentir interiormente el peso del cuerpo en cada punto de contacto. Preguntarse si hay alguna tensión que impida dicho contacto. Si es así, relajarla. A continuación sentir de forma unitaria toda la superficie corpórea que está en contacto con el suelo. Después cambiar a otra postura y seguir el mismo proceso.

3

■ 3.1. EL EJERCICIO FÍSICO

El estudiante de mimo debe tener claro desde el principio que el instrumento con el que va a trabajar, la herramienta que va a utilizar fundamentalmente es su propio cuerpo. A él debe prestar una gran atención.

El cuerpo conviene prepararlo de manera que, al final, el gesto sea expresivo en sus múltiples posibilidades. Para lograr esto hay que ir consiguiendo gradualmente unos objetivos: conocimiento, agilidad, dominio, destreza y armonía corporal, lo cual obliga a practicar diversos ejercicios de entrenamiento.

Sabemos que no existen barreras infranqueables en las distintas fases de nuestro estudio, que no son compartimentos aislados los distintos momentos de análisis y ejercitación preparatorios. Esta división o parcelación que presentamos es simplemente un recurso metodológico para poner un orden que nos conviene en nuestro proceso formativo.

El entrenamiento corporal es un momento de trabajo previo, cuyos ejercicios, llamados también *rutinarios* -por entenderse que deben practicarse diariamente o con mucha frecuencia-, tienden a conseguir varios efectos: mecánico (al actuar sobre el esqueleto y los músculos, obteniendo estos últimos una buena soltura, alargamiento o flexibilización), tonificación, preparación para el esfuerzo, una motricidad fina y gruesa limpias, fluidas. La respiración va asociada continuamente al ejercicio. Se trata de un método consciente. La conciencia debe estar viva y activa en todo momento, es decir, que, hay que realizar cada ejercicio sabiendo para qué sirve, qué parte o partes del cuerpo han de movilizarse o han de permanecer inmóviles, qué grado de esfuerzo se requiere, el orden de ejecución, la medida del tiempo o los tiempos de duración, el ritmo, etc.

■ 3.2. AISLAMIENTOS

Consiste en mover algún elemento del cuerpo sin mover otros. Podemos constatar que cuando una parte se mueve, las partes que lo rodean naturalmente tienden a moverse también. En estos ejercicios, hay que poner sumo cuidado en no mover las partes que no deben hacerlo. Al principio será difícil conseguirlo, por lo que hay que progresar muy despacio, controlando la totalidad del cuerpo.

■ 3.3. PARTES DE QUE CONSTAN LOS EJERCICIOS

En los ejercicios podemos reconocer tres partes:

■ 3.3.1. LA POSICIÓN DE PARTIDA

Es la colocación del cuerpo para iniciar el ejercicio.

Es una postura estática que beneficia el tono postural al mantener una actitud durante un tiempo y efectuar las necesarias correcciones, siempre que las posicio-

nes sean incorrectas debido a los malos hábitos, a compensaciones por el esfuerzo mal distribuido o a la fatiga.

Hay que buscar la mejor posición para que trabajen sólo aquellos músculos que interesen.

Hay varias posiciones de partida:

a De pie o posición cero. Es una posición neutral, que no expresa nada acerca de nuestro estado físico o nuestra actitud psicológica. Debe ser natural, sin rigidez. El cuerpo recto e inmóvil. En la base de sustentación, los talones próximos y las puntas de los pies separadas, formando una especie de triángulo equilátero que facilita el equilibrio, el peso del cuerpo repartido por igual en los dos pies. Las piernas rectas. El abdomen no debe estar contraído ni saliente, sino plano. La columna vertebral erguida. La cabeza alta; la mirada al frente. Los hombros sueltos, relajados, sin tensión ni agarrotamientos. Los brazos caídos a los lados del cuerpo. Es una postura de alerta para entrar en acción, el cuerpo está dispuesto para ejecutar una orden motriz.

b De rodillas. La base de sustentación se amplía un poco al descansar el cuerpo desde las rodillas, semi-flexionadas, hasta los pies, que están extendidos sobre el suelo.

La postura favorece más la estabilidad. El resto del cuerpo es como en la forma anterior.

Una variante, que aún estabiliza más el cuerpo y consume menos energía, es la posición de sentados sobre los talones, al descender la región lumbar; las rodillas están completamente flexionadas.

c Sentado. Normalmente en el suelo, el tronco vertical sin curvar la espalda y hundir el pecho. Las piernas unidas y extendidas adelante. Los hombros relajados, caídos. Los codos semiflexionados y las manos apoyadas en el suelo con los dedos adelante.

Es una posición que da mayor estabilidad por encontrarse más bajo el centro de gravedad y haberse ampliado la base de sustentación.

d Tendido. El cuerpo está totalmente relajado sobre el suelo, la parte anterior orientada hacia arriba (supino), brazos estirados a los lados del cuerpo, palmas hacia abajo. La postura de orientación hacia abajo (prono) es menos corriente, al permitir menos movilidad corporal, no obstante se utiliza en algunos casos, pero los brazos suelen estar flexionados, apoyando las manos en el suelo, o bien los brazos extendidos adelante y las palmas hacia abajo.

■ 3.3.2. EL MOVIMIENTO

Es el cambio en la actitud o en la posición de una, varias partes del cuerpo o de la totalidad, producido por una acción muscular voluntaria.

El movimiento puede ser, pues, aislado, localizado o segmentado, si activa una parte o zona corporal, y total o global, si activa todo el cuerpo.

Tanto uno como otro pueden variar en forma, dirección, velocidad, amplitud, consiguiéndose con ello unos efectos distintos en los sistemas: óseo-muscular, respiratorio, circulatorio.

Los movimientos se pueden ejecutar más o menos veces, repetirlos consecutiva o alternadamente, dependiendo del grado de interés o necesidad, de su intensidad, etc.

-
-

Hay ejercicios que se realizan en un tiempo, otros en tres, la mayoría en cuatro. Los que constan de un sólo movimiento se denominan simples, los que constan de varios en sucesión, combinados.

■ 3.3.3. LA POSICIÓN FINAL

Puede ser la misma que la de partida u otra que sirva, a su vez, para iniciar otro ejercicio diferente.

■ 3.4. EJERCICIOS DE MANOS

a) *De pie, brazos delante.*

Abrir y cerrar las manos alternada y simultáneamente.

b) *De pie, brazos en cruz, manos cerradas.*

Hacer rotación de muñecas hacia un lado y hacia otro, alternada y simultáneamente.

c) *De pie, brazos delante, palmas hacia abajo.*

Subir y bajar las manos, alternada y simultáneamente.
(Flexionar y extender al máximo, sin doblar los dedos).

d) *De pie, brazos al frente, palmas al frente.*

Rotar las manos afuera, abajo, adentro y arriba. Cambiar de sentido.
No flexionar los dedos, solamente cambia la articulación de la muñeca.

■ 3.5. EJERCICIOS DE HOMBROS

Mantener una correcta postura del tórax, evitando una hipercontracción de los músculos de la caja torácica. Los ejercicios deben ser ritmados.

a) *De pie, brazos caen completamente relajados.*

- 1 Elevar hombros, volver,
- 2 Bajarlos, volver,
- 3 Hombros adelante, volver,
- 4 Hombros atrás, volver.

Se puede mover primero un hombro, después el otro.

Se puede disociar el movimiento: cuando uno sube, el otro baja, etc.

b) *De pie, brazos relajados.*

- 1 Hacer rotación: arriba-atrás-abajo-adelante.
- 2 Hacer rotación: arriba-adelante-abajo-atrás.

Se puede rotar cada hombro en dirección contraria simultáneamente.

■ 3.6. EJERCICIOS DE BRAZOS

■ 3.6.1. VAIVENES

Actúan sobre la musculatura extensora y flexora.

Veamos un ejemplo de vaivén simétrico y otro asimétrico:

a) *En pie, manos clavícula.-Vaivén de brazos en cruz.*

- 1 Se extienden los antebrazos,
- 2 Volver a la posición de partida.

b) *En pie, manos clavícula.—Vaivén alternativo brazos en cruz.*

- 1 Extender el brazo izquierdo a cruz,
- 2 A la posición de partida,

- 3 Brazo derecho a cruz,
- 4 A la posición inicial.

■ 3.6.2. ROTACIONES

La mano gira alrededor del eje longitudinal del brazo.

En pie, brazos en cruz.

Con las palmas de la mano mirando hacia abajo.

- 1- Girar los antebrazos para que las palmas miren hacia arriba,
- 2- A la posición inicial.

Flexionar las muñecas o combinarlo con ligera circunducción de brazos.

■ 3.6.3. EXTENSIONES

Contribuyen al desarrollo de la potencia contráctil de la musculatura flexora y extensora.

Este movimiento es uniformemente acelerado.

En pie, brazos en cruz.

- 1- Se flexionan los brazos, aproximando las manos a los hombros y los codos a los costados,
- 2- Se extienden, bien sea lentamente, o bien con energía a cualquiera de las posiciones simétricas o asimétricas de brazos (frente, cruz, arriba, atrás, abajo, etc.),
- 3- Se flexionan nuevamente,
- 4- A posición inicial.

Pueden realizarse aisladamente o en series combinadas.

■ 3.6.4. OSCILACIONES

Cultivan la potencia contráctil del hombro. El brazo se desplaza extendido. También pueden utilizarse como enlaces entre otros movimientos de brazos.

a) De pie, brazos al frente.

- 1 Brazos van a posición en cruz, al tiempo que las manos, que antes miraban hacia adentro, giran por pronación de los antebrazos para mirar al suelo,
- 2 Vuelta a la posición primitiva.

b) De pie, brazos en cruz.

- 1 Oscilación de los brazos al frente, para cambiar la dirección oscilando hacia arriba,
- 2 Deshacer el movimiento.

c) De pie, brazos abajo.

- 1 Oscilación al frente y arriba del brazo izquierdo,
- 2 Descenso de éste abajo y atrás y, simultáneamente, el derecho va adelante y arriba.

Al siguiente tiempo 1, ambos brazos cambian de posición. Continuar.

■ 3.6.5. BALANCEOS

Son también movimientos de la articulación del hombro transmitidos al brazo extendido. Constan de una fase de descenso en que el impulso voluntario se suma

-
-

con la fuerza de gravedad. La fase siguiente, de ascenso, se realiza sin más fuerza motriz que la inercia y con la musculatura relajada.

Son ejercicios de ejecución rítmica, que se realizan sin solución de continuidad entre sus diversas fases y entre uno y otro.

Los balanceos pueden realizarse en varios planos: antero-posterior, lateral, horizontal, centrífugos y angulares, y simétricos o asimétricos.

a) De pie, brazos abajo.

- 1 Balanceo de los brazos adelante,
- 2 Lo mismo atrás (repetir adelante-atrás).

Los brazos se mueven paralelos, extendidos y relajados. Este es un balanceo en plano antero-posterior.

b) De pie, los brazos en cruz.

- 1 Dejar caer los brazos hacia abajo, elevándolos cruzados al frente,
- 2 Se deshace el movimiento balanceando los brazos abajo y a cruz.

c) De pie, brazos caídos.

- 1 Elevar los brazos relajados al frente,
- 2 Descenso de los brazos abajo para, a continuación, elevarlos lateralmente a cruz.

Los brazos van relajados en todo momento.

Al siguiente tiempo 1, los brazos se balancean desde cruz, abajo y al frente.

■ **3.6.6. CIRCUNDUCCIONES**

El brazo extendido gira alrededor de la articulación del hombro, describiendo con la extremidad libre una circunferencia.

La circunducción rítmica consta de una fase de descenso, en que los brazos caen por la fuerza de la gravedad incrementada por una acción muscular. La segunda fase, de ascenso, se verifica gracias a la velocidad adquirida en el descenso. El acento rítmico tiene lugar cuando el brazo que cae pasa por la vertical.

Pueden realizarse circunducciones en los siguientes planos: antero-posterior, lateral y diagonal.

a) De pie.

- 1 Los brazos al frente, 2- arriba, 3- en cruz, 4- abajo
- El movimiento es ligado y uniforme.

b) De pie, brazos a la izquierda.

- 1 Descienden los brazos abajo,
- 2 Los brazos a la derecha,
- 3 los brazos arriba,
- 4 Los brazos descienden.

Siempre en el plano lateral, izquierda, abajo, subiendo por la derecha y arriba.

c) De pie, brazos en cruz.

- 1 Descienden enérgicamente los brazos abajo,
- 2 Continuando por semicruzados al frente,
- 3 Se elevan por inercia arriba,
- 4 Descienden a cruz.

Recordamos que todo estos ejercicios pueden realizarse asimétricamente.

■ 3.6.7. LANZAMIENTOS

Pueden realizarse de la misma forma que las oscilaciones o los vaivenes. Se diferencian de éstos en que durante la trayectoria la velocidad es uniformemente acelerada, añadiéndose al final del movimiento una fase de relajación, que permite el máximo de recorrido articular.

De pie.

- 1- Se lanzan los brazos extendidos por el frente, arriba, iniciando un rebote,
- 2- Se verifica el nuevo lanzamiento arriba,
- 3- Los brazos bajan, continúan sin parada hacia atrás, iniciando un rebote,
- 4- Un nuevo lanzamiento hacia atrás, cuya reacción de rebote se aprovecha para oscilar los brazos abajo y comenzar con el tiempo 1, lanzando los brazos arriba, etc.

Todos estos tiempos se realizan ligados, rítmicamente.

■ 3.6.8. MOVIMIENTOS ONDULANTES

El movimiento se propaga como una onda a través del miembro, de articulación en articulación. Se presenta en elevaciones, oscilaciones, extensiones o circunducciones. Educa la coordinación. Los movimientos ondulantes responden a la ley del mínimo esfuerzo y máximo rendimiento.

De pie. Elevación ondulante de brazos a cruz.

- 1- Se elevan los brazos a cruz en movimiento ondulante. Primero son los hombros los que se elevan con los brazos relajados; a continuación éstos suben a la horizontal, mientras permanecen verticales antebrazos y manos; el movimiento sigue poniendo horizontales los antebrazos, las manos aún caen relajadas; finalmente, éstas se elevan al tiempo que descienden los hombros, quedando los brazos extendidos y horizontales,
- 2- Descienden los brazos abajo ondulantemente; irán descendiendo en forma sucesiva los brazos, antebrazos y, finalmente, las manos.

■ 3.6.9. MOVIMIENTOS COMBINADOS DE BRAZOS

Todos los movimientos de brazos que hemos descrito, pueden combinarse de innumerables maneras. Ello obliga a un mayor esfuerzo de coordinación.

■ 3.7. EJERCICIOS DE PIERNAS

■ 3.7.1. TALONES Y DEDOS

Pueden ser simétricos o asimétricos.

a) De pie, con los pies paralelos.

- 1- Se elevan los talones, pasando el peso corporal a la punta de los dedos,
- 2- Se descienden gradualmente.

b) De pie. Elevación alternativa de las puntas de los pies.

- 1- Elevación de la punta del pie izquierdo todo lo posible; el talón no se despegará del suelo,
 - 2- Descenso.
- Repetir del mismo modo los tiempos 3 y 4 con el otro pie.
El tronco permanecerá totalmente inmóvil, sin inclinarlo adelante.

-
-

c) *De pie, (pedaleo).*

- 1 Elevación de ambos talones,
- 2 Descender el talón derecho al suelo, descansando en este pie el peso del cuerpo; al mismo tiempo la rodilla izquierda se desplaza al frente y la punta del pie sigue en contacto con el suelo, colocándose la articulación del tobillo en hiperextensión,
- 3 Se aprovecha la reacción elástica de caída sobre el talón derecho para rebotar, ejecutando a continuación el mismo movimiento descrito antes, pero con la pierna contraria: descenso del talón izquierdo, a la vez elevación del talón derecho y desplazamiento de la rodilla derecha al frente. El ritmo de ejecución ha de ser vivo.

d) *Sentado, piernas adelante, apoyando las manos en suelo.*

Hacer rotación de los pies en ambas direcciones.

■ 3.7.2. ELEVACIONES ASIMÉTRICAS ALTERNATIVAS DE PIERNAS Y RODILLAS

Tanto la rodilla como la pierna se pueden elevar al frente o lateralmente, la pierna puede hacerlo también atrás.

De pie. Elevación alternativa de las rodillas al frente.

- 1- Se da un pequeño salto vertical, cayendo sobre el pie derecho, mientras la rodilla izquierda se eleva al frente, muslo horizontal, rodilla flexionada, pie extendido mirando al suelo,
- 2- Nuevo bote vertical, aprovechando la fase de suspensión para invertir la posición de las piernas.

■ 3.7.3. Extensiones asimétricas alternativas de piernas

El primer tiempo es la elevación de la rodilla al frente o al lado; de aquí puede extenderse la pierna al frente, al lado o atrás.

■ 3.7.4. Balanceos asimétricos alternativos de piernas

Se emplea la misma mecánica empleada al hablar de los balanceos.

a) *De pie. Balanceo alternativo antero-posterior de piernas.*

- 1 Se impulsa la pierna arriba,
 - 2 Se impulsa la pierna abajo y atrás.
- La pierna permanecerá relajada y extendida.

Otras modalidades serán las extensiones asimétricas alternativas angulares u ondulantes de piernas.

b) *De pie.*

- 1 Bote vertical sobre pie derecho, elevando pierna izquierda al frente,
- 2 Nuevo bote sobre la punta del pie derecho, balanceo de la pierna izquierda atrás,
- 3 Otro bote sobre punta de pie derecho girando 180° hacia la izquierda. La pierna atrasada queda en la misma orientación espacial que tenía, con lo que, al verificarse la versión del tronco, resulta quedar elevada al frente en relación con él,
- 4 Bote vertical, elevando la derecha al frente y cayendo sobre punta de pie izquierdo, quedando ahora en posición de repetir otro ciclo al otro lado.

■ 3.7.5. FLEXIONES DE PIERNAS

La norma general para las flexiones de piernas es que el tronco descienda sin abandonar la vertical, separando las rodillas y aproximándolas al suelo.

Pueden hacerse simétricas y asimétricas, media flexión o gran flexión.

De pie. Media flexión, simétrica.

- 1- Elevación de los talones sin separarlos, cuerpo vertical y piernas extendidas,
- 2- Flexión de las rodillas separadas 90°, el cuerpo continúa vertical, descendiendo sólo hasta la mitad del recorrido,
- 3- Extensión de las rodillas y elevación del cuerpo,
- 4- Descenso de los talones.

Las flexiones pueden hacerse sin elevación de talones, en dos tiempos.

De pie, piernas abiertas y brazos en cruz.

- 1- Se flexiona la pierna izquierda hasta sentarse sobre el talón, orientando la rodilla lateralmente; el cuerpo baja en vertical, la pierna derecha permanece extendida al lado derecho, los brazos se flexionan por los codos, colocando las manos detrás de la cabeza,
- 2- Se inicia una reacción elástica de la pierna izquierda, que sirve para iniciar la extensión de ésta,
- 3- Se continúa la extensión de la pierna izquierda,
- 4- Terminando en la posición inicial, piernas abiertas y brazos en cruz.

■ 3.8. EJERCICIOS DE CABEZA

Ejercitan las articulaciones y la musculatura del cuello. Mejoran la actitud de la columna cervical.

Los ejercicios se ejecutan con relativa lentitud.

Estos movimientos pueden realizarse con tres modalidades: sencillos, con rebote, con resistencia.

a) Sentado.

- 1 Se flexiona el cuello adelante y abajo, procurando tocar con la barbilla el esternón,
- 2 Se extiende el cuello a la posición vertical,
- 3 Se flexiona el cuello hacia atrás, apuntando con la barbilla a la vertical,
- 4 Se vuelve el cuello a la posición de partida.

b) Sentado.

- 1 Se deja caer la cabeza relajada en flexión lateral hacia la izquierda,
- 2 Extenderla a la vertical,
- 3 Flexionar la cabeza relajada hacia la derecha,
- 4 Enderezar la cabeza.

c) Sentado.

- 1 Se apoya la palma de la mano derecha sobre la barbilla y empuja la cabeza hacia la izquierda,
- 2 Quitar la mano derecha y dejar volver la cabeza al centro,
- 3 Se apoya la mano izquierda sobre la barbilla y empuja la cabeza hacia la derecha,

-
-

4 Quitar la mano del mentón y dejar volver la cabeza al centro.

d) *Sentado.*

- 1- La cabeza se flexiona hacia la izquierda,
 - 2- La cabeza se flexiona hacia atrás,
 - 3- La cabeza se flexiona hacia la derecha,
 - 4.- La cabeza se flexiona hacia adelante,
 - 5- Se extiende, volviendo a la vertical.
- Repetir cambiando de dirección.

e) *Sentado.*

- 1- Desplazar la cabeza adelante,
 - 2- Volver al centro,
 - 3- Desplazar la cabeza atrás,
 - 4- Volver al centro.
- Hacer lo mismo a los lados.
No confundir desplazamiento con rotación o flexión.

f) *Sentado.*

- En cuatro tiempos.
- 1-2 Desplazamiento adelante, pasar a la izquierda,
 - 3-4, luego atrás, a la derecha y volver adelante.
- Es hacer un círculo en el plano horizontal.
Repetir cambiando de dirección.

■ 3.9. EJERCICIOS DE TRONCO

■ 3.9.1. EJERCICIOS DE FLEXIÓN

a) *De pie, brazos cruzados atrás.*

- 1- Se inspira,
- 2- Se flexiona el tronco adelante (doblando sólo en la cintura), mientras se espira,
- 3- Se eleva el tronco arriba, inspirando (continuar en el tiempo 2).

b) *De pie, manos en las caderas.*

- 1- Se inspira,
- 2- Se flexiona el tronco atrás (doblando en la cintura) mientras se espira,
- 3- Elevar el tronco a la vertical, mientras se inspira.

c) *De pie, piernas abiertas, manos en la cabeza.*

- 1- Se inspira,
- 2- Se flexiona el tronco en el plano lateral a la izquierda (doblando en la cintura), hasta llegar a la posición límite, espirando,
- 3- Se eleva el tronco a la posición vertical, inspirando. Repetir al otro lado.

■ 3.9.2. DESPLAZAMIENTOS

a) *De pie, piernas abiertas, manos en las caderas.*

- 1- Desplazar el tórax adelante, volver,
- 2- Desplazar el tórax atrás, volver,
- 3- Desplazar el tórax a un lado, volver,

4- Desplazar el tórax al otro lado, volver.

Cuidar que no se mueva la pelvis.

Hacer desplazamientos en el plano horizontal:

adelante, izquierda, atrás, derecha. Repetir. Cambio de sentido.

b) *De pie, manos en la cintura.*

1- Desplazar la pelvis adelante, volver,

2- " " atrás, volver,

3- " " a un lado, volver,

4- " " al otro lado, volver.

Cuidar que no se mueva el tórax.

Hacer desplazamientos en el plano horizontal:

delante, izquierda, detrás, derecha. Repetir. Cambio.

■ 3.9.3. EJERCICIOS DORSALES

Cultivan la musculatura de la espalda, tronco, cuello y miembros superiores.

a) *Tendido prono, brazos extendidos delante de la cabeza.*

1- Se elevan la pierna izquierda y el brazo derecho todo lo posible, sin flexionar, inspirando,

2- Se descienden, espirando,

3- Se elevan la pierna derecha y el brazo izquierdo, inspirando,

4- Se descienden, espirando.

Elevar los cuatro miembros a la vez, inspirando; mantenerlos dos tiempos y bajarlos espirando.

b) *Tendido prono, manos en caderas.*

1- Se flexiona el tronco atrás, elevando las piernas en la misma dirección y quedando apoyado en el suelo sobre el abdomen,

2- Se vuelve a la posición de partida. No hay que doblar las piernas.

■ 3.9.4. EJERCICIOS ABDOMINALES

Ejercitan preferentemente la musculatura de la pared anterior y lateral del abdomen. Son músculos que se extienden desde la caja torácica a la pelvis.

a) *Tendido supino, piernas flexionadas, abiertas, pies en el suelo.*

1- Se eleva cabeza, hombros y brazos, las manos se aproximan a las rodillas,

2- Se vuelve, lentamente, a la posición inicial.

b) *Tendido supino.*

1- Elevar extendida la pierna izquierda,

2- Volver a la posición inicial,

3- Elevar la pierna derecha,

4- Descenderla.

c) *Tendido supino, brazos extendidos a los lados del cuerpo.*

1- Flexionar piernas, traer las rodillas hacia el pecho,

2- Extender las piernas, que suben verticales hacia el techo,

3- Flexionar nuevamente las rodillas, como en tiempo 1,

4- Extendiendo las piernas volver a posición de partida.

-
-

d) *Sentado, apoyando la espalda en la pared.*

- 1- Elevar la pierna izquierda,
- 2- Descenderla,
- 3- Elevar la derecha,
- 4- Descenderla.

e) *Tendido supino.*

- 1- Elevar las piernas extendidas, se abren en "V", levantar la cabeza, hombros y brazos, las manos se aproximan a los pies, cuidando no despegar la zona lumbar del suelo, espirando; mantenerse unos segundos,
- 2- Juntar las piernas, descender todo a la posición inicial, inspirando.

f) *Tendido supino.*

- 1- Levantar la cabeza, despegar las vértebras del suelo gradualmente e ir acercando la cabeza a las rodillas, las manos a los pies, espirando,
- 2- Volver a la posición de partida con el movimiento inverso, inspirando.

g) *Tendido supino, piernas separadas unos 20 cm. del suelo.*

- 1- Abrir las piernas y cruzarlas haciendo tijeras, varias veces.
- 2- Flexionar y extender las piernas alternadamente, como pedaleando.

h) *Tendido supino, los brazos extendidos a los lados del cuerpo.*

- 1- Flexionar las piernas hasta tocar las rodillas en la frente, los codos en el suelo, las manos en las caderas,
- 2- Extender las piernas a la vertical, pies extendidos hacia el techo,
- 3- Descender las piernas atrás de la cabeza, tocando las puntas de los pies en el suelo, los brazos extendidos en el suelo,
- 4- Volver las piernas estiradas a la posición de partida, relajadas sobre el suelo.

■ 3.9.5. EJERCICIOS DORSO-ABDOMINALES

Hay una interacción de los músculos abdominales y dorsales, lo que justifica su agrupación.

a) *De pie, las manos en la nuca, los codos separados, tirando hacia atrás.*

- 1- Se flexiona el tronco adelante y abajo, con la espalda recta, espirando,
 - 2- Se elevará, inspirando.
- Hacer lo mismo flexionando el tronco atrás.

b) *De pie, las piernas abiertas, los brazos arriba.*

- 1- Flexión del tronco adelante, recto, hasta la posición horizontal con el suelo,
- 2- Elevar el tronco hasta la posición de partida, inspirando
- 3- Sin parada, flexión del tronco hacia atrás,
- 4- Elevar el tronco hasta posición de partida, inspirando.

c) *De pie, flexión del tronco abajo, los brazos caídos en péndulo.*

Elevación en redondo. El movimiento se propaga suavemente, enderezando la columna vertebral, vértebra a vértebra, primero la región lumbar, a continuación la parte dorsal; después, la cervical, enderezando la cabeza, y, finalmente, los hombros, que ocupan su lugar al llegar a la posición del cuerpo totalmente erguido.

■ 3.9.6. EJERCICIOS LATERALES DE TRONCO

a) *De pie, las piernas abiertas; mano en la nuca.*

1- Se flexiona el tronco hacia la izquierda, mientras se espira.

2- Se extiende el tronco, inspirando.

Los tiempos 3 y 4 sirven para repetirlo al lado derecho.

b) *De pie, las manos en la nuca.*

1- Elevar lateralmente la pierna izquierda.

2- Descender.

Los tiempos 3 y 4 repetir con la otra pierna.

El tronco permanece completamente vertical.

La pierna debe subir hasta muy cerca de la horizontal, al menos. No perder el equilibrio.

c) *De pie, las manos en la nuca.*

Es una combinación de los dos anteriores.

1- Flexión lateral del tronco a la izquierda, con separación lateral de la pierna izquierda a la vez.

2- Volver a la posición inicial.

Los tiempos 3 y 4 repetir al lado contrario.

■ 3.9.7. EJERCICIOS DE TORSIÓN

Se realizan por la acción de los músculos oblicuo mayor de un lado y oblicuo menor del opuesto, ambos en trabajo dinámico.

a) *De pie, las manos en la nuca.*

1- Se torsiona el tronco a la izquierda hasta la posición límite, espirando.

2- Se vuelve el tronco al frente, inspirando.

Repetir al otro lado.

b) *Tendido supino, flexión de rodillas, elevación de los brazos al frente.*

1- Torsión de la mitad superior del tronco a la izquierda, a tocar el suelo con el brazo izquierdo, en tanto la mitad inferior del tronco se torsiona al lado opuesto (derecho), tocando el suelo con el muslo derecho.

2- Vuelta a la posición inicial.

Los tiempos 3 y 4, repetir al otro lado.

c) *Arrodillado abierto, sentado sobre los talones, los brazos caídos en péndulo.*

1- Torsión enérgica del tronco a la izquierda, con lanzamiento de ambos brazos al mismo lado, hasta el límite de la torsión.

2- Volver a la posición inicial, continuando, sin pararse, al lado contrario.

d) *Tendido, los brazos en cruz, flexión de las rodillas, apoyando los pies y las manos en el suelo.*

1- Se torsiona la mitad inferior a la izquierda, aproximando las rodillas juntas a este lado, inspirando.

2- Se elevan nuevamente, espirando.

En los tiempos 3 y 4, se repite el movimiento al lado opuesto.

-
-

■ 3.10. MOVIMIENTOS COMBINADOS

Combinar los movimientos de los brazos, las piernas y el tronco anteriormente descritos. Exigen un pequeño esfuerzo de coordinación, pero, a cambio, ofrecen al ejecutante una gran habilidad física. Consiste en mover simultáneamente dos o más partes del cuerpo, cada cual con su trayectoria particular, mientras el resto permanece inmóvil. Las combinaciones pueden ser ilimitadas, como las siguientes:

- a) *de brazos y tronco*. P.ej.: torsión del tronco a un lado, con oscilación de los brazos en cruz.
- b) *de brazos y piernas*. P.ej.: flexión alternada de piernas con oscilación de brazos en distintas variantes.
- c) *de brazos, tronco y piernas*. P.ej.: impulso de brazos al frente; balanceo de brazos atrás con flexión del tronco atrás y media flexión de piernas; lanzamiento de brazos por frente-arriba, con extensión de piernas y flexión del tronco atrás.

■ 3.11. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

a) *De pie*.

- 1- Salto vertical cayendo con las piernas abiertas y los brazos en cruz,
- 2- Salto cayendo en la posición inicial.
- 3- Nuevo salto vertical para caer con piernas abiertas, mientras los brazos se elevan por cruz, arriba, dando una palmada.
- 4- Salto vertical, volviendo a la posición inicial.

b) *De pie*.

- 1- Salto vertical cayendo sobre los dos pies abiertos, brazos en cruz.
- 2- Salto cayendo sobre los dos pies juntos, brazos abajo.
- 3- Salto cayendo sobre el pie izquierdo, la pierna derecha y el brazo izquierdo extendidos al frente.
- 4- Salto cayendo sobre los dos pies juntos, los brazos abajo.
- 5- Salto cayendo sobre los dos pies abiertos, los brazos en cruz.
- 6- Salto cayendo sobre los dos pies juntos, los brazos abajo.
- 7- Salto cayendo sobre el pie derecho, la pierna izquierda y el brazo derecho extendidos al frente.
- 8- Salto cayendo sobre los dos pies juntos, los brazos abajo.

Existen muchos más ejercicios de coordinación, combinando los miembros superiores e inferiores con movimientos sin y con desplazamiento por el espacio, como caminar, saltar, etc.

■ 3.12. OLAS

Con estos ejercicios se consigue una gran elasticidad corporal. Se pueden realizar con los brazos y con el cuerpo en su totalidad. Para formar una ola se requiere movilizar, por lo menos, tres segmentos, mediante dos articulaciones. El movimiento de ondulación debe ser ligado y progresivo; pasando de una posición a otra en continuidad, sin detenciones.

Haciendo este movimiento con la mano, se puede simular un pez; con el brazo, una culebra; con todo el cuerpo, en posición vertical, una cuerda que cuelga del techo

o una sirena y en posición horizontal, sobre el suelo, una ola. El cuerpo puede ondular adelante, atrás; puede comenzar una ola en la mano izquierda, continuar y terminar en la mano derecha, retornar, etc.

Ondulación de la mano: se debe pasar gradualmente de una posición a otra.

1. *Posición primera.* Los dedos juntos, un poco flexionados, encorvar la mano afuera.
2. *Posición media.* Estirar los dedos, permaneciendo la curvatura exterior de la mano.
3. *Posición final.* Dejar que la mano se relaje en su posición natural.

Se puede aplicar la misma técnica a los brazos y al cuerpo entero.

■ 3.13. EL BLOQUE

El cuerpo no se flexiona en las articulaciones. Permanece completamente rígido. Parece una tabla, un bloque de hielo o de hormigón.

Usando el cuerpo como un bloque se pueden crear efectos muy interesantes. Puede oscilar a los lados, adelante, atrás, en círculo, permaneciendo los pies en el suelo, venciendo la gravedad y manteniéndose estable. Es conveniente comenzar por bloquear o congelar de forma aislada cada una de las articulaciones, cada segmento, después por zonas y, finalmente, el cuerpo entero.

Se puede caminar, cambiar de dirección, como un robot, un juguete o un muñeco mecánico, etc. Estos ejercicios exigen mantener un gran control corporal.

■ 3.14. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Por lo general se respira defectuosamente, con un porcentaje muy pequeño, entre el 10 y el 20 por ciento, de la capacidad de que disponemos. Necesitamos una gran aportación de oxígeno y para ello es necesario realizar una buena respiración.

Como no es lo natural mantener continuamente la forma de respiración completa, conviene realizar algunos ejercicios correctivos para adquirir, en lo posible, el hábito de hacerlo correctamente.

Gracias al movimiento, los ejercicios de reeducación respiratoria son más efectivos, pues ayudan a conseguir la respiración completa y favorecen, al mismo tiempo, la relajación psico-física de la persona.

En los ejercicios siguientes, la duración de la inspiración puede ser de seis tiempos así como los de la espiración. Los tiempos pueden aumentarse gradualmente.

Cada ejercicio se ejecutará varias veces, pero no se deberá dedicar demasiado tiempo en cada sesión, bastará con unos diez minutos aproximadamente.

a) *Acostado, supino, brazos a lo largo del cuerpo.*

Evitar que las regiones cervical y lumbar hagan puente o arco, procurando que estén en contacto con el suelo.

- 1- Inspirando lentamente, llenar de aire la zona baja de los pulmones (el abdomen sobresale).
- 2- Pasar a la parte media (zona torácica o de las costillas, éstas se elevan y abren).

-
-

3- Llenar la cavidad superior o zona clavicular hasta llegar al límite de capacidad.

4- Vaciar completa y lentamente el aire por la nariz, en orden inverso: superior, media, baja.

Variación: Durante los tres tiempos de inspiración, elevar los brazos gradualmente hasta llegar a una máxima extensión por detrás de la cabeza. En la espiración volver a la posición de partida.

Hacer el mismo proceso en la posición de partida sentado, las piernas flexionadas y cruzadas, el tronco derecho, las manos sobre las rodillas. También de pie, el cuerpo vertical, sin rigidez.

b) De pie, los brazos adelante, paralelos, uno frente al otro, las palmas hacia adentro.

1- Inspirando, los brazos van a los lados hasta colocarse en cruz.

2- Espirando, volver los brazos al frente, a la posición de partida.

c) De pie, los brazos en flexión, codos afuera, manos en los hombros.

1- Inspirando, los brazos se extienden arriba, a la vertical, las palmas miran adentro.

2- Espirando, los brazos vuelven a la posición de partida.

d) De pie, brazos caídos lateralmente.

1- Inspirando, elevar los brazos por los lados hasta llegar arriba, a la vertical.

2- Espirando, volver a la posición de partida, con el movimiento inverso.

e) De pie, brazos extendidos verticalmente sobre la cabeza.

1- Espirando, dejar caer el cuerpo hasta la posición de cuclillas, flexionando las piernas, se bajan los brazos que rodean a las rodillas y las aprietan contra el pecho.

2- Inspirando se vuelve a la posición de partida.

Es conveniente hacer ejercicios de respiración con retención doble, es decir: después de inspirar, retener el aire unos segundos; espirar y, a continuación, mantenerse unos segundos también sin aire; después volver a inspirar, etc.

Pueden hacerse los ejercicios caminando y contando los tiempos de la inspiración, de las retenciones y de la espiración, rítmicamente. Así: seis pasos inspirando, tres reteniendo, seis espirando, tres sin aire. Repetir. Los tiempos se pueden modificar siguiendo esa proporción.

f) Coordinación de la respiración y el movimiento.

Distinguiamos entre los ejercicios anteriormente descritos, que ya viene indicado cómo ha de hacerse, y el resto de los ejercicios de movimiento que no llevan especificación alguna sobre los tiempos de la respiración.

En general la respiración debe hacerse de forma espontánea, como resulte más fácil y cómoda.

Cuando los miembros se separan del centro o del eje, cuando el cuerpo hace un movimiento de apertura, de elevación, de extensión, en el acento, o cuando se hace el esfuerzo, se inspira.

Cuando los miembros se aproximan al eje, en la flexión, en el descenso o caída, en el reposo, al deshacer una acción en que se ha dado un impulso, etc., se espira.

Hay acciones que requieren inspirar antes, es decir, se toma aliento, se ejecuta el movimiento activo con el esfuerzo preciso y, finalmente, se espira al finalizar este, relajando los músculos que han intervenido.

■ 3.15. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Los músculos, tendones y articulaciones nos brindan la *propioceptividad*, a través del movimiento sobre todo. Ello nos educa en la percepción, en la toma de conciencia y en el control del propio cuerpo.

La vida diaria da origen a contracturas musculares innecesarias, provocando desgaste de energía, fatiga, malestar, tensión psico-física, etc. Por eso, los ejercicios de relajación o de puesta a punto son imprescindibles. Sin una buena desconstrucción que libere el cuerpo y la mente, no es posible realizar un trabajo verdaderamente provechoso.

Es conveniente ejecutar la *relajación segmentada* o parcial -de las distintas zonas corporales-, y la *relajación total*, que incluye a la globalidad del cuerpo, por medio de un esfuerzo consciente y organizado, dirigido a dotar al cuerpo de la flexibilidad y soltura necesarios para una labor física creativa, artística.

En la práctica, la toma de conciencia de la relajación se hace por ejercicios de oposición o contraste entre tensión y relajación, por rotación articular, por levantar y dejar caer, por estirar y dejar volver, etc. Veamos algunos de ellos.

■ 3.15.1. RELAJACIÓN POR CONTRACCIÓN-DESCONTRACCIÓN

Acostados en el suelo, en decúbito supino, daremos un repaso a las zonas de nuestro cuerpo y comprobaremos en qué estado se encuentran. Si notamos que hay tensiones innecesarias, sugerimos poner en práctica una relajación segmentada del siguiente modo, aunque hay otras formas y sistemas posibles.

Se cierran con fuerza los ojos y luego se abren. Los mismos movimientos se realizan con la boca. Después se contraen y relajan los músculos del cuello, se pasa a los hombros, se observan los trapecios, los omóplatos. Se continúa con los músculos del pecho, pectorales, a fuerza de contracciones estáticas o isométricas. Más tarde con la región abdominal. Se comprueban los brazos independientemente, el bíceps, el tríceps, el antebrazo, las manos, los dedos; las piernas, glúteos, bíceps, cuádriceps; pantorrillas, gemelos; pies.

Se notará que es difícil contraer de forma aislada o independizar algunos músculos, pues lo normal es que para realizar un esfuerzo trabajen en sinergia, en colaboración unos con otros. Pero ello no impide que nosotros prestemos atención o nos concentremos en una zona concreta.

Es posible hacer una contracción-descontracción de todo el cuerpo a la vez, actuando los músculos estriados globalmente. Esto ocurre, en gran parte, en el estiramiento espontáneo.

Con la misma postura del cuerpo en el suelo, debemos inspirar; al final de la inspiración, retenemos el aire en los pulmones durante unos cuatro segundos, al tiempo que se contraen todos los músculos del cuerpo, de la cabeza a los pies; después espirar desconstruyendo, aflojando la tensión. Este ejercicio se repite.

-
-

■ 3.15.2. RELAJACIÓN POR ESTIRAMIENTO

El objetivo es reducir la tensión y conseguir tener unos músculos flexibles. Es importante respirar despacio y profundamente durante los ejercicios.

No deben estirarse bruscamente o de manera forzada los músculos hasta sentir dolor, porque pueden producirse lesiones.

Al estirar los músculos, debemos mantenernos en esa postura alcanzada, en ese grado de esfuerzo, durante varios segundos (20 aproximadamente), antes de volver a la posición de partida.

1) *Sentado, piernas flexionadas, plantas de los pies una contra otra.*

Rodear los pies con las manos, llevar el tronco hacia los pies, desde la cadera, la columna permanece recta.

2) *Sentado, pierna extendidas en el suelo, en V.*

Doblar la parte superior hacia adelante desde la cadera, sobre una pierna, las manos en el pie o en el tobillo, mantenerse en la posición y cambiar a la otra pierna.

3) *Tendido supino.*

Con los brazos extendidos por detrás de la cabeza. Estirar los brazos y las piernas intentando llegar a las paredes con los dedos de las manos y de los pies.

4) *Tendido supino.*

Se flexionan las piernas, trayendo las rodillas hasta el pecho sujetándolas con ambas manos, apretando, se acerca la cabeza a las rodillas, quedando la postura cerrada.

5) *De rodillas.*

Sentado sobre los talones, doblar el tronco abajo estirando los brazos adelante por el suelo, intentando llegar con las puntas de los dedos a la pared de enfrente. Permanecer sentados.

6) *De pie.*

Brazos estirados delante del tronco, entrelazar los dedos de las manos. Girar las palmas para que miren afuera, en esta posición estirar los dedos, manos, muñecas, brazos, hombros. Durante el ejercicio hay que mantener el tronco derecho.

El mismo ejercicio puede realizarse con los brazos extendidos arriba de la cabeza, en línea vertical.

Igualmente puede realizarse con los brazos extendidos por detrás de la espalda. Intentar elevar los brazos por detrás. Hay que mantener las posiciones unos 20 segundos, como siempre.

7) *De pie.*

Flexionar las piernas, con las manos en los tobillos. Enderezar las piernas manteniendo las manos en los tobillos y la frente cerca de las rodillas.

8) *Sentado, piernas estiradas y abiertas lo más posible.*

Pasar el brazo derecho por encima de la cabeza, doblarse todo lo posible a la izquierda desde la cintura y tocar el pie izquierdo con la mano derecha.

Se debe hacer lo mismo con el brazo izquierdo hacia el otro lado.

■ **3.15.3. RELAJACIÓN POR LEVANTAR-DEJAR CAER**

1) *Tendido supino.*

Primero hay que elevar una pierna inspirando, después hay que dejarla caer espirando, lo mismo la otra, las dos, la cabeza.

Elevar un brazo inspirando, dejarlo caer espirando, lo mismo el otro, los dos, el tronco.

Elevar todo el cuerpo, quedando como punto de apoyo los glúteos, inspirando. Dejarlo caer espirando.

2) *De pie.*

Este ejercicio se realiza según un proceso que conduce el cuerpo desde la posición alta a la posición en el suelo, horizontal. Debemos pensar en una relajación interna, en dejarse llevar.

El cuerpo está erguido, con un mínimo de tensión, el eje vertical derecho, como tirado por una cuerda desde arriba. Hay que imaginar que se corta la cuerda. El cuerpo, flojo, se derrumba y comienza a tomar contacto con el suelo progresivamente. Las zonas del cuerpo caen rectas, una tras otra, siguiendo la línea de gravedad, como si se arrugaran.

Una variante de este ejercicio puede ser: descender y ascender alternadamente diversas zonas del cuerpo, imaginando que las articulaciones son tiradas hacia lo alto y soltadas por cuerdas invisibles, a modo de un títere. Sentir cómo las tensiones se rompen y se recobran en los codos, hombros, muñecas, cintura, cuello, al tiempo que el imaginado titiritero tira o afloja las cuerdas. Finalmente, el títere se derrumba y queda plegado, ocupando el mínimo espacio.

-
-



4

Expresión e improvisación



4

■ 4.1. LAS SENSACIONES

■ 4.1.1. DEFINICIÓN

Las sensaciones constituyen la fuente principal de nuestros conocimientos acerca de nuestro cuerpo y del mundo exterior. Son los canales básicos por los que la información llega al cerebro sobre el estado del organismo y sobre los fenómenos del mundo exterior, dándole al hombre la oportunidad de orientarse con respecto al propio cuerpo y en el medio circundante. Si dichos conductos estuvieran cerrados y los órganos de los sentidos no llevaran la información necesaria, no sería posible ninguna vida consciente.

Fisiológicamente, la sensación es un hecho activo y selectivo; siempre incluye en su estructura componentes motrices. Hay tres acciones fundamentales:

- a) El estímulo del objeto.
- b) La corriente nerviosa que llega al cerebro.
- c) La respuesta de la conciencia.

■ 4.1.2. CLASIFICACIÓN SISTEMÁTICA DE LAS SENSACIONES

- a) *Interoceptivas*: señalan el estado de los procesos internos del organismo y hacen llegar al cerebro los estímulos de las paredes del estómago y del intestino, del corazón y del sistema sanguíneo, así como de otros aparatos viscerales. Los receptores se han distribuido por las paredes de los órganos internos. Las sensaciones interoceptivas u orgánicas, difusas en su mayoría, están relacionadas con las necesidades, satisfacciones, la conservación de la salud, de la vida, de la capacidad de adaptación al ambiente, gracias a ellas experimentamos el hambre, el sentido del malestar, el estado de tensión, la quietud. Son, en general, afines a los estados emocionales.
- b) *Propioceptivas*: nos dan información sobre la situación del cuerpo en el espacio, y la postura del aparato motriz-sustentador. Forman la base de los movimientos del hombre y su regulación. Los receptores sensibles se hallan en los músculos estriados, en los tendones y en las superficies articulares. Las excitaciones reflejan los cambios que se operan durante la distensión muscular y al modificarse la postura de las articulaciones.

En este tipo de sensaciones que señalan la posición del cuerpo en el espacio figura un tipo especial de sensibilidad llamada *sensación de equilibrio*, que puede ser: *estática*, en el reposo, y *dinámica*, cuando el cuerpo está en movimiento. La estructura que nos permite mantener el equilibrio reside en la sección vestibular del oído interno.

Las sensaciones propioceptivas están relacionadas con la vista, que también participa en los procesos de orientación en el espacio y del equilibrio.

- c) *Exteroceptivas*: hacen llevar al hombre la información procedente del mundo exterior, son fuentes de experiencia, de conocimiento y constituyen el grupo fundamental de sensaciones que une al ser humano con el mundo circundante. Se resumen en cinco grupos que tratan de algún aspecto especial del universo en que vivimos. Son: el olfato, el gusto, el tacto, el oído, la vista.

■ 4.1.3. LAS PROPIEDADES DEL OBJETO

Las propiedades del objeto en el momento de excitar a los sentidos son:

- a) *Propiedad o cualidad*. Es el objeto mismo aprehendido, el atributo que distingue a unos objetos de otros: el color rojo, un tono musical, un perfume, etc.
- b) *Intensidad*. La fuerza con que es presentado: más fuerte o más débil.
- c) *Duración*. Situación del objeto en el tiempo, el tiempo que dura la sensación.
- d) *Extensión*. Situación del objeto en el espacio, dimensión.

■ 4.1.4. MOMENTOS DE LA SENSACIÓN

- a) *Recepción* por las fibras terminales específicas de los órganos.
- b) *Conducción* alteración → impulso → mensaje → traducción a energía nerviosa.
- c) *Proyección* en el cerebro de la información, copia o réplica del estímulo exterior.

Todas estas propiedades las tendremos presentes en nuestros ejercicios de perfeccionamiento sensorial.

Hasta ahora hemos desarrollado, de un modo escueto pero suficiente, el fenómeno de la sensación. Pero si para cualquier persona, es necesario conocer y potenciar las facultades sensitivas, mucho más lo debe ser para el mimo.

La mayoría de los humanos dedicamos escasa atención a estos receptores que nos ponen en contacto con el mundo exterior. Necesitamos una educación o reeducación sensorial. Más aún, y esto para un artista es imprescindible, necesitamos educar y cultivar nuestra sensibilidad.

Aunque la sensación asegura el contacto con lo real, no garantiza, sin embargo, su comprensión. Para que ésto ocurra son necesarias ciertas condiciones:

- a) Unas por parte del objeto o estímulo, como son:
- Intensidad, duración, frecuencia y extensión.
- b) Otras que pertenecen al sujeto, y son:
- La concentración de la atención.
 - Interés u orientación hacia el objeto.
 - Expectación.
 - Ejercitación que perfecciona y afina la sensibilidad.
 - La relajación psico-física. (La fatiga disminuye la sensibilidad).

Estas últimas nos interesan especialmente para nuestro proceso de educación y entrenamiento.

Sabemos ya que nuestro sistema de sensibilidad es capaz de desarrollarse y perfeccionarse ilimitadamente.

-
-

También sabemos que hay una interacción entre los sentidos. Por lo general, ante un objeto, los sentidos funcionan conjuntamente para darnos una información lo más completa posible. Es decir, que la perfección humana no es simple, ni pasiva, ni tampoco instantánea ya que en el momento de realizarse, pueden converger otras sensaciones recordadas. De ahí la importancia de la *memoria sensorial*, algo que debemos ejercitar como un medio eficaz e insustituible para la práctica escénica. El mimo debe habituarse a trabajar con todos los sentidos, debe aprender a mirar, a observar, a escudriñar, a descubrir, a sentir curiosidad, a apropiarse mentalmente de todo lo que los sentidos le puedan ir suministrando.

Así, tenemos una serie de acciones específicas, como son: *mirar, observar, otear, ver, fijar; escuchar, oír; oler, olfatear; degustar, paladear, probar; sentir calor o frío; pesar, sopesar; acariciar, agarrar, frotar, manosear, palpar, rozar, tocar...*

Y en cuanto a la sensación propioceptiva, relacionada con el sistema locomotor y articular, responsable del equilibrio, la posición y el movimiento corporal: *andar, pasear, detenerse, moverse, recorrer, saltar, girar.*

Debemos hacer recorridos por todas las sensaciones y observar qué repercusión tienen en nosotros, cómo nos afectan (agradable o desagradablemente), cómo reaccionamos exteriormente (movimientos, gestos, actitudes).

Todo ello enriquecerá nuestra sensibilidad, nuestra memoria sensitiva, nuestra capacidad de reacción y nuestra expresividad. No olvidemos que el mimo, en su actuación, carece de objetos, pero debe dar la impresión de que recibe sus impulsos realmente y reacciona ante ellos con sinceridad, con verdad emocional.

“Por la sensibilidad el cuerpo se hace transparente”

■ 4.2. LA EMOCIÓN

La diferencia existente entre sentimiento y emoción es sólo de grado y no cualitativa. Se basa en la intensidad de los cambios fisiológicos que los acompañan. En los sentimientos, los cambios son muy poco perceptibles, aunque siempre se hallan formando parte del proceso. En las emociones, en cambio, se distinguen con facilidad y pueden ser tan violentos a veces, que se pierde el control por completo.

La naturaleza de la emoción es compleja y oscura. Tiene su origen en un conflicto interior, en un trastorno intenso de la vida afectiva. Pone en movimiento los músculos y se difunde hasta llegar a apoderarse de todo el cuerpo. Está muy ligada con la sensación interior y exterior. Las emociones dependen del temperamento y se acompañan, según la naturaleza, de tensiones o relajaciones musculares y vasculares.

Tenemos dos tipos de emociones:

- a) *Agradables* (alegría, sorpresa, simpatía...), que producen placer,
- b) *Desagradables* (miedo, vergüenza, cólera...), que producen sufrimiento.

Sus manifestaciones físicas son numerosas: detención o aceleración de la respiración y de los latidos del corazón, *contracción* de los pequeños vasos periféricos - lo cual hace palidecer- o su *dilatación* -lo cual hace enrojecer-, contracciones viscerales diversas, manifestaciones corporales y mímicas variadas.

En estas manifestaciones pueden distinguirse tres fases:

a) *Fase inicial.*

b) *Climax.*

c) *Fase final.*

Cada fase se manifiesta por expresiones y gestos distintos.

La *emoción-shock* es una reacción breve y global del organismo a un acontecimiento inesperado que afecta a la personalidad. Se manifiesta por reacciones psico-fisiológicas intensas como la risa, los sollozos, la rabia.

La *emoción-sentimiento* tiene lugar cuando la emoción se prolonga. Hablamos entonces de un estado emocional, de un estado afectivo.

La *imaginación emocional*. El temperamento predispone a las emociones agradables o desagradables como sabemos. Pero también influye en la imaginación. Esta se conecta con el temple emocional y tiene el mismo poder que la realidad para desencadenar movimientos expresivos, actitudes y gestos.

Las imágenes pueden revivir e incluso producir emociones y sus correspondientes expresiones. Estos datos son particularmente importantes para el mimo, pues sabemos que el poder creador de la mente se apoya en la emoción y en la imaginación. Hay un lazo intrínseco que conecta a ambas y hace posible la expresión artística.

Otro aspecto a tener en cuenta es que las imágenes emocionales dependen también, en muchos aspectos, de la experiencia personal. De ahí nuestra necesidad de estudio, de reflexión, de práctica continua de ejercicios de concentración, de memoria emocional, de comprender qué ocurre dentro y fuera del cuerpo en tales momentos...

■ 4.3. LA EXPRESION

Cuando hablamos de expresión entendemos comunicación de ideas, imágenes, vivencias, experiencias, acontecimientos...

Se precisa una elaboración previa: la creación de un contenido comunicacional del tipo que sea y la elección del medio corporal (parte o partes del cuerpo) que ha de ejecutar la expresión.

Sabemos que las imágenes emocionales, de las que ya hemos hablado, pueden provocar un comportamiento expresivo parecido al causado por las impresiones reales. El mimo no puede vivir realmente las emociones en su actuación, por lo tanto necesita recurrir a la memoria emocional, a vivir la emoción o sentimiento concreto en imagen, a buscar en el subconsciente esa vivencia, esa impresión, y manifestar externamente el estado interior.

¿De qué manera se expresan las situaciones imaginadas? Por medio de: *posturas, gestos y movimientos.*

Las posturas son actitudes físicas que sirven como de plataforma en la que se apoyan los gestos expresivos. Están bajo el control del sistema postural y del tónico que regulan, respectivamente, el equilibrio del cuerpo y el tono muscular.

Se pueden adoptar posturas *involuntarias* y *voluntarias*. Las primeras tienen lugar en la expresión espontánea de la emoción, no pasan por la conciencia. Las posturas voluntarias son adoptadas a partir de una decisión consciente. Este es el caso

-
-

de la expresión de un estado emocional, de una imagen creada, revividas por el mimo en su actuación. Este mismo proceso se efectúa en la producción de gestos y movimientos expresivos.

■ 4.4. LOS CENTROS EXPRESIVOS

Ya sabemos que el área de la expresividad se encuentra en la parte alta del cuerpo y comprende: *la cabeza, el rostro, el cuello, los hombros, el tórax, los brazos, las manos*. Podemos decir que así es en la vida, en nuestras relaciones humanas; en el cine y en la televisión contemplamos los primeros planos que nos muestran explícitamente los más sutiles matices.

Bien es verdad que la cabeza reúne prácticamente todos los sentidos: la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto, lo que hace de la cara la región expresiva por excelencia. Gracias a ello, el estudio científico de la expresión emocional se ha centrado en la cara.

Por otra parte, las manos, que están especialmente dispuestas para descargar la tensión nerviosa originada bien en el sistema nervioso central, bien en el autónomo, reacciona tanto al esfuerzo neutral como a la actividad emocional. Las manos están raramente en reposo, continuamente reflejan, por ligeros gestos y cambios de postura, el estado interior del individuo. De todas las partes del cuerpo es la que más conexión tiene con los estados de conciencia tanto subjetivos como objetivos.

Ambas partes: el rostro y las manos, así funcionan normalmente en nuestro comportamiento espontáneo. De hecho ocupan un lugar privilegiado en los tratados sobre la *comunicación no verbal*. Pero en mimo, por una serie de razones, no es así. El mimo no es una forma de expresión cotidiana, sino extracotidiana, artística, poética, estilizada, esencial. Debe aprender, basándose en técnicas y trabajo consciente, a manejar todos sus músculos, todo su cuerpo, como instrumento de expresión artística. No son el rostro y las manos las únicas fuentes de expresividad, todas las partes del cuerpo pueden convertirse en centros expresivos. Es cuestión de prestar atención al cuerpo, descubrir qué parte se debe mover en cada caso y cuáles permanecerán inmóviles, qué zonas son activas y pasivas, aislar, hacer foco, primeros planos...

Recordemos a este respecto que ya Decroux pone en cuestión la jerarquía tradicional del rostro y de las manos como órganos privilegiados en la pantomima. Para él, éstos instrumentos están contaminados por la mentira y la utilización cotidiana. El tronco será el nuevo órgano principal para eliminar el exceso de la mímica del rostro, y obligar al resto del cuerpo a expresarse por sí solo. A ejemplo de Copeau, utiliza el recurso de la máscara neutra o una gasa semitransparente que cubre la cabeza y la cara del mimo e impide ver su rostro al público.

En todo caso, ni Decroux ni ningún otro mimo han suprimido totalmente el uso de estas dos partes del cuerpo, sólo aconsejan no abusar de la aparente facilidad con que pueden expresar. A lo que tenemos que llegar es a su utilización moderada, empleando, en todo caso, una técnica y un control rigurosos.

■ 4.5. LA MÁSCARA

■ 4.5.1. SU CONVENIENCIA

El rostro, como ya se ha dicho, es la parte más visible, más cotidianamente usada en la expresión y comunicación humana; es donde primero se manifiesta el estado interior, la reacción instintiva del individuo.

La máscara es un elemento antinatural que despersonaliza, transforma. Provoca la anulación de sí mismo para ser otro, ayuda a penetrar en los secretos de otra realidad perdiendo la propia, confiere el poder de objetivar a través de la identificación con otros seres, con lo desconocido, con lo fantástico, borrando las apariencias, las inhibiciones.

Este fenómeno justifica la utilización de la máscara en la etapa de preparación del mimo.

La máscara funde al mimo con su personaje, le muestra su realidad, su personalidad, le orienta y dirige en su actuación, de manera que llega a apoderarse del actor, modifica sus reflejos, sus sentimientos, su comportamiento.

La máscara intensifica la posibilidad expresiva del cuerpo, acentúa y vivifica la corporalidad del que la lleva. Le obliga a abandonar el subjetivismo, el naturalismo, las reacciones espontáneas -como ocurre normalmente en el comportamiento habitual- y a someterse a unas nuevas leyes de construcción, de trabajo, de estética.

Es posible que en los primeros momentos ese pequeño rostro superpuesto, artificial resulte inquietante o molesto, porque anula, inutiliza los recursos de la expresividad acostumbrada. Pero desde el momento en que se toma conciencia de sus beneficios, indudablemente sirve de liberación y de ayuda.

La máscara amplía las posibilidades de expresividad a todo el cuerpo, especialmente al tronco. Le hace ser un cuerpo multiexpresivo, a la vez que unifica las partes aisladas en un todo comunicante.

Es imprescindible, pues, experimentar con todo tipo de máscaras, hacer múltiples ejercicios de entrenamiento ante compañeros, recabando una valoración crítica: seleccionando los hallazgos y corrigiendo los errores.

■ 4.5.2. *NORMAS PARA EL USO DE LA MÁSCARA*

- a) El mimo se colocará la máscara de espaldas al grupo o a los espectadores.
- b) No debe estar pegada totalmente al rostro.
- c) No debe ser plana, ni brillante para que no refleje la luz.
- d) Debe tener una forma, y no estar coloreada (sólo tendrá un color).
- e) Puesto que la máscara es el núcleo de la personalidad, donde reside el potencial expresivo, el mimo deberá tenerlo en cuenta en todo momento, durante el ejercicio, y mostrarla a los demás frontalmente, con menos frecuencia en posición de perfil, evitando, en la medida de lo posible, ocultar la máscara e inclinar demasiado la cabeza arriba o abajo y permanecer en esa posición, so pena de restringir o anular por completo el efecto expresivo. Se permite, por supuesto, evolucionar por el espacio, trasladarse por unos instantes de espaldas al grupo o girar sobre sí mismo.
- f) Desde el momento que comienza el ejercicio no se debe tocar la máscara con las manos o los brazos, para evitar el contraste entre un elemento inerte en sí mismo, como es la máscara, pero que en ese momento se desea crear la ilusión de vivacidad, y las demás partes del cuerpo, que, evidentemente, son materia viva.
- g) Mientras se trabaja con la máscara, en mimo, no se debe hablar; si es necesario hacer algún comentario, se debe colocar antes la máscara sobre la frente.

-
-

- h) En el ejercicio se deberán evitar acciones que requieran una intervención de alguna parte de la cara como: maquillarse, limpiarse el sudor en la frente, limpiarse las lágrimas, fumar, beber, masticar, etc.
- i) En los ejercicios con máscara, sobre todo en un primer momento, hay quien permite utilizar el espejo para que el ejecutante pueda verse. Otros no lo aconsejan nunca.

■ 4.5.3. CLASES DE MÁSCARAS

La máscara no tiene que representar necesariamente un rostro. La máscara neutra o la semi-máscara bastan para anular la mímica y concentrar la atención en el resto del cuerpo. Las máscaras que con más frecuencia son utilizadas en el entrenamiento del mimo son:

- a) La máscara neutra.
- b) La máscara expresiva.

■ 4.5.3.1. LA MÁSCARA NEUTRA

La máscara neutra es un poco más grande que el rostro humano, y no se coloca pegada a él, sino un poquito separada. Su figura debe ser simple, regular, simétrica, no ofrecer ningún conflicto, ni risa ni llanto, ni alegría ni tristeza.

Es la imagen de un rostro en calma, en equilibrio, sin ninguna expresión particular. No muestra ningún estado emotivo, ni pensamientos, sentimientos, estados físicos o mentales. No proyecta nada. No representa ningún personaje, ningún carácter concreto con su historia, sus conflictos internos, sus pasiones. Por ello es un medio ideal para trasladar automáticamente la expresividad al resto del cuerpo, que normalmente permanece inexpresivo. Se desplaza la fuerza expresiva al pecho, al vientre, a la pelvis, a los brazos, a las piernas o a todo el cuerpo en conjunto, lo que obliga al portador a un esfuerzo, a una nueva forma de sentir y controlar todo el cuerpo para que sus movimientos o gestos sean económicos, justos, reconocidos y comprendidos en su expresión.

Esta máscara, en fin, nos ayuda a situarnos en un estado de neutralidad previo a la acción, sin conflicto interior, de receptividad a todo lo que nos rodea, de disponibilidad y apertura, de descubrimiento. Nos permite, al llevarla puesta, sentir, mirar, entrar en contacto con todo de un modo elemental, sin prejuicios, sin ideas preconcebidas.

Existen dos clases de máscaras neutras:

- a) *Oscuras*, normalmente de color marrón (utilizadas para temas épicos, dramáticos)
- b) *Claros*, normalmente de color blanco (para temas de contenido poético, surrealista.)

Ambas, a su vez, son diseñadas con forma diferente para cada sexo.

■ 4.5.3.1.1. PUNTO DE PARTIDA: LA NEUTRALIDAD

A partir de 1919, Jaques Copeau, como ya sabemos, fundó, en París su Escuela del Vieux Colombier para la preparación del actor. Su intención era conseguir la máxima expresividad con una gran simplicidad gestual, eliminar lo supérfluo, llegar a la inmovilidad, a un estado neutral como punto de partida. Para ello el actor debía abandonar todas sus costumbres, tan profundamente arraigadas como superficia-

les y artificiales. No debía actuar con premeditación o porque así se debía hacer, por rutina, etc. Debía comenzar desde el silencio, desde la calma, desde la inmovilidad, a construir hasta el más insignificante movimiento, descubriendo el *cómo* hacerlo, siendo consciente del proceso. Para conducir a los actores a la familiaridad del propio cuerpo con esa atmósfera neutral, Copeau los hacía trabajar con la máscara neutra. A partir de entonces, diversas generaciones de maestros han utilizado la máscara como un instrumento valioso en la preparación de los alumnos.

Se ha de seguir en principio una *vía negativa*, no enseñando qué o cómo hay que hacer, sino hacer y después descubrir los errores. Si un camino es equivocado, buscar hasta encontrar el verdadero. A base de poner restricciones, la imaginación se pondrá a actuar.

Existen dos posibles niveles de error:

- a) *El del movimiento supérfluo*: es el que mira al techo, al suelo, a sus pies, el que no sabe qué hacer con sus manos, se rasca la cabeza, busca los bolsillos, cruza los brazos. En estos casos, se debe encontrar el modo de concluir la acción supérflua, evitándola. Así se empieza a aprender cómo su comportamiento, llevado por la costumbre, lo ha ido alejando de la neutralidad.
- b) *El del tiempo incorrecto*: aquel que toma en sus manos cualquier objeto demasiado bruscamente, sin estar preparado, o tal vez espera tanto tiempo a hacerlo que cuando lo hace es ya tarde o inútil.

■ 4.5.3.1.2. EJERCICIOS

1. Hay que comenzar por acciones simples: estar de pie, caminar, sentarse, tomar un objeto... Descubrir todos los movimientos supérfluos que se han hecho sobre la acción fundamental. Repetir las acciones, evitándolos.
2. Después hay que descubrir los errores en cuanto a la velocidad y duración de las acciones. Posiblemente se hace todo por rutina, por hábito, se actúa más rápido porque se dan por sabidos y supuestos muchos aspectos de las acciones, de las cualidades de las cosas... Buscar la neutralidad.
3. Hay que encontrar actitudes, posiciones diferentes del cuerpo, sin ninguna motivación especial. Debemos hacer pausa entre una y otra y pasar gradualmente, en continuidad, se debe modificar la velocidad, la energía.
4. Con las mismas normas se hacen pequeños y grandes movimientos de zonas aisladas del cuerpo: pelvis, brazos, cabeza, piernas, etc.
5. Otro ejercicio consiste en moverse por el espacio, con respecto al grupo o espectadores, acercarse de frente, retroceder, girar y volver al fondo, y hacer marchas en diagonal, utilizar diferentes formas de desplazamiento, distintas velocidades.
6. Se debe buscar una motivación para cada secuencia de movimiento.
7. Es bueno expresar sensaciones, estados de ánimo, emociones o sentimientos en una situación concreta: placer, miedo, dolor, angustia, etc.
8. Hay que buscar imágenes que den significado o justifiquen los movimientos y modificar las intenciones.
9. Al mismo tiempo debemos analizar formas de reaccionar ante situaciones, ante objetos concretos. Estos, si son familiares, a veces llaman a engaño. ¿Por qué, si tengo una pelota en mis manos, inmediatamente me pongo a botarla? Es

-
-

preciso explorar todo, como si no se conociera de antemano. Es importante hacer un examen cuidadoso de las cosas, de las situaciones, de las funciones de los objetos. No debe existir, a priori, un comportamiento intelectual, psicológico, de memoria, de asociación de ideas, etc.

10. Se debe descubrir en los ejercicios anteriores los posibles defectos como: imponerse una actitud determinada, preconcebida, standar. Por ejemplo, para expresar el cansancio, automáticamente andar con el pecho hundido, sin pensarlo, sin analizar la situación concreta, sin intentar descubrir un nuevo modo de realizar la acción. Eso no es partir de la neutralidad. Hay que actuar como si fuera la primera vez.
11. El alumnado tiene que ejercitarse solos, en parejas, en grupos.
12. Debemos hacer siempre un análisis crítico de los resultados: originalidad, espontaneidad, creatividad, expresividad, sinceridad y nitidez en la ejecución, respuesta a los estímulos y consignas, capacidad de adaptación. Es importante valorar la sencillez y claridad en la acción. La capacidad de "descubrimiento".
13. Tenemos que evitar falsear emocionalmente la actuación, potenciar la concentración, la atención y la voluntad en el sentir y el comunicar.
14. Por último es imprescindible mantener controladas la respiración y la tensión física normales.

■ 4.5.3.1.3. LOS TEMAS

1. Los temas posibles a tratar en los ejercicios son sencillos, aparentemente simples en su enunciado, pero en su realización son difíciles, puesto que obligan a profundizar en ellos.
2. Despertarse y actuar como si fuera la primera vez que se es consciente. ¿Cómo se reacciona?
3. El hombre desde su nacimiento, su reconocimiento, su evolución, su relación con los elementos, con las materias, con los demás.
4. Convertirse en todo aquello que se ve o se conoce (*identificación*): animales, vegetales, elementos, materias, pero no copiando lo externo sino intentando asimilar su esencia, sus ritmos internos, descubriendo el espacio, la gravedad de las cosas; profundizando en la verdadera dinámica y motivación de las emociones, penetrando en lo más hondo de los sentimientos humanos.
5. Hay que tratar temas de todo tipo: simbólicos, banales, abstractos...

■ 4.5.3.1.4. MÉTODO DE LECOQ

En lo referente a los temas para ejercitarse con la máscara neutra, Lecoq propone el orden siguiente:

a) *El viaje elemental*

Se trata de hacer un viaje imaginario a través de la naturaleza.

Sales del mar, pasando por una playa de fina arena, entras en un bosque, lo atraviesas, las plantas y los árboles son cada vez más densos, buscas la salida. Finalmente la encuentras, abandonas el bosque y subes por una montaña que progresivamente es más agreste, más empinada, con rocas, una pared vertical que debes escalar. Llegas a la cima y descubres un gran paisaje al otro lado.

Desciendes de la montaña, atraviesas un río, llegas a la otra orilla y te adentras en un desierto, se hace de noche...

b) *El viaje accidentado*

La improvisación se hace sobre el mismo tema, pero en unas circunstancias adversas, difíciles de superar.

El mar está enfurecido, las olas te arrojan a la playa, hay una tormenta, un fuerte vendaval te dificulta los movimientos, llegas al bosque, se origina un gran fuego, en la cima de la montaña un terremoto hace temblar la tierra, hay derrumbamientos, caes rodando al torrente del río, cascadas, torbellinos, finalmente llegas al desierto, hay una tempestad de arena.

En este viaje tan accidentado hay que vivir unas circunstancias imaginarias, posiblemente nunca experimentadas, y realizar toda una serie de movimientos difíciles, nunca hechos en la realidad.

c) *Identificación con los elementos de la naturaleza*

Se trata de jugar a identificarse con los elementos de la naturaleza, llegar a convertirse en ellos:

1. *El agua.* El riachuelo, el río, el mar, el lago, el charco, en todas sus formas y dimensiones, en calma y en violencia, la lluvia...
2. *El aire.* El viento que sopla y todo aquello que es movido por él: hojas, árboles, papeles; el torbellino, la tempestad, el huracán...
3. *La tierra.* Barro, arcilla moldeable, piedra, arena...
4. *El fuego.* Chispa, llama.

d) *La identificación con materias*

Maderas, papeles, cartones, metales, líquidos, con todas sus diferentes variantes, texturas, matices, calidades en su exterior y en su interior: rugoso, cremoso, pastoso, áspero, suave, liso.

e) *La transposición*

Consiste en tomar apoyo en los movimientos de identificación con los elementos, las materias, los animales, con sus dinámicas específicas, para expresar mejor la naturaleza humana. No se trata, sin embargo, de una transposición realista sino poética. Este proceso se puede acometer de dos formas:

1. *Humanizando las materias, elementos, animales.* Se parte de la materia y se le aplican aspectos humanos. Transferir a un árbol, por ejemplo, el comportamiento de un personaje, con sus sentimientos, sus emociones, su forma de moverse y de hablar en unas circunstancias dadas.
2. *Materializando al hombre.* Es el método opuesto al anterior. Se parte del ser humano y se le transfieren propiedades o dinámicas esenciales de animales, elementos o materias. Así, un personaje arderá de cólera, etc. Tomando esas referencias, es más fácil extraer unas emociones del fondo humano y exteriorizarlas. Es un camino indirecto, a veces inconsciente. La naturaleza resuena en el cuerpo humano y lo dispone a ejecutar un movimiento expresivo auténtico.

f) *El fondo poético*

Consiste en entrar en la profundidad, en la esencia de la vida, en su dimensión abstracta. Tenemos almacenados en nuestro interior los sentimientos que

-
-

hemos experimentado al relacionarnos con elementos ajenos a nosotros. Todas estas vivencias pueden remover nuestro cuerpo e impulsarlo a un movimiento creativo personal. Las luces, los colores, las formas arquitectónicas, los sonidos, los versos, provocan en nosotros unas impresiones y nos impulsan al movimiento corporal para exteriorizar las emociones. Mientras más rico sea nuestro fondo poético, más capacidad tendremos de proyectarnos a través del movimiento creativo.

Se ha de procurar evitar los clichés, planteándose el proceso como si fuera la primera vez, partiendo de cero, de la inmovilidad, de los sentidos abiertos, atentos, de poner en cuestión todo.

1. *Del color a la pintura.* Se trata de expresar los colores. Cada uno tiene su propia dinámica, su tiempo, su ritmo, su espacio, su cualidad, que se traducirá en movimiento corporal. Posteriormente se pasa a un cuadro, a una pintura, procurando buscar la expresión de la esencia, del espíritu de la obra.
2. *De la palabra a la poesía.* Vamos a dar cuerpo a la palabra, pues es un elemento vivo. Se prefieren los verbos, que expresan acción e impulsan al movimiento, los nombres, que representan las cosas que nombran. A continuación, se toman como base poemas, para expresar, preferiblemente en grupo, las emociones, las imágenes, los conceptos que se han experimentado en su lectura.
3. *Del sonido a la música.* Comenzamos escuchando o recordando sonidos de todo tipo y procedentes de diversas fuentes. Exteriorizamos, por el movimiento corporal, las impresiones que ellos producen en el interior. Pasamos a obras musicales de todos los estilos, épocas, autores. Visualizamos su contenido, sus cambios, su estructura, su calidad, matices, imágenes.

■ 4.5.3.1.5. VALORACIÓN

La máscara neutra es un medio auxiliar para aprender a actuar, es un instrumento que sirve para analizar las cualidades del movimiento, ayuda a prestar atención a todos los puntos del cuerpo, a integrarlo en una imagen única, a actuar con toda la persona.

La máscara neutra ayuda al mimo a abandonar las identificaciones habituales en favor de una comprensión más profunda, más simple, de la realidad y del potencial expresivo propio.

La máscara neutra libera de clichés, de actitudes y movimientos parásitos, convirtiendo al mimo en un intérprete puro, capaz de registrar las más sutiles fases de la percepción y de la intención.

La máscara neutra no es un medio a emplear en una representación de mimo, pues en ese momento no puede haber en el intérprete un estado neutro, sino que es un medio auxiliar de entrenamiento, que favorece la percepción y el desarrollo de un movimiento desde el estado de reposo, que es desde donde debe partir toda acción, acompañarlo en su desarrollo y volver de nuevo al estado de reposo, haciendo una vuelta completa.

■ 4.5.3.2. LA MÁSCARA EXPRESIVA

La máscara expresiva es un verdadero espejo que refleja plenamente el estado de ánimo, las emociones, obsesiones, etc. Le obliga al mimo a seguir, a prolongar la

máscara, a caracterizarse todo entero en su forma de moverse, de caminar, de gesticular. Debe encontrar en su propio cuerpo el modo de completar las líneas y pautas, intenciones y ritmos que propone la máscara.

La máscara expresiva le confiere al portador los signos evidentes de un carácter definido, de un estado de ánimo, de una consistencia corpórea y de credibilidad. Reproduce un rostro fijo, en general, fuertemente dibujado.

Detrás de la máscara, el mimo permanece oculto, escondido, su identidad resulta invisible para los demás. El mimo -tras su parapeto de cuero- asiste al juego escénico como observador, con distanciamiento del personaje, y a la vez es el intérprete de ese mismo personaje.

La máscara expresiva muestra las grandes líneas de un personaje, su dimensión esencial, impone un conjunto de actitudes exclusivas a la acción corporal. El movimiento, el comportamiento físico de quien la lleva, encaja dentro de una estructura básica, fija, dada de antemano por su forma.

La máscara expresiva convierte al actor en un *tipo* con su psicología, su interpretación definida dentro de un marco y unos esquemas prefijados (es el caso de la función de las máscaras en la Commedia dell'Arte).

Aunque una máscara expresiva no responde de igual modo en todas las situaciones, no puede revelar todas las emociones con la misma intensidad, se debe conseguir que pueda cambiar de expresión, que pueda mostrar toda una compleja gama de sentimientos, siguiendo el movimiento del cuerpo. No tiene que expresar de manera fija, invariable, un instante extremo de la vida. El conseguir esto depende de la construcción de la máscara, de su forma, rasgos, etc.

La máscara expresiva introduce a los personajes en un mundo dramático, de lucha, de intereses opuestos, de enfrentamientos, de contradicciones. Los gestos, los movimientos se agrandan o se reducen; la expresión de la cabeza y de las manos adquieren más relieve; el utilizar objetos reales enriquece el juego expresivo de las máscaras.

La máscara puede deformar la fisonomía humana convirtiéndose en caricatura, hacer un rostro estilizado, acentuar algunos aspectos de especial interés.

Las máscaras pueden ser de tipo abstracto, grotesco, de imitación de objetos, de animal, confeccionadas con los materiales más diversos y de múltiples formas y dimensiones. Destacamos algunas de ellas:

- a) La máscara *expresiva*. En principio se utiliza en toda situación posible dentro del marco de los estados de ánimo o emocionales fundamentalmente: alegría, celos, tristeza, rencor, envidia...
- b) La máscara de *carácter*. Que obliga a imitar a un personaje muy particular y concreto, pero no fijándose en los rasgos externos sino en su fondo, buscando el fundamento de ese carácter, de su resonancia íntima, del por qué, de la complejidad de sus sentimientos, etc.

Hay máscaras que marcan de modo tan peculiar a los personajes, que obligan a un estudio de su psicología, a un comportamiento y a unos movimientos corporales estrictos, a dar una forma muy particular, restrictiva.

- c) La máscara *larval*. Al ser un producto de la imaginación, puede haber infinidad de ellas. Estas máscaras, utilizadas especialmente en la escuela de Lecoq, son

-
-

de tipo experimental. En general son grandes, simples, de aspecto más bien grotesco, sin una específica caracterización, representan formas simplificadas, rudimentarias de la cara humana, más bien tienen aspecto de una cabezota, redondeada, puntiaguda, con una nariz bastante prominente, que destaca sobre el resto de la figura y que adquiere la máxima importancia.

Estas máscaras se utilizan de dos maneras: una realista, en la que se emplean como caricaturas de algunos personajes de la vida en situaciones reales, con su propia indumentaria, y otra fantástica, imaginaria, a modo de seres extraños, llegados de otros mundos desconocidos.

Estos rostros incompletos sirven para realizar juegos dramáticos simples, de acciones y reacciones elementales, permiten inventar impresiones o personajes que sobrepasan lo familiar, el realismo, para entrar en lo surreal o en lo fantástico.

La diferencia entre la máscara larval y la máscara expresiva estriba en que en aquella está menos acentuada la configuración de los caracteres. Por lo demás, el proceso de trabajo es similar.

- d) La máscara *utilitaria*. Las hay de distintos tamaños y formas. Son aquellas que se emplean en la vida con distintos fines: proteger los ojos, resguardarse del viento, de los golpes, etc. (hockey, esquí, esgrima, soldadura, etc.). Estas máscaras favorecen los juegos de disimulo, espiar, ocultarse...

■ 4.5.3.3. MÁSCARA Y CONSTRUCCIÓN DEL CARÁCTER

- a) Podemos suponer que, generalmente, la estimulación que la máscara ejerce sobre la imaginación creativa del ejecutante es automática y consigue dar vida al personaje de que se trata con facilidad.
- b) El mimo debe recrear interiormente una especie de sensación principal que se refiere a la edad, sexo, clase social y demás características que sugiere la máscara, lo que genera el tono, el ritmo, la actitud, el estado mental y físico que determinará el comportamiento y forma de reaccionar ante los diversos estímulos propuestos. Así se llega a construir en su complejidad lo que se denomina un *carácter*.
- c) Según se presente el carácter de la máscara así habrá que colocar y acomodar cada parte del cuerpo para conseguir determinados patrones de conducta, de actitud, propios del personaje. Así pues, una vez que el mimo tiene seleccionada la máscara con la que va a ejercitarse, debe observarla detenidamente e imaginar el cuerpo que le corresponde propiamente. Dará un repaso a las partes del cuerpo, de abajo arriba, preguntándose cómo deben estar. Este personaje ¿tendría el vientre contraído o proyectado hacia delante, las rodillas distendidas o flexionadas, los pies orientados hacia dentro? Etc.
- d) Un personaje débil de carácter caminará tal vez con las piernas ligeramente flexionadas, el pecho algo hundido.
- e) Un carácter viril, orgulloso, satisfecho... ¿actuará con el pecho hacia adelante?
- f) Un personaje sensual ¿proyectará la pelvis hacia adelante?
- g) Hay que descubrir en cada caso el juego de las restantes partes del cuerpo, una a una: hombros, brazos, etc.
- h) Los observadores reconocerán con facilidad si se ha logrado o no la debida correspondencia entre el comportamiento del mimo y el carácter propuesto por

la máscara, pues el personaje toma vida con plena nitidez cuando se logra una combinación adecuada y permanente entre ambos elementos, y permanece sin vida, incongruente, cuando no se consigue.

- i) Después de efectuar diversos movimientos, acciones, y conseguir la perfecta armonía y configuración del personaje, el mimo se despojará de la máscara e intentará reproducir con su propio rostro y su cuerpo (actitudes, gestos, movimientos) la misma expresión, el mismo carácter que antes ha interpretado.

■ 4.5.3.4. LA CONTRA-MÁSCARA

Las máscaras expresivas y de carácter pueden ser utilizadas de una forma incongruente. El ejecutante actúa contra la máscara, de un modo diverso u opuesto a lo que requiere el carácter del personaje figurado en la máscara, por ejemplo, interpretar un personaje de forma trágica y en una situación también trágica, mientras que la máscara evidencia y expresa comicidad. (Recordemos la pantomima de Marcel Marceau: *El vendedor de máscaras*, en la que aparenta colocarse sobre el propio rostro una máscara cómica, mostrando una amplia risa, y el personaje, por el contrario, está sufriendo, manifestando con su actuación una tremenda angustia por no poder desprenderse la máscara de su rostro). Otros casos posibles: una actuación romántica con máscara horrorosa, una actuación de un personaje inteligente con una máscara de idiota, etc. El resultado puede ser grotesco, ridículo, desconcertante, absurdo, cómico, depende del grado de contraste entre la expresión de la máscara y el comportamiento físico del personaje que interpreta el mimo.

■ 4.5.4. LA CONSTRUCCIÓN DE MÁSCARAS

Intentamos dar una orientación para la confección de máscaras standar. Los materiales utilizados pueden ser muy diversos, van desde el papel al plástico, pasando por la tela, la madera, el metal, el cuero, por citar sólo algunos. Veamos a continuación algunos métodos.

■ 4.5.4.1. LA MÁSCARA DE PAPEL

Lo primero que hay que hacer es modelar una figura semejante a una cara. Las materias más utilizadas son: arcilla, escayola, plastilina. Puede servir cualquiera de ellas. Supongamos que tenemos arcilla en polvo. Veamos el procedimiento.

1. Vaciar en un recipiente unos puñados de arcilla, añadir agua y formar una pasta, amasarla bien hasta que obtenga la consistencia necesaria.
2. Sobre una tabla de unos 40 x 30 cm. se da una capa de aceite, a continuación colocar la bola de arcilla.
3. Modelar la superficie en forma ovalada.
4. Tomar las medidas de la cara de quien va a colocarse la máscara, desde lo alto del cráneo hasta el comienzo del cuello, pasando por la frente, la nariz y el mentón; desde una oreja a otra, pasando por la nariz. Aplicar estas medidas al bloque de arcilla. Medir y localizar exactamente la nariz y los ojos, con la distancia entre ellos. La máscara deberá encajar después sin dificultad en la cara del ejecutante.
5. Modelar la arcilla. Para ahuecar y formar los relieves utilizar una especie de espátula hecha con un trozo de madera, un palillo o un cuchillo. Para medir las distancias, por ejemplo, entre los ojos, se puede utilizar un compás o un utensilio parecido. Cuando se haya terminado, dejar secar.

-
-

6. En un recipiente preparar una cola. Mojar en la cola unas tiras de papel de periódico, de cocina, etc., después colocarlas en todos los sentidos sobre la máscara de arcilla hasta que se cubra toda, y procurar que sobre en los extremos, para que cuando se seque, se pueda tirar del papel sobrante para separar la máscara de la arcilla. Apretar con los dedos para que se forme bien el relieve, sobre todo en los huecos. Si se desea que la máscara sea más duradera o más rígida, aplicar más capas de papel encolado.
7. Cuando la máscara esté seca, separarla de la arcilla, tirando con precaución.
8. Cortar con unas tijeras el borde externo de la máscara, recortar los huecos de los ojos y los orificios de la nariz para facilitar la respiración.
9. Pintar la máscara del color deseado, dependiendo de la finalidad que se le vaya a dar.
10. Grapar o remachar sólidamente por detrás, en los bordes, a un lado y otro, a la altura de las orejas, un elástico.

■ 4.5.4.2. LA MÁSCARA DE TELA

Tiene la ventaja de que es más flexible, más duradera y se adapta bien al rostro. Básicamente se utiliza el mismo procedimiento para su fabricación. La única diferencia se encuentra en el material empleado, ya que, en lugar de usar tiras de papel, se utilizan unas tiras de gasa o seda, anchas y poco largas. Con tres capas aproximadamente es suficiente.

■ 4.5.4.3. LA MÁSCARA DE CUERO

1. En un trozo de madera se talla la forma del rostro. (También puede usarse plastilina, pues es más fácil modelar la figura del rostro).
2. Poner a remojar en agua un trozo de cuero curtido, de 1 mm. de espesor.
3. Extender el cuero, remojado, sobre el trozo de madera tallado, haciendo que se adhiera a la superficie, pero sin estirar completamente la piel. Con unos clavos se fija el cuero en los ojos y en los huecos de la nariz y después, con otros clavos, se fija por detrás en la madera, en los puntos principales.
4. Primero con las manos y después utilizando diversas tablillas se marcan en el cuero, calcando, las líneas de la máscara de madera. A la vez se va fijando en el borde de atrás de la madera el cuero con clavos. Para que el cuero siga adaptándose al contorno de la forma de la madera, hay que practicar en él varios cortes en forma de V, por la parte de atrás, en el borde.
5. Después de haber dejado la máscara en esa forma durante medio día, para hacerlo adherir perfectamente se golpea con un martillo, primero con la punta y después de plano, en los huecos se aprieta con una tablilla.
6. Una vez seco el cuero se quitan los clavos y se separa la máscara de la madera.
7. Los bordes extremos de la máscara se dejan más delgados con una cuchilla, quedando sólo una fina piel. Se coloca por todo el borde un alambre recubierto de seda (o plástico) para reforzar el contorno de la máscara, luego se repliega, se dobla el extremo del cuero, se pega interiormente con una buena cola, dejando dentro el alambre.
8. En la parte interior de la máscara se dan dos o tres manos de barniz, se procurará que quede pulida, fina y suave, pues va a estar en contacto con la piel.

9. Cortar los agujeros de los ojos, la boca y los orificios de la nariz.
10. La parte exterior de la máscara se puede dejar del color natural del cuero o se puede pintar con betún de judea, con anilina y betún del calzado, con cera, etc. Se coloreará según el fin que se le quiera dar a la máscara.

■ 4.6. LA IMPROVISACIÓN

La improvisación es una palabra muy usada en estos tiempos dentro del mundo de la escena para explicar una situación humana, para descubrir el fondo de un conflicto dramático. Se sirve básicamente de dos elementos:

- a) La respuesta espontánea ante el desarrollo de una situación inesperada o propuesta.
- b) La habilidad que nos exigirá el tratar o resolver tal situación.

La improvisación exige una comprensión rápida del tema y una respuesta casi inmediata, aunque es lógico que en las etapas iniciales suela llevar más tiempo todo el proceso. En cualquier caso, debemos tener claro que la improvisación es un medio exploratorio en el que la respuesta a una idea debe ser espontánea, por lo que, lógicamente, la experiencia y la capacidad imaginativa personal y del grupo son claves.

■ 4.6.1. EL PROCESO

Aunque hay infinidad de métodos de improvisación, podríamos resumir los tiempos del proceso de la siguiente manera:

- a) Si no se ha hecho previamente, conviene comenzar por una preparación que ayude a liberar el cuerpo, la mente y la imaginación por medio de unos ejercicios de movimiento. El grupo responderá mejor y se obtendrán mejores resultados.
- b) Plantear una introducción dentro de la sección o materia, por ejemplo: la expresión de emociones, que ha de conducir a la improvisación planeada en la sesión. Mostrar los posibles enfoques del tema, destacar o poner más énfasis en alguno, todo ello conjugado en torno a los objetivos específicos que se pretendan conseguir. Se debe siempre tratar de permanecer en el tema.
- c) La última parte de la improvisación será un período destinado a reunir aquellos aspectos principales que se hayan explorado, resumir o entresacar los más logrados y, si cabe, desarrollar un montaje final que dará expresión a una culminación y evaluación de la experiencia globalmente entendida.

Es importante resaltar que cuanto mayor sea la entrega, la espontaneidad alcanzada en el trabajo, tanto mejor resultará la improvisación.

Otro de los factores implicados en buen grado es el estímulo de una imaginación sin límites. Por ello, en nuestros ejercicios de entrenamiento, a veces partimos de la observación de las cosas reales, pero también podemos construir algo nuevo a partir de la imaginación.

Otros elementos que se deben tener en cuenta son:

- a) *La motivación*, que viene a ser el motor, la respuesta interior al movimiento.
- b) *El significado*, se trata de buscar una razón para el movimiento. ¿Por qué? ¿Para qué?
- c) *Claridad y precisión* en la forma de movimiento ¿Cómo hacer?

-
-

■ 4.6.2. NÚMERO DE PARTICIPANTES

En cuanto al número de participantes y la forma de trabajo en la improvisación puede ser:

■ 4.6.2.1. INDIVIDUAL

Hay temas apropiados especialmente para la improvisación individual, como pueden ser los referidos a la toma de conciencia corporal, las sensaciones, trabajo con objetos. Aunque posiblemente se puedan realizar improvisaciones en solitario con la mayoría de los temas (exceptuando quizás los que tengan como base u objetivo la comunicación con el otro o el diálogo).

■ 4.6.2.2. CON UN COMPAÑERO

Se realiza con diversas finalidades: de adaptación al otro, de sociabilidad, investigando conjuntamente sobre un tema, para analizar la acción-reacción, el conflicto, la imitación simultánea o alternada, los contrastes.

■ 4.6.2.3. EN GRUPO

Puede ser un pequeño grupo: de tres a seis personas, o más grande. Se trata de aprender a responder al grupo y dentro del grupo. Para ello hay que mostrarse sensible, comunicativo. En general los temas giran en torno a la unidad, la simetría, la armonía, el espacio y su distribución.

Posibles variantes:

- a) Un grupo y un individuo.
- b) Dos o más grupos definidos.

Hay que decir que el trabajo en grupos permite la socialización del comportamiento, siempre y cuando el individuo no sucumba al grupo, sino que salga fortalecido en su experiencia para definirse, autoexpresarse y controlar su perfeccionamiento en todos los aspectos de esta disciplina.

■ 4.6.3. VENTAJAS

Como ventajas de la improvisación podemos destacar las siguientes: obliga a pensar, a reflexionar; remueve al subconsciente; impulsa a mirar hacia adentro y hacia afuera para ahondar en la existencia; enriquece la imaginación y la despierta; canaliza los sentimientos y los afectos; ayuda a revivir sensaciones y emociones; se obtiene mayor libertad y coordinación en los movimientos; faculta una mejor comunicación; da seguridad y autoconfianza; potencia la capacidad de observación y comprensión...

■ 4.7. A LA EXPRESIÓN POR LA IMPROVISACIÓN

En la improvisación se produce el momento de experimentación creativa, ya que a partir de un tema concreto (una situación, un personaje, un objeto, una idea...) que actúa como estímulo desencadenante, lo que se pretende es lograr respuestas creadoras, originales.

Para la realización de los siguientes ejercicios, recordamos la conveniencia de utilizar las máscaras neutras con el fin de potenciar la expresión de todo el cuerpo.

Las formas de expresión de las sensaciones que a continuación se relacionan, no son las únicas ni pretenden ser unos modelos a reproducir. Solamente deben tomarse a modo de sugerencias u orientaciones.

■ 4.8. TEMAS REFERIDOS A LA EXPRESIÓN DE SENSACIONES

■ 4.8.1. LA VISTA

La riqueza de información de la vista para el intelecto supera a la de los demás sentidos.

La vista es posiblemente el sentido por el que más vivencias y experiencias podemos adquirir. A través de nuestra mirada nos manifestamos, y por la mirada captamos los mensajes de los demás. Nuestra intención es: ver las cosas, profundizar en ellas, y retener en nuestra memoria, como imágenes, todo aquello que entra por nuestros ojos.

Tenemos las sensaciones visuales cromáticas, que van desde el rojo al violeta, pasando por el naranja, el amarillo, el verde y el azul. Hablamos de tinte o matiz, saturación, brillo o luminosidad.

Las sensaciones visuales acromáticas: blanco (ausencia de color), varios matices de gris, negro (ausencia de luz).

Ejercicios

1. Mirar con trayectorias rectas, curvas. Mirarse.
2. Moverse conforme a lo que el color nos sugiera.
Para ello partimos de un análisis de los colores:
 - Rojo.* Sugiere: fuego, volcán...
 - Sangre: calor, vida, movimiento, tragedia, muerte...
 - Fuego: abrigo, defensa del frío, incendio...
 - Azul.* Sugiere: infinidad, masa de aire, agua, alguna flor...
 - Verde.* Sugiere: vegetación, césped, selva, trébol...
 - Amarillo.* Sugiere: sol, potencia vivificante, alguna flor...
3. Moverse conforme a lo que las sensaciones formales de un objeto provocan en nosotros.
Proponemos algunos aspectos de los objetos:
 - En cuanto a la forma:* si es recto, curvo, anguloso, abierto, cerrado.
 - En cuanto a la visibilidad:* si es nítido, borroso, transparente, opaco.
 - En cuanto a la movilidad:* si se mueve lento, rápido, si es estático.
 - En cuanto a la talla:* es grande, mediano, pequeño.
 - En cuanto a la distancia:* está cercano, lejano.
 - En cuanto a la dimensión:* es alto, profundo, ancho.
4. Montar una escena sirviéndose de lo observado en una fotografía, en la televisión, en una noticia de periódico.
5. Repetir con el cuerpo los movimientos de una máquina.
6. Reproducir acciones, tipos cotidianos vistos y conocidos por todos.

■ 4.8.2. EL OIDO

El oído, en condiciones normales, capta todos los sonidos que se producen a una distancia prudencial, originados por diferentes fuentes. Las sensaciones auditivas

-
-

pueden agruparse en dos tipos: sonidos musicales y ruidos. Es sorprendente la gran cantidad y variedad de tonos que podemos oír al mismo tiempo, por ejemplo, en una sinfonía, y el oído es capaz de distinguir unos de otros, los variadísimos sonidos armónicos y el instrumento que produce cada sonido.

Damos una clasificación de los aspectos sonoros:

En cuanto al tono: agudo, grave, ascendente, descendente, medio.

En cuanto a intensidad: fuerte, suave, leve, estruendoso, fluctuante, creciente, decreciente.

En cuanto a la duración: corto, largo, ligado, cortante, seco, intermitente, continuo.

En cuanto a la distancia: lejano, cercano, acercándose, alejándose.

En cuanto al número: un solo sonido, varios, muchos, sucesivos, alternándose...

Ejercicios

4. Escuchar e identificar sonidos grabados o producidos en vivo.
5. Cómo expresar sonidos agradables, desagradables, graves, agudos, fuertes, suaves.
6. Montar secuencias a partir de una música, de unos sonidos o ruidos de motores.
7. El chirrido se expresa con movimientos que achican la figura y que tienden a alejarle de la causa desagradable.
8. El repiqueteo produce un movimiento rápido y monótono.
9. El tintineo produce movimientos leves, articulares y hacia arriba.
10. El estallido da lugar a movimientos grandes con acento inicial y que se expanden con tensión creciente.

Aclaración:

Aunque en la actuación de mimo, por regla general, no se producen sonidos, no obstante se pueden oír: la respiración, los pasos, roces del cuerpo en el suelo...

También en ocasiones y dependiendo del estilo, de la Escuela, del intérprete, del sentido del gusto, de la oportunidad, se pueden incluir sonidos de la voz, onomatopéyicos, producidos por el mimo en su actuación, o grabaciones que acompañan al trabajo corporal para ambientar, crear atmósfera, realzar, subrayar su actuación.

■ 4.8.3. EL TACTO

El término *tacto*, es un nombre genérico del sentido por medio del cual somos conscientes de la propiedad de nuestro cuerpo y otras cualidades del mismo. La piel nos pone en contacto inmediato con las fuerzas materiales de los objetos que nos rodean. Su cara externa está expuesta a la acción de la luz, del viento, de la humedad y sequedad, del calor y del frío y a los variados efectos que un cuerpo ejerce sobre otro. En la superficie corporal hay gran cantidad de pequeños receptores sensoriales que, según su estructura particular, registran los cambios de presión, dolor y temperatura a los que está sujeto el cuerpo.

El tacto es la sensación más completa en nuestro yo físico, porque tenemos sentidos del tacto interior y exterior. El tacto es la demostración de que existimos.

Ejercicios

4. Sentir objetos de diversos tamaños y formas.
5. Intentar expresar con el cuerpo las texturas y formas: aspereza, suavidad, pringoso, espeso, liso, granulado, arrugado, dentado, esponjoso, aterciopelado, elástico, duro, blando...

Veamos la manifestación externa de algunas sensaciones:

La tibieza: movimientos suaves, ondulados.

El frío: movimientos rápidos, pequeños, tensos, cerrados contra el cuerpo, con flexiones, curvaturas de la columna, contracciones en general.

El calor: movimientos lentos, amplios, despegados del centro del cuerpo, relajados.

Otras sensaciones físicas:

La cosquilla: movimientos parecidos al frío.

El picor: movimientos breves, picados, flexionados.

El bienestar: movimientos hacia afuera y hacia adentro, sinuosos, en tiempo moderado, a veces rápidos y lentos.

El cansancio, el sueño y la pesadez: movimientos lentos, de poca energía, con caídas que pueden ser rápidas o comenzar lentamente para precipitarse al final.

El ahogo: movimientos desordenados, bruscos, breves, crispados.

La opresión: movimientos parecidos al ahogo.

La memoria de las sensaciones táctiles es extraordinariamente importante para el mimo en su constante labor de manipulación, recreación de objetos, como veremos más adelante.

■ 4.8.4. EL OLFATO

Nuestras sensaciones olfativas son producidas por las partículas olorosas que flotan en el ambiente, penetran en la parte más alta de las fosas nasales y se ponen en contacto con las células olfativas.

No existe un lenguaje muy definido al hablar de las sensaciones olfativas en cuanto a su clasificación o agrupación. Hablamos de algunas formas de olor: *etéreo, aromático, fragante, ambrosiaco, quemado, repulsivo, nauseabundo, floral, frutal, especiado...*

La agudeza del olfato no es la misma para todos los olores. Por otra parte, sabemos que después de haber estimulado nuestro olfato durante un cierto tiempo, va siendo cada vez más insensible a los estímulos que lo provocan, experimenta una adaptación. Los olores agradables se asocian a objetos que son beneficiosos para nosotros.

Ejercicios

4. Identificación de una serie de olores imaginarios y expresarlos con movimientos corporales.

-
-

5. Explorar y expresar un paseo por un lugar de olores agradables (un parque...).
6. Seguidamente pasar a un lugar de olores desagradables.

Los olores agradables provocan, en general, movimientos calmos, similares al bienestar.

Los olores desagradables provocan movimientos de rechazo, parecidos a los de la aspereza o el chirrido.

■ 4.8.5. *EL GUSTO*

Corrientemente se distinguen cuatro cualidades primarias gustativas: *ácido, salado, dulce, amargo*. Además hay mezclas de estos gustos fundamentales. Lo que comemos se nos hace agradable no sólo por su sabor, sino también por su aroma, su apariencia, su tacto, su temperatura. La adaptación de la lengua a cualquier gusto suele ser bastante rápida. Los olores están más ligados a la memoria y a las emociones que los sabores.

Ejercicios

4. Nos concentramos en gustos de bebidas distintas. En los sabores de distintos alimentos.
5. Imaginamos y expresamos tomar algo: seco, caliente, frío, picante...
6. Lo dulce se relaciona con lo tibio, lo suave.
7. Lo amargo se relaciona con lo doloroso.
8. Lo ácido se relaciona con el frescor.
9. Lo agrio se relaciona con el chirrido.
10. Lo salado se relaciona con el cuchicheo.

■ 4.9. *TEMAS REFERIDOS A LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES*

El tema de la expresión emocional está muy abandonado en la enseñanza, en la educación. Se considera que las emociones deben mantenerse muy controladas o, en lo posible, ignoradas. Nunca se deben mostrar o sacar a relucir en sociedad, entre personas educadas. Se nos enseña a reprimir tales manifestaciones o a mantenerlas dentro de unos límites estrictos. Sin embargo son dones naturales, son la fuente de los impulsos creadores en el arte, son vitales en las relaciones humanas. No deben, pues, reprimirse, al contrario, es preciso ejercitarlas, controlarlas y liberarlas. En cualquier caso, conviene dirigir las de un modo consciente, de acuerdo con nuestra naturaleza de seres racionales.

Por lo que respecta a la preparación y desarrollo del mimo, para llegar al entendimiento y representación de un personaje, necesita previamente controlar sus propios sentimientos y ejercitar deliberadamente sus emociones.

Se comenzarán los ejercicios con emociones más cotidianas o superficiales, para ir pasando gradualmente a estados emocionales más profundos que exijan una respuesta y una implicación más completa de la persona.

Las localizaciones de reacciones emotivas se asientan en los centros de fuerza, de la personalidad, de la expresividad.

Los elementos que hay que tener presentes a la hora de expresar sentimientos y emociones son:

- a) Centros corporales.
- b) Planos paralelos y opuestos
- c) Tensión y relajación.
- d) Actitudes corporales básicas y sus combinaciones.

Al igual que para la expresión de las emociones, advertimos que:

Para la realización de los siguientes ejercicios, conviene utilizar las máscaras neutras con el fin de potenciar la expresión de todo el cuerpo.

Las formas de expresión de las emociones que a continuación se relacionan, no son las únicas ni pretenden ser unos modelos a reproducir. Sólomente deben tomarse a modo de sugerencias u orientaciones.

■ 4.9.1. LA JUSTIFICACIÓN

Hay que tener en cuenta el siguiente principio: es imposible interpretar sentimientos en general, por el contrario, se debe efectuar la tarea de evocar el sentimiento específico, el sentimiento concreto. Si se trata de expresar un sentimiento en abstracto, como el miedo en general, no habrá autenticidad, por lo tanto hay que tratar de expresar el sentimiento que produce una situación particular, con una motivación concreta. Es necesario para ello la *justificación*: detallando las circunstancias y definiendo el objeto que produce el sentimiento a expresar, sólo entonces surgirá el auténtico sentimiento y su propia manifestación física.

■ 4.9.2. ALGUNAS EMOCIONES BÁSICAS:

- a) *Alegría*: corresponde a una sensación de ligereza. Se inspira plena y profundamente. Cuerpo abierto, tensión dinámica de los músculos, conjunción de planos corporales.
- b) *Tristeza*: corresponde a una sensación de pesadez y hundimiento. Relajación muscular pasiva, inmovilidad, posición cerrada (soledad, aislamiento), planos corporales incongruentes, respiración superficial.
- c) *Miedo*: cuerpo en varios planos incongruentes, actitud de rechazo (cuerpo hacia atrás), las manos hacia adelante para detener el peligro, tensión muscular, terror máximo, inmovilidad total.
- d) *Ira*: tensión muscular, respiración profunda y entrecortada, distensión de planos corporales, actitud de ataque.
- e) *Abatimiento*: aúna los movimientos propios de cansancio, el calor, el dolor y la opresión. Los gestos oscilan entre el abandono y el repliegue en sí mismo.
- f) *Altivez*: se manifiesta con movimientos rápidos, secos, dirigidos hacia lo alto, con acento final.
- g) *Desconfianza*: se caracteriza por movimientos rápidos, huidizos, alternados con lentos y como disimulados.
- h) *Enojo*: produce movimientos fuertes, rápidos, flexionados y picados, pero también con grandes extensiones y movimientos retorcidos.

-
-

i) *Ferocidad*: movimientos rápidos y fuertes que alternan posiciones angulosas con grandes extensiones y golpes.

j) *Temeridad*: movimientos rápidos, fuertes y amplios.

k) *Ternura*: movimientos similares a los de la tibieza y suavidad.

Pasar de la tristeza al asombro, luego a la alegría y finalmente a la calma.

Mostrar estados de: odio, celos, envidia, piedad, amor, seguridad, temor, opresión.

Algunos estados contrapuestos:

* aburrimiento ↔ interés

* rencor ↔ afecto.

* avaricia ↔ generosidad.

* celos ↔ confianza.

* temor ↔ tranquilidad.

Plantear diversas variaciones y manifestaciones corporales de esos sentimientos.

■ 4.10. TEMAS REFERIDOS A LA NATURALEZA

Analizar los movimientos de la naturaleza. Se intenta descubrir durante las improvisaciones, aquellas partes del cuerpo implicadas en los movimientos ejecutados y la cualidad de los mismos (el ámbito espacial, direccional, el ritmo, la velocidad y la duración, así como los grados de energía y esfuerzo precisos).

■ 4.10.1. LOS ELEMENTOS

Se abordan en todas las manifestaciones posibles:

a) *El agua*: estanque, charco, lago, río, mar. ¿Cómo se desenvuelve, cómo evoluciona el cuerpo en contacto con este elemento? Sumergido, empujado por las olas, el agua tranquila, torrencial, fría, caliente. El agua opone más o menos resistencia al movimiento, es preciso emplear esfuerzo, luchar para conseguir desplazarse; se desborda, está en calma, permite al cuerpo flotar, nadar, disminuye la gravedad... El agua que cae en forma de gotas, llovizna suave que refresca, lluvia constante que cala, que penetra hasta los huesos, precipitación, tormenta. Sentir el agua y sentirse agua verdaderamente, desde una gota, un manantial, al inmenso océano.

b) *El fuego*. Una pequeña chispa provoca la combustión de un material inflamable, sentirlo en el interior, en el centro del cuerpo, con la respiración, tomar imágenes como arder, quemarse, requemarse, abrasarse, hervir por dentro, fiebre, llamas, incendio, ascuas, cenizas...

c) *El aire*. Cálido, frío, la brisa, el viento fuerte que impide avanzar, que empuja, que tira, que envuelve en remolino, que permite arrancar en vuelo, vencer la gravedad, planear, aterrizar; el aire que se inspira, el sople, el aliento. Sentir y sentirse verdaderamente aire.

d) *La tierra*. Dura, blanda, arcillosa, arenosa, pedregosa, polvo, áspera, lisa, que escarbamos, amontonamos, que forma valles, montañas, llanuras, cuevas, que pisamos, tocamos, moldeamos, manipulamos, que se derrumba, se estremece,

tiembla, se mueve sísmicamente, se abre para dejar paso a una explosión, a un río de lava que se desparrama por la superficie, que se solidifica.

■ 4.10.2. LAS MATERIAS

Su característica común es que son pasivas. No podemos saber cuál es su dinámica a no ser que actuemos sobre ellas y comprobemos cómo reaccionan. Hay muchas formas de intervenir en las materias, depende de sus cualidades: peso, dureza, magnitud, elasticidad, etc., y de la finalidad que pongamos en la acción.

Por su parte, hay materias blandas, duras, elásticas, viscosas, pesadas, ligeras, frágiles, explosivas, secas, húmedas...

No pensamos, en un primer análisis, en una transformación de la materia con fines utilitarios, artísticos. Sólo la acción directa, inmediata. Así, podemos: romper, doblar, rasgar, estirar, partir, aplastar, arrugar, frotar, amasar, comprimir, etc.

El metal, la piedra, en general, son duros, oponen gran resistencia a las modificaciones, algo menos la madera, con sus diferencias; el caucho, la goma, la espuma, que si se estiran u oprimen cambian de forma un instante porque luego vuelven a la primitiva; otras, como la plastilina, la masa, que admiten infinidad de formas consecutivas, así como el alambre, más duro, el plomo, si lo golpeamos porque es mucho más duro; el papel, el cartón, que se pueden doblar, arrugar, aplastar, rasgar, cortar, con más o menos facilidad; la tela, más flexible, con todas sus variaciones de peso, grosor, textura; los cristales, frágiles, al romperlos su filo es peligroso; los aceites, viscosos, escurridizos, densos, fluidos; el humo, ligero, que escapa a nuestras manos, se desliza con el aire, nos asfixia...

Otras posibles intervenciones sobre las materias son: mezclarlas, transformarlas sometiéndolas a la acción de algún elemento como el calor, así es posible soldar, fundir, evaporar, o el frío para solidificar, congelar.

Estos ejercicios de improvisación sobre el análisis y motricidad basado en las materias pueden hacerse individualmente o en parejas, actuando un participante como materia (alambre, papel, plástico, etc.) y el otro, interviniendo sobre el primero: doblando, arrojando, estirando, inflando como si fuera un globo, etc. Los dos participantes han de tener claras sus respectivas funciones, sus acciones y reacciones, y cómo cambian éstas al cambiar las materias tratadas a lo largo del ejercicio.

■ 4.10.3. Los animales

Son seres vivos, activos, tienen más en común con el ser humano (animalidad) y, según qué especies, alguna similitud física, por lo que nos resulta generalmente fácil aplicar sus dinámicas a nuestros ejercicios de análisis y motricidad. Observamos en primer lugar las formas de desplazarse.

a) *Los que practican la locomoción:*

1. Los bípedos, con todas sus variantes: los plantígrados con sus patas planas, los patos con sus patas hacia afuera, etc.
2. Los cuadrúpedos, cómo marchan, corren, brincan saltan, trotan, galopan, etc.
3. Los que no disponen de patas y se desplazan reptando, ondulando...

b) *Los que utilizan el aire para desplazarse, volando.*

c) *Los que lo hacen en el agua, nadando.*

-
-

De un modo especial ver cómo se comportan los animales que se apoyan en la tierra, qué ritmo llevan, qué velocidad, con qué rapidez reaccionan a los estímulos: los hay lentos, rápidos, pesados, ligeros. Captar los movimientos de su cabeza, la flexibilidad de su columna, sus actitudes de espera, observación, espionaje, defensa, ataque (diferencia entre animales domésticos y salvajes), su astucia, su valentía, su vivacidad, su instinto, sus juegos, sus estiramientos espontáneos, su relajación, ver cómo se tienden en el suelo, se revuelcan, se esconden, trepan., y conseguir ser y moverse como ellos. Se trata de asimilar la *animalidad* y actuar tal cual.

■ 4.11. LA IMPROVISACIÓN CON UN COMPAÑERO

Ya sabemos que es posible realizar un ejercicio de improvisación al lado de un compañero. La relación entre ambos puede ser de conflicto, de interacción, de complicidad, de contraste.

Se trata de emplear una búsqueda expresiva en un encuentro con el otro, de investigar los movimientos posibles entre dos personas, pero con un contenido emocional, relacional... ¿Quién es el otro? ¿Qué relación tiene conmigo? ¿Qué hace? ¿Nos queremos, nos soportamos?

Ejercicios

4. Uno se fija en un compañero, será su centro de interés, el polo de atracción, sentirá curiosidad por él. ¿Cómo reaccionarán uno y otro? Intentar un contacto físico, observar, curiosear... Cualquier gesto del compañero puede ser un pretexto para provocar la risa o el llanto, de una gran alegría a un gran dolor, exagerando, haciéndolo contagioso, o mientras uno se ríe tremendamente, el otro llora desesperadamente.
5. Uno consuela al otro, o lo imita... Ambos se van relacionando y van combinando actitudes, evolucionando, adaptándose a medida que la improvisación evoluciona.
6. Establecen relaciones de dominación, sumisión, desconfianza, diálogo corporal, relación de seguridad, miedo, opresor-oprimido...
7. Saludo y despedida. Al cruzarse uno con otro se saludan de diversas formas: cordial, cortés, tímido, superior... Tanto la actitud como la mímica deben ser consecuentes con la intención que tiene el personaje. Mostrar claramente quiénes son, en qué lugar se encuentran, a qué se dedican, son amigos, conocidos, qué ocurre entre los dos, cuál es su sexo, su edad, su clase social...

■ 4.12. LA IMPROVISACIÓN EN GRUPO

Ejercicios

4. Un grupo de personas emprende la marcha. Van dispersas, se agrupan, modifican su marcha, la dirección, la velocidad, unifican su respiración, se detienen, se dispersan de nuevo. Unifican un tipo de movimiento concreto, empujan un imaginario muro simultáneamente, tiran a la vez de algo.
5. Un movimiento o un gesto pasa de unos a otros exactamente, modificándolo, ampliándolo, reduciéndolo, cambiando la actitud, la intención...

6. Un individuo se mueve frente el grupo. Se trata de trabajar la simetría o el paralelismo, simultáneos o alternados. El grupo hace lo contrario, responden en eco, entablan un diálogo rítmico. Hacen pregunta-respuesta, cambiando intensidades, velocidad. Juegan al fotógrafo y el grupo. Hay que cuidar las poses.
7. La soledad del que se siente apartado en medio de los otros, excluido, no admitido, rechazado.
8. El opresor y los oprimidos. La rebelión.

■ 4.13. LA IMPROVISACIÓN CON OBJETOS

Paralelamente a la relación con el *otro* o con el grupo, en la improvisación se ha desarrollado una relación con el objeto.

Desde nuestro nacimiento nos vemos rodeados de objetos, de cosas. Nos regalamos, compramos, utilizamos, tiramos cantidades de cosas.

Los objetos forman parte importante de nuestra vida, de nuestra educación y aprendizaje, de nuestras relaciones sociales.

Los objetos llegan a tener una carga o valor distinto para cada persona, según sea o haya sido su relación de afecto, de desprecio, de compañía, de uso...

El objeto materializa nuestras proyecciones internas, es un puente de comunicación extraordinario, con un valor estético-emocional.

El objeto puede ser también un medio de comunicación con el *otro*, con el grupo, de intercambio, acción y construcción comunes, de comunicación muy estrecha, de diálogo, con un contenido simbólico, emocional o afectivo.

Vivenciar un objeto es también investigarlo en lo imaginario, utilizarlo para expresar los propios fantasmas, sustituirlo por otra cosa, darle un valor simbólico.

La exploración y descubrimiento de los objetos se consigue a través de la acción motriz. Hay que: *tocar, manipular, manosear, desplazar, tirar, meterse dentro, debajo, encima, enroscar, retorcer, doblar, estirar, extender, reconstruir, destruir, modificar, reorganizar, descubrir su consistencia, volumen, peso, estructura, flexibilidad.*

El movimiento y el contacto con el objeto deben alcanzar una vivencia cuya dimensión esencial es espontánea y emocional.

Ejercicios

4. El grupo tiene en la sala una serie de objetos. Después de un tiempo tendidos, relajados, comienzan a aproximarse a los objetos, se imaginan no conocer ninguno. ¿Cómo tomar contacto con ellos? ¿Qué son o de qué están hechos? Mantener una actitud abierta, de observación, de asombro... ¿Qué sensaciones experimenta el cuerpo con su contacto? ¿Qué emociones afloran a la conciencia, qué asociación de imágenes, recuerdos? Hacerse todas las preguntas imaginables acerca del objeto ¿Cómo huele, qué peso tiene, para qué puede servir, qué se puede hacer con él?
5. Transformar cada objeto, siguiendo la fantasía, en muchos otros objetos, en múltiples cosas que servirán para otros fines. La transformación del objeto puede ser parcial o total.

-
-

6. Tomar una silla, sentarse de todas las formas posibles. ¿Para qué más puede servir? Tratarla como si fuera un coche, una máquina para...
7. Utilizar los objetos de manera no habitual, como si fueran otra cosa, aunque permanezca alguna de sus propiedades.
8. Juntar, combinar, asociar un objeto con otro o con otros. Ahora ya es un objeto nuevo. ¿Qué es y para qué puede servir?

-
-

5

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

■ 5.1. INTRODUCCIÓN

Todo lo tratado hasta aquí sirve como entrenamiento general, como visión del cuerpo en movimiento. Ciertamente son nociones y ejercicios útiles para elaborar una expresión satisfactoria. Sabemos cómo es nuestro cuerpo, con su sensibilidad emocional, sabemos cómo puede moverse, cómo puede improvisar para llegar a una comunicación exterior, a una expresión más o menos clara, realista o simbólica.

En resumen, nuestro cuerpo está preparado, es comunicativo, expresivo, es sensible hacia adentro y hacia afuera.

Pero hemos recorrido la primera parte. Por decirlo de otra forma, hemos arado el terreno, lo hemos abonado. Ahora tendremos que poner la semilla concreta, regar, limpiar, cuidar todo el proceso de crecimiento de la planta, para que al final nazca la flor que será contemplada. La semilla son las técnicas específicas para el mimo, que habrá que cuidar, perfeccionar con esmero y dedicación para lograr un pequeño o gran ejercicio de mimo o un mimodrama que el público admirará. No todas las acciones mudas sobre un escenario son mimo. El discurso del mimo tiene unas formas muy definidas, exige un conocimiento y un dominio técnico, y también una maduración de la creatividad. En otras palabras: hay que sentir, pensar y actuar *en mimo*.

A continuación estudiaremos los aspectos más importantes que tendremos que ir elaborando sobre el terreno ya cimentado, sobre las experiencias y nociones que ya poseemos y que son imprescindibles llegado este momento.

Algunos temas permanecen, pues son válidos tanto para la expresividad general del cuerpo como para el mimo. Otros exigen alguna pequeña modificación y otros son nuevos en su planteamiento, en la forma de ejecutarlos.

■ 5.2. LA ENERGÍA EN ACCIÓN

La acción humana supone un gasto de energía e implica un resultado que se puede comprobar. La base de la acción es el reflejo, esto es, la respuesta a un estímulo. Esta respuesta puede ser automática, sin participación de la voluntad, o voluntaria, que supone una elección, una deliberación, un control que depende de las funciones superiores del cerebro.

En nuestra actividad diaria normalmente no somos conscientes de los movimientos que hacemos, surgen de manera espontánea: caminar, subir una escalera, transportar una caja, etc., son acciones que nunca hemos analizado ni en nosotros ni en los demás. Se hacen de manera natural, espontánea.

Pero el mimo tiene varios problemas en el momento de actuar:

- a) Tiene que reconstruir unas acciones de la vida cotidiana, incluso aquellas que él no ha experimentado jamás, solamente las ha observado o imaginado. Esto añade más dificultad.
- b) La reconstrucción tiene lugar fuera del contexto, no en la vida real sino en un pequeño espacio escénico vacío, con todas sus limitaciones.
- c) No dispone más que de su cuerpo en acción.
- d) ¿De qué manera se puede hacer ver como natural una acción que es artificial? ¿Cómo hacer verosímil lo que no es más que una sencilla imitación o una mera sugerencia? Para que la acción del mimo parezca natural, sincera y sea creída por el público, se necesita un correcto y dosificado empleo de la *energía* en su doble manifestación:
 - 1. *Psíquica*, emocional, emanada de la vida interior.
 - 2. *Física*, muscular.

La energía interna desencadena una actividad externa, visible en la superficie corporal, perceptible por el espectador. Tiene, pues, un origen auténtico (interior, en el centro), una progresión lógica, bien encadenada y un fin expresivo, convincente.

De aquí se deduce que hay un orden en la acción del mimo:

- 1) *Un instante de concentración mental.*
- 2) *Buscar una motivación concreta.*
- 3) *Visualizar interiormente la forma corporal de la actitud, gesto, movimiento.*
- 4) *Pausa para cargar la energía necesaria para la acción elegida.*
- 5) *Marcar con una pequeña descarga de energía el comienzo de la acción.*
- 6) *Realización práctica.*
- 7) *Pausa o inmovilización al final de la acción.*

El proceso de la acción mímica viene a ser de la siguiente forma: nacimiento, desarrollo, y muerte. En la base, la energía. Lo vemos gráficamente:

1.	NEUTRALIDAD <i>Mínima energía</i> <i>Inmovilidad</i>	
2. NACIMIENTO	IMPULSO <i>Golpe de energía</i> <i>en el centro</i>	INSPIRAR
3. DESARROLLO	ACCIÓN <i>Liberación de la energía</i> <i>por la contracción muscular</i>	
4. MUERTE	REPOSO <i>Relajación muscular,</i> <i>mínima energía, inmovilidad</i>	ESPIRAR

-
-

■ 5.3. LA ACCIÓN EXTERIOR DEL MIMO

(Sus signos visibles)

■ 5.3.1. FORMAS CORPORALES PROYECTIVAS

(No incluimos en este apartado la forma neutral o “cero”, puesto que es inexpressiva, el sujeto no exterioriza. El cuerpo está vertical, brazos caídos, el rostro, la mirada no muestran ningún signo. Es postura de predisposición para el comienzo de un acto, del tipo que sea, sobre todo creativo).

Sabemos que el cuerpo puede adoptar globalmente dos formas expresivas básicas:

■ 5.3.1.1. ABIERTA

Desde el centro del cuerpo todas sus partes tienden a extenderse en dirección a la periferia, hacia afuera, hacia el espacio, hacia los otros... Es una postura dinámica. Según el contenido del sujeto así será la forma abierta que adopte o en qué dirección se extienda.

Tenemos las siguientes formas proyectivas abiertas, expresión real o simbólica del yo:

- a) *Hacia arriba*: todo el cuerpo tiende hacia arriba, desde los pies, el tronco, los brazos. Imaginamos que vamos a enroscar una bombilla que está en el techo, que vamos a retirar una caja que está en una estantería, un cuadro de la pared. Expresa la proyección hacia un más allá. Es una forma de implorar, de plegaria, a veces con las rodillas en el suelo.
- b) *Hacia adelante*: el tronco, los brazos, van hacia adelante. Es la expresión del que pide, recibe, da, de la ofrenda, de la simpatía, amistad, de proyección hacia el otro, de ir, acercarse hacia, etc.
- c) *De la extensión*: es la forma más abierta en el espacio, de máxima extensión, el cuerpo forma como una X. Es la expansión, la exaltación de la alegría, la aceptación de todo lo que me rodea, de donación y apertura a todo lo que existe fuera de mí.
- d) *De fuerza*: las piernas se flexionan un poco, los brazos van hacia atrás, algo flexionados también, como para tomar impulso antes de tirar algo, empujar o emprender cualquier acción que requiera un esfuerzo especial. Es la manifestación de la agresividad, de la fuerza.
- e) *Hacia atrás*: el tronco y una pierna se desplazan hacia atrás, quizá el rostro puede volverse también en esa dirección, así como los brazos, aunque éstos pueden colocarse delante como para evitar algo exterior que se aproxima amenazante, desagradable, etc. Es la huida hacia atrás, el temor, el miedo ante un peligro que se aproxima a nosotros... En realidad esta forma de proyectarse el cuerpo no es tan abierta como las anteriores, pues tiene connotaciones de rechazo, escapar, volverse, esconderse, cerrarse, aislarse de lo que tenemos enfrente. Es, más bien, una forma mixta.
- f) Todas estas formas o posiciones tienen sus variantes, modificaciones, que dependerán de la intención, del grado de energía que se desee emplear, así serán más o menos fuertes, tensas, relajadas, suaves, rígidas, durarán menos o más tiempo y podrán manifestarse como actitud, gesto o movimiento.

■ 5.3.1.2. CERRADA

Las extremidades, la cabeza, tienden a acercarse al centro del cuerpo, a juntarse en el eje vertical, se ahueca el cuerpo, puede llegar a hacerse como un ovillo, el grado más cerrado sería la posición fetal. Nos cruzamos los brazos, las piernas, nos encogemos de dolor... Es la forma del cuerpo cerrado *sobre sí mismo*. Expresa regresión, protección, recogimiento, reflexión, repliegue, etc.

En esta posición cerrada hay, lógicamente, muchas alteraciones o transformaciones en cuanto a forma, grado de energía, duración, como ocurre con las posiciones abiertas.

La expresión es claramente contraria a la posición abierta. Si esta es una actitud de acercamiento a la realidad, al *otro*, de aceptación, simpatía, bienestar, alegría, deseo de comunicación, extroversión..., la otra es de repliegue, introversión, huida del exterior y vuelta hacia dentro de sí.

Puede ocurrir que las formas no sean simétricas, en cuyo caso tendríamos que:

- a) La parte derecha del cuerpo esté abierta, la izquierda cerrada, o viceversa.
- b) La zona del centro hacia arriba está abierta y el resto cerrada, o viceversa.

La complejidad interior del cuerpo puede ser tal que provoque tantas diferencias dentro del mismo cuerpo.

Puede ser que todo el cuerpo se proyecte en dirección adelante, pero en un momento (debido a alguna causa, estímulo) la cabeza cambie de dirección, incluso pueda llegar a estar en dirección opuesta al resto del cuerpo.

Por todo ello, podemos afirmar que las formas corporales, las posturas y los gestos o movimientos, que a partir de ellas se derivan, son casi infinitas y pueden llegar a ser muy complejas.

Lo importante en nuestros ejercicios prácticos es que seamos conscientes en todo momento de qué postura debemos adoptar, qué gesto debemos hacer conforme a la intención, al estado de ánimo, a la emoción que se desee reflejar.

En mimo debemos tener presente que no conviene usar mucho la simetría corporal.

Las formas corporales proyectivas, abiertas y cerradas, se materializan de tres modos: como actitud, como gesto y como movimiento.

■ 5.3.2. LA ACTITUD

Las posturas son actitudes físicas que sirven como de plataforma en la que se apoyan los gestos. Están bajo el control del sistema postural y del tónico. Son expresión de reacciones emocionales. Pueden ser voluntarias o involuntarias (estas últimas son las más frecuentes en la vida ordinaria).

Recordemos que, para Etienne Decroux, el arte del mimo se basa en la *actitud*. Hacer mimo no consiste en un acto de agitación histérica, desbordada.

Se exige un control consciente en todo el proceso. El núcleo más reducido de la expresión, en otras palabras, el signo más breve de la comunicación es la actitud, la postura estática, inmóvil. Con ella empieza la narración. La actitud es síntesis llena de materia expresiva. A semejanza de una escultura, es un instante de la vida, pero con toda la fuerza y riqueza de contenido esencial. Se debe cuidar la forma y la posición de todo el cuerpo, no olvidar nada de pies a cabeza.

-
-

La actitud en el mimo debe ser, pues, voluntaria, aunque represente una situación de un personaje que se encuentre solo, y en la realidad adoptaría cualquier postura libremente, de forma involuntaria, la más natural o más cómoda. Ya sabemos que las personas se comportan de modo diferente según que estén solas o acompañadas; esto también hay que tenerlo presente al reconstruir en mimo las acciones humanas.

■ 5.3.3. EL GESTO

El gesto es una síntesis de diversos movimientos de músculos bien coordinados, más o menos complejos y de intensidad variable.

Los gestos han sido considerados reveladores del carácter desde los tiempos más remotos. El lenguaje de los gestos es prácticamente el mismo para todos los seres humanos, lo que indica que corresponde al nivel primario de la existencia, que comprende los instintos, las emociones y el conocimiento de los objetos. Hay gestos involuntarios que emergen del subconsciente y son los que verdaderamente reflejan el interior, a través de ellos el individuo muestra su auténtica personalidad. Pero también hay gestos voluntarios, que se usan como un lenguaje consciente y simbólico, y dependen de las funciones corticales.

En la gesticulación hay tres grandes tendencias:

- a) Una que expresa el yo, la personalidad.
- b) Otra que expresa el pensamiento, los procesos.
- c) La tercera (importante para el mimo), la que tiene un fin utilitario.

Cuando la actitud se desarrolla en el espacio y en el tiempo, cuando la postura evoluciona con un diseño claro, preciso, cuando hay un punto de llegada distinto al de partida, tenemos el gesto. La actitud era la expresión en esencia, el gesto es la ilustración de esa esencia.

Un gesto suele ser, por lo común, breve y compromete a uno o dos miembros del cuerpo (sobre todo manos y rostro), en tanto que la actitud generalmente engloba al cuerpo entero. Por ejemplo: levanto los dos brazos para detener a alguien que viene hacia mí, es un gesto, pero al final lo mantengo y ya es una actitud. En este caso la actitud se muestra también al final de un gesto (aunque también podría hablarse de un gesto *sostenido*).

No obstante, en esa acción de los brazos no hay un cambio de lugar, es decir, el cuerpo permanece en el mismo sitio, no se ha desplazado en el espacio.

■ 5.3.4. LA GESTICULACIÓN DEL MIMO

El cuerpo tiene un gran potencial de expresión. Pero en mimo no se trata de sustituir el lenguaje de las palabras por el lenguaje mímico-gestual, como si fuera una traducción o una especie de lenguaje silencioso de los sordomudos. Por ejemplo, para expresar el concepto de *mirar*, colocar un dedo debajo del ojo; para *oír*, poner una mano detrás de la oreja; *te amo*, la mano sobre el corazón... Este es un lenguaje primitivo de gestos que no justifica suficientemente por sí mismo la existencia de todo un complejo arte como es el del mimo.

El cuerpo es capaz de expresar muchas más cosas, sobre todo el espíritu, el pensamiento, el mundo emocional interno. El gesto simbólico no expresa sólo la evidencia concreta, que se percibe inmediata y directamente, sino que ofrece una

información o significado humano, espiritual, más profundo. Este gesto comprime, en síntesis, las líneas fundamentales de tensión en una situación conflictiva del personaje consigo mismo, con el entorno o con sus semejantes.

Pero para hacer visibles estos contenidos a través de la gestualidad, es necesario tener un cuerpo transparente, abierto. Debemos formar un cuerpo que sepa articular, que aprenda un nuevo alfabeto y que hable por sí solo sin ayuda de otros medios, con una gramática y una sintaxis propias, con unas reglas de redacción del discurso, para que este sea claro, conciso, bello...

Debemos saber cómo mover cada parte, cómo disociar una parte de otra, cómo unir las, combinarlas...

El mimo puede pasar de la realidad a la irrealidad, pues trabaja a la vez con ambos aspectos. Sólo él puede crear, hacernos ver la irrealidad, la fantasía. Todo existe virtualmente dentro de su cuerpo, pero para hacerlo salir y mostrarlo se necesita entrenamiento.

Ya hemos comentado que en el cuerpo hay unos centros que consideramos expresivos y que todos son importantes. Hemos fijado nuestra atención y hemos puesto en práctica la movilidad del tronco al trabajar las improvisaciones sobre la expresión de sentimientos, emociones, por ser esa una zona más rígida, más difícil de mover y menos utilizada conscientemente en la vida cotidiana.

■ 5.3.4.1. LA CABEZA, EL ROSTRO Y LAS MANOS

Ahora nos centraremos más en estas zonas de sumo interés para el mimo. Ya que, inevitablemente, hay que utilizarlas, más vale que se haga bien, con conocimiento, maestría y habilidad técnicas.

El mimo puede estar o no emocionado en el momento de su actuación (lo normal es que sea lo segundo), pero sí debe dar la sensación al público de que lo está, y debe mostrar la emoción mediante una mímica propia. Por ello, es imprescindible saber cómo se traducen las emociones al exterior.

Todas las variaciones gestuales que referimos a continuación deben ser matizadas, perfiladas y colocadas dentro del comportamiento general del individuo, no deberían ser interpretadas de modo particular o aislado, y menos aún como normas fijas, so pena de incurrir en apriorismos y errores dentro del campo de la expresión y de la comunicación. Tómense simplemente como unas aportaciones que ayuden en el proceso de la propia investigación.

■ 5.3.4.1.1. LA CABEZA

a) *Posición normal*: expresión de franqueza, firmeza, seguridad.

b) *Inclinada hacia adelante*: agotamiento, profunda tristeza, humildad, vergüenza, timidez, reflexión, meditación, disimulo del que observa a otro. Cuando se intenta recordar algo. Gesto del saludo (con todas sus variedades o matices de vivacidad, amplitud o repetición). Así puede ser: solemne, amistoso, afable, seco, altanero.

c) *Inclinación hacia atrás*: expresión de satisfacción, entusiasmo, atrevimiento, desafío, sentirse superior, deseo de ser visto, impaciencia, fastidio, tratando de recordar.

-
-

- d) *Inclinación lateral*: expresa afecto, ternura, abandono, llamamiento afectuoso, invitación a aproximarse, atención a lo que se oye.
- e) *Proyección hacia adelante*: expresa deseo de ver mejor, satisfacer la curiosidad.
- f) *Proyección hacia atrás*: retroceder ante algo desagradable, vanidad, orgullo, arrogancia.
- g) *Rotación*: hacia lo que queremos = simpatía
Rotación: en dirección contraria = antipatía
Rotación: mostrando atención a un sonido que oímos.

■ 5.3.4.1.2. EL ROSTRO

Debemos recordar que en la cara, dada la concentración de todos los sentidos, es la región expresiva por excelencia. Así se le considera universalmente.

El hombre reconoce a sus semejantes mediante la observación de la primera imagen que recibe del otro: el rostro. La impresión que nos atrae o repele está conformada por las características de los rasgos de la fisonomía.

Para el mimo el papel del rostro debe ser un complemento dentro de la expresión general de todo el cuerpo.

La cara se restringe a los gestos expresivos y más estáticos; puede considerarse como el espejo de los dos polos de la vida interior: la emoción primaria y la inteligencia abstracta. El amplio campo que hay entre los dos se expresa sobre todo por las manos.

Las emociones tienen ciertas zonas de expresión privilegiadas dentro del rostro:

*Las cejas

- a) *Elevación*: al contraerse el músculo frontal eleva las cejas, y, al mismo tiempo, le da una forma curva de convexidad superior, la piel de la frente se arruga transversalmente. La expresión resultante es de atención sobre las cosas exteriores, de observación.

Cuando la observación es sobre un objeto pequeño, las cejas se aproximan, los párpados se cierran, para concentrar los rayos visuales. Algo semejante ocurre cuando se escucha.

Cuando la contracción del frontal es muy enérgica, el movimiento de las cejas es más acentuado y la expresión es de asombro, la cual se completa con la abertura de la boca.

La elevación de las cejas se produce también en las expresiones de admiración, éxtasis, espanto.

- b) *Descenso*: si descienden simultáneamente en ambos lados, la expresión es de reflexión, de atención interna sobre las propias ideas.
Si el descenso es más acentuado, la expresión es de mal humor. Si, a la vez, el párpado superior se eleva fuertemente, la expresión de la mirada es dura, severa, colérica.
Si la ceja de un lado baja y la del opuesto sube, la expresión es de atención interrogativa.

Si el entrecejo desciende por contracción del músculo piramidal, el gesto es de amenaza, odio, maldad. Expresa la agresividad.

- c) *Movimiento* oblicuo de la ceja hacia arriba y adentro, la expresión es de dolor, también de enternecimiento.

*Los párpados

a) *Descenso del párpado superior:*

1. Si la cabeza está inclinada adelante es signo de timidez, vergüenza, humildad.
2. Si la cabeza se inclina atrás es signo de carácter altanero, impertinente.
3. Si se añade elevación de las cejas es expresión de fatiga, indolencia.

b) *Elevación del párpado superior:*

Expresión de la locura, espanto, dolor intenso, temor, miedo.

*El globo ocular

a) *Mirada hacia arriba:* plegaria, éxtasis, querer recordar.

b) *Mirada hacia abajo:* vergüenza, humildad, reflexión.

c) *Mirada lateral:*

1. Al lado opuesto de la persona u objeto: desprecio.
2. Al mismo lado de la persona u objeto, de manera furtiva: atención disimulada.

*Los labios

a) *Elevación* de las comisuras labiales: produce expresión de la risa, alegría, placer. Hay algunos matices de la risa: risa falsa, sincera, sardónica, burlona...

b) Si la elevación es unilateral puede tener el matiz de burla.

c) Elevación del labio superior: determina la expresión del llanto.

d) Descenso de las comisuras labiales: expresión de tristeza; si es más acentuado, desprecio.

e) Labios proyectados hacia adelante: desaprobación, duda, el beso.

f) Cerrar la boca: cuando se pone atención, exactitud en un trabajo delicado. A veces se acompaña de detención de la respiración. El estrechamiento, en sentido horizontal, de la mímica convencional o cómica (Pierrot): expresa atención, asombro, sorpresa, espanto.

g) Separación de los labios:

1. Si los dientes permanecen en contacto y quedan al descubierto: ferocidad, cólera, furor (intentan inspirar temor).
2. Si los dientes están separados, el maxilar inferior desciende, (boca abierta), expresión de espanto.

*La mirada

Los ojos nos permiten transmitir un mensaje con muy sutiles matices, pero su fuerza expresiva no proviene del órgano en sí, sino de la manera que nos valemos,

-
-

al mismo tiempo, de ellos mismos, del rostro y de los movimientos o posiciones de la cabeza, de la duración, la intensidad, la repetición de la mirada, etc...

Pongamos algunos tipos de mirada: relampagueante, inquieta, punzante, ansiosa, ensoñadora, nerviosa, agitada, pensativa, triste, ensimismada, reservada, aprobadora, sumisa, profunda, vaga, envolvente, oblicua, persistente, de superioridad, distante, con reprobación, de complicidad...

La mirada puede ir en unas dieciséis direcciones. En todo caso, la mirada no se puede aislar del contexto, de la situación.

Podemos hacer múltiples ejercicios de análisis de la mirada:

Ejercicios

1. Mirar un objeto o una persona imaginaria que está alejada y se va acercando hasta colocarse al lado de la propia nariz. Trasladar la cabeza hacia atrás.
2. Realizar miradas relajadas, tensas, contrayendo y descontrayendo los músculos oculares.
3. Mirar con disimulo, de hito en hito.
4. Analizar los diferentes matices en las distintas formas de mirar un objeto o una persona: ver-mirar-observar-ojear-fijarse.
5. Mirar a un punto, a otros...
6. Mirar a puntos fijos, aunque el cuerpo cambia de posición o de lugar, la mirada sigue en el mismo punto.
7. Los objetos, todo el mundo exterior que se desplaza en el espacio se puede expresar con la mirada, añadiendo movimientos de la cabeza:
 - a) Mirar un caballo que avanza a distintas velocidades: paso, trote, galope,
 - b) mirar coches que pasan,
 - c) mirar un tren que pasa,
 - d) mirar objetos que se balancean,
 - e) cuando algo que estamos siguiendo con la mirada se detiene, destacar la parada con un toc de la mirada,
 - f) marcar los ritmos (acentos) de cada movimiento y su velocidad.
8. Mirar algo grande (dirigir la mirada arriba).
9. Mirar algo pequeño (dirigir la mirada abajo).
10. Marcar el ritmo de los pasos.
11. Seguir con la mirada un partido de tenis, de ping-pong, etc.

Todos los movimientos que supuestamente hacen las cosas, los objetos, las personas, el mimo se los tiene que mostrar a los espectadores como si realmente él los estuviera viendo. A veces tendrá que mover, además de la cabeza, el tronco: rotando, inclinándose...

Para manifestar al público un estado de ánimo, emoción ..., al ver un objeto o personaje, en algunos casos conviene poner en práctica el siguiente procedimiento:

1. Mirar al objeto exterior.
2. El cuerpo adopta una actitud, dando muestra de la impresión que le ha producido.
3. El mimo dirige su mirada hacia el público. Con esa mirada capta su atención. A continuación el mimo deja de mirar al público.
4. El mimo mira de nuevo al objeto, muestra su estado de ánimo definitivamente, y mueve al público a mirar al mismo objeto y a sentir lo que el mimo siente y muestra en ese momento.

■ 5.3.4.1.3. LAS MANOS

Las manos, como ya sabemos, son centros expresivos muy fuertes, aunque en la práctica es difícil separarlas de los brazos o los antebrazos.

Las manos deben estar muy flexibles, entrenadas como las de un mago, y hacer los movimientos precisos, concretos, estilizados.

Las manos pueden tener múltiples posiciones esenciales.

A continuación realicemos algunos ejercicios preparatorios de flexibilidad:

Ejercicios

1. Juntar las dos palmas, los dedos hacia arriba. Empujar los dedos de una mano a los de la otra. Es decir, pasar todo a la izquierda, después a la derecha.
2. Juntar las yemas de los dedos de una mano con las de la otra, dejar el máximo hueco entre las manos, como si se tiene una pelota en medio. Acercar todos los dedos unos hacia otros empujando fuertemente. Repetir varias veces, volviendo siempre a la posición inicial, abriendo y cerrando.
3. Sacudir ambas manos como si estuvieran mojadas, para secarlas. Hacer el movimiento vigorosamente.
4. Flexionar y extender los dedos de cada mano de uno en uno.
5. Flexionar y extender la mano, pero a partir de la muñeca.
6. Hacer *sillas*. Las dos manos separadas, verticales, los dedos hacia arriba, juntos (flexionando la muñeca y la articulación metacarpofalángica).
7. Hacer *pinzas*. Las manos abiertas, dedos separados, juntar el pulgar con el índice por las yemas, flexionar los dos dedos (retraerlos). Luego estirarlos, soltar. Hacer lo mismo con todos los dedos, es decir, pulgar con medio, pulgar con corazón, pulgar con anular, pulgar con meñique.
8. Colocar el brazo izquierdo al lado izquierdo del cuerpo, flexionado por el codo, la palma mira al suelo. El brazo derecho al lado derecho del cuerpo, flexionado, los dedos pulgar e índice hacen *pinza*, se retraen como si tomaran algo que está en el espacio circundante. La mano izquierda gira y la palma mira arriba, la mano derecha viene a colocarse encima de la mano izquierda. La *pinza* suelta el objeto sobre la palma de la mano izquierda, que en ese momento hace *silla* para recibir el objeto y desciende un poco, dependiendo del peso del objeto. El brazo derecho vuelve al lado derecho del cuerpo. La mano relajada, palma abajo. ¿Qué hacemos con el objeto de la mano izquierda? Es una pequeña pluma, soplamos y la mano izquierda deshace la

-
-

silla, cae de nuevo relajada... Cambiar de mano. Tomar todo tipo de objetos, pasarlos de una mano a otra, guardarlos en los bolsillos...

9. Dar y recibir cosas de los compañeros. Alguien te da una moneda imaginaria, la deposita en tu mano en *silla* y la recoges con la otra mano en *pinza*. La miras, la guardas en el bolsillo (al fingir que introduces la mano estirada en el bolsillo no toques el lugar del bolsillo, la mano se desliza y desciende en el lugar propio del bolsillo que deseas, luego haces el movimiento contrario para simular que sale del bolsillo).
10. Hay que conseguir que los dedos se separen unos de otros lo más posible y obtener la máxima dimensión.
11. Para separar unos dedos de otros, colocar el pulgar y el índice de la mano derecha entre el índice y medio de la mano izquierda. El pulgar derecho empuja al índice izquierdo. El índice derecho empuja al medio izquierdo. Ir combinando los dedos y las manos, pero teniendo en cuenta que el pulgar y el índice siempre empujan a los dos dedos de la mano contraria.
12. Colocar el brazo izquierdo estirado al frente, delante del tronco. La palma mira al frente, los dedos hacia arriba. Colocar la palma de la mano derecha delante de la mano izquierda, mirando hacia el cuerpo, los dedos hacia abajo. Empujar con la mano derecha los dedos de la mano izquierda hacia el cuerpo, así se consigue que la palma -desde la muñeca y los dedos, sobre todo- se estire. Empujar fuerte, aunque sea un poco doloroso. Cambiar la posición de las manos.
13. Para extender las manos desde las muñecas, colocar las palmas apoyadas en una pared enfrente, ir bajando las palmas poco a poco, el cuerpo permanece derecho, de pie. Continuar bajando las manos hasta que no se pueda más.
14. Un compañero toma la palma de tu mano con sus dos manos, con sus dedos presiona, estira, separa, mueve, masajea tus dedos por separado o todos a la vez. Cambia de mano.
15. Alcanzar una fruta de un árbol. Se posa la fruta en la palma de la mano izquierda, que se ahueca, en silla, como un cuenco, orientada hacia arriba y desciende un poco por el peso de la fruta. Se pasa a la otra mano, la mano izquierda viene al lado derecho del cuerpo y deja la fruta en la mano derecha, que se coloca con la palma hacia arriba, en silla; la mano izquierda se relaja, la palma mira abajo y se va al lado izquierdo del cuerpo. Los hombros pueden ayudar a la comprensión del juego de las manos con lo que se denomina *movimiento añadido*. Cuando tiene la fruta en la mano izquierda, el hombro izquierdo desciende un poco, al pasar la fruta a la mano derecha, el hombro hace un movimiento hacia arriba, y cuando la fruta cae o pasa a la mano derecha, es el hombro derecho el que desciende. El movimiento es parecido al de los dos platos de una balanza: cuanto más pese el objeto que se sostiene en la mano, más desciende el hombro. Como siempre, cuidado de no exagerar.
16. Movimientos de muñecas en las cuatro direcciones. Rotación.
17. La mano puede identificarse con objetos, animales, etc.
 - a) Las manos pueden estar en forma de garra, en forma lírica.

- b) Con las dos manos hacia arriba, los dedos vibrando, cruzándose rápidamente, pueden hacer llamas.
 - c) Con los dedos cerrados, el pulgar estirado arriba, vertical y moviéndose rápidamente, puede ser un encendedor.
 - d) Pueden ser olas, árboles.
 - e) Pueden ser una flor en su proceso esencial: semilla, nacimiento, crecimiento, muerte.
 - f) Pueden ser peces, mariposas, serpientes.
 - g) Un abanico, violín, arpa, guitarra...
18. Gestos de indicación: que designan a sí mismo (yo), él, aquel, aquello, a los otros...
19. Gestos de posesión: mío, tuyo, etc., (todos estos gestos, así como los anteriores de indicación, que se utilizan con frecuencia en la vida cotidiana, hay que intentar eliminarlos todo lo posible en el mimo).
20. Los gestos que indican poco, mucho, muy poco, las cifras, el cálculo..., se ejecutan como es habitual, pero de manera simplificada.
21. Gestos de descripción: para mostrar (sin tener ningún contacto físico) la dimensión, el volumen del objeto invisible que se desea hacer ver:
- a) Si el objeto es pequeño, el brazo extendido hacia el suelo, la mano horizontal, la palma de la mano hacia el suelo.
 - b) Si el objeto es grande, el brazo extendido hacia arriba, la mano horizontal, palma hacia el suelo.
 - c) Los movimientos descriptivos se ejecutan como en la realidad. Si tenemos que dar idea de un círculo, de algo cuadrado, de un cubo, etc., teniendo en cuenta que el cuerpo debe adoptar una posición adecuada, alargar los brazos, mejor lateralmente, abriendo los dedos para que las manos se vean mejor. Y, como siempre que se trata de una gestualidad habitual, restringirla al máximo.
- Volveremos sobre estos temas cuando tratemos la manipulación.
22. Movimientos de acción:
- a) Idea de nerviosismo, de irritabilidad: las manos se abren y cierran repetidamente.
 - b) Idea de odio, venganza: las manos se crispan, los puños se cierran.
 - c) Idea de tomar, asir, etc.: mano abierta, cerrarla.
 - d) Idea de robar: mano abierta, ir cerrando los dedos comenzando por el meñique; idea de dinero: frotar los dedos pulgar e índice varias veces, los demás dedos flexionados.
 - e) Idea del saludo, despedida, dar un beso, llamar (ven, vete, vamos...)

■ 5.3.5. EL MOVIMIENTO

Aunque un gesto supone movimiento, en la práctica esta palabra tiene un sentido más amplio. Se puede entender como asociación o repetición de gestos o como un desplazamiento (recorrido) del cuerpo en el espacio, lo que supone un cambio del polígono de sustentación de un punto a otro, cualquiera que sea la dirección y

-
-

la forma. Esta sería fundamentalmente la idea de movimiento para nosotros. En principio no tiene por qué significar o expresar algo, puede ser voluntario o involuntario, pero sí es acción...

En todo caso, estos tres elementos de la expresión del mimo: actitud, gesto, movimiento, convertidos en signos, tienen una dimensión, un alma que impregna la personalidad de quien los realiza.

Para que el gesto o el movimiento sean perfectos se requiere:

a) *Precisión*. La realización de un gesto o de un movimiento cualquiera puede secuenciarse o dividirse en pequeños fragmentos o instantes de acción que lo conforman. Es muy útil hacer este, podríamos llamar, *microanálisis* con frecuencia para comprender exactamente el proceso vital del gesto, suprimir lo innecesario, acentuar o destacar el punto más importante, ajustar el ritmo, delimitar el diseño espacial exacto, etc.

Según esto, los gestos del mimo han de ser *limitados*:

- 1) *En el espacio*: despojarlos de todo acompañamiento superfluo, sobrante.
- 2) *En el tiempo*: buscar cuál es el tiempo mejor, su duración concreta y su velocidad precisa, con el ritmo más adecuado.
- 3) *En la energía*: economizar la energía al máximo, de forma que la fatiga no sea excesiva, sólo en aquellos casos en que sea preciso mostrarla.

b) *Soltura*: que es la continuidad armoniosa, evitando la brusquedad, la inestabilidad, siempre que éstas no sean exigidas. Es necesario suavizar y enlazar la gesticulación y los movimientos.

c) *Coordinación*: siempre que haya que hacer dos o más gestos o movimientos diferentes a la vez.

Es conveniente tener presente que, si bien la *acción* es la pieza clave del lenguaje del mimo, también lo es la *quietud* (pausa, inmovilidad). Esta puede ser de la totalidad o de alguna parte del cuerpo, p. ej., el gesto de un brazo será más destacado si está apoyado sobre la inmovilidad del resto del cuerpo.

Ejercicios

Como la actitud, el gesto y el movimiento surgen de la intención del personaje.

1. Improvisar secuencias con una pequeña historia en las que la acción sea el *indicador* de esos estados internos. Controlar y ajustar todo: actitudes, gestos, movimientos.
2. Analizar actitudes, gestos y movimientos en acciones cotidianas: saludar, sentarse, levantarse, saltar...
3. Recomposición consciente, estilizada, de movimientos naturales.
4. Analizar acciones donde se hayan intercalado inmovilidades expresivas. ¿Sirven para la mejor comprensión del argumento?
5. Elegir una figura que resuma la emoción principal de la acción.
6. Elegir un gesto más reducido que exprese y resuma la emoción principal de la acción.

En este, como en otros trabajos de análisis o improvisaciones, los movimientos pueden variarse introduciendo modificaciones en cuanto a la velocidad, haciendo toc, ralenti, fundidos, modificando la energía...

■ 5.4. LA UTILIZACIÓN DEL ESPACIO

El espacio es el lugar donde el cuerpo puede moverse, desplazarse.

Sabemos que en la vida real nos movemos en múltiples espacios y, posiblemente, cada uno de ellos nos condiciona en el modo de estar y de movernos, en el sentimiento, en la emoción y el estado de ánimo que nos provoca. Las convenciones sociales nos educan para la correcta utilización de los espacios: qué cosas se pueden hacer y cómo, en cada lugar, en cada sitio.

De igual modo las situaciones, las experiencias y emociones vividas en un determinado espacio, nos condicionan. Por ello, el espacio es emocional, afectivo.

Dado que el mimo revivirá todos esos espacios posibles en un marco distinto que podemos llamar, en sentido amplio, *escenario*, tendremos que ver cómo utilizarlo técnicamente.

La disposición del público y de la zona de representación tiene una influencia decisiva en la transmisión y recepción del espectáculo. No es lo mismo actuar en un teatro a la italiana que en uno de tipo isabelino o en un teatro circular. Cada uno de ellos tiene su propia forma de relación entre actor y público.

■ 5.4.1. EL ESCENARIO A LA ITALIANA

Es el escenario más utilizado. Este es un espacio cuadrado. Uno de los cuatro lados está abierto a la sala donde se encuentran los espectadores. El actor-mimo actuará frente a ellos. Habrá de tener en cuenta las líneas, los planos, los puntos fuertes, los débiles, las zonas..., considerar su valor con respecto al espectador. Hay posiciones correctas e incorrectas.

Como norma general el mimo deberá actuar de frente a los espectadores, también de 3/4 a izquierda y derecha delante y en algún caso de espalda; debe evitar las posiciones: de perfil, 3/4 a izquierda y derecha atrás, de espalda, a no ser que estén justificadas, o sean transitorias, de paso, no prolongadas.

Las entradas son más fuertes por el lado izquierdo del espectador (derecho del mimo) y las salidas por el lado derecho del espectador (izquierdo del mimo). Pensemos que en nuestra civilización comenzamos a leer y escribir por la izquierda, etc. Situado el mimo en el escenario, frente al espectador, el derecho es el lado bueno, el izquierdo es el malo y el centro es la vida.

Ejercicios

- 1) Trabajar en distintos niveles: alto, medio, bajo.
- 2) Hacer recorridos en todas las direcciones.
- 3) Recorrer el espacio en líneas recta, curva, zigzag.
- 4) Recorrer el espacio desde el fondo al proscenio.
- 5) Movimientos en los planos frontal, sagital.
- 6) Buscar en cada lugar, en cada desplazamiento, un contenido o situación concretos.

-
-

El mimo no debe abusar de la posición vertical, puesto que da la impresión de estabilidad, estatismo, y se trata de expresar más bien el dinamismo, la actividad; por ello adoptará a menudo posiciones inclinadas a un lado, al otro, en diagonal, oblicuidad.

Al ser el cuerpo el único medio de expresión, también es conveniente, como norma general, agrandar la imagen corporal, por lo que actitudes, gestos, acciones, manipulaciones se harán, no en el centro del cuerpo o delante del tronco, sino hacia los laterales. De este modo, el espectador, que tal vez se encuentre a distancia, puede percibir la acción con más nitidez, pues da la impresión de que la figura está ampliada, tiene más dimensión.

■ 5.4.2. OTRAS FORMAS DE ESCENARIO

A veces se modifica la relación entre la zona de representación y la sala, con idea de anular la distancia, destruir la barrera que separa al mimo del espectador e implicar a éste en el juego, en la ficción, estimularlo a la participación. Podemos destacar dos formas:

- a) *Semicircular*: en el que los espectadores pueden estar a ambos lados y al frente.
- b) *Circular*: los espectadores rodean totalmente al mimo.

Los dos coinciden en que favorecen la integración de la sala con la escena. Estas formas exigen una adaptación por parte del mimo. Lo importante es que la actuación debe ser vista lo más completamente posible por todos los espectadores. Una calle puede ser un escenario ideal donde un mimo puede hacer su trabajo y transportar a los transeúntes a unos lugares fantásticos. En este caso, la participación del público en la acción del mimo puede ser un hecho muy común.

Supongamos que el mimo se prepara para actuar ante un público en un escenario a la italiana (que será lo más normal).

El mimo habrá de sugerir en ese pequeño espacio otros muchos lugares donde se desarrollen acciones, acontecimientos, donde transitarán o vivirán personajes distintos.

El mimo debe mostrar, hacer ver, por medio de sus movimientos, dónde ocurre la acción: un parque, un tren, una casa en la segunda planta...; incluso dentro del mismo escenario puede haber varios lugares donde se desarrollen sus acciones correspondientes. Tendrá que mostrar los objetos, las paredes..., si la acción acontece dentro, fuera, encima, debajo...

Ejemplo: crear una esfera grande, introducirse en ella, después salir, rodearla... ¿Qué relación tiene el personaje con ese lugar? Un funámbulo está en una pista de circo, sube por una escala, pasa por el alambre de un extremo a otro, tiene miedo, hace acrobacias, está a punto de caer desde varios metros de altura, al final consigue llegar, ¡alegría! Agradece los aplausos...

El mimo crea un espacio, marcado por acciones concretas, donde tiene lugar un acontecimiento o una historia: abre una puerta, sube una escalera, se asoma a la ventana, hace frío, se acuesta... Este es el *espacio objetivo*, lugar donde acontecen cosas presentes. Es decir, el mimo evoca un lugar o espacio real donde el personaje actúa realmente.

Pero si el personaje, estando en ese *espacio objetivo*, actuando con objetos y en un tiempo presente, se imagina, piensa, desea estar en otro espacio pasado o futuro, entonces ese espacio se transforma en un *espacio subjetivo*.

Ejemplo: el personaje está acostado, duerme. De pronto sueña. Se imagina que está en otro lugar distinto, se levantará y actuará en ese lugar, al final habrá una pausa para marcar el fin de ese espacio, de ese sueño. Volverá de nuevo a ocupar su espacio objetivo, el lugar donde estaba durmiendo.

Los cambios de espacio, los cambios de situación se introducen o se finalizan con una pequeña pausa. La acción se diferencia también por un cambio de velocidad: ralentí, fundido...

■ 5.5. EL TIEMPO - EL RITMO

El tiempo-ritmo es uno de los elementos fundamentales en la construcción y representación del mimo, de la pantomima. A cada acción corresponde una organización o estructura temporal que da al movimiento unidad y significado, de forma que un mismo movimiento, ejecutado con alguna variación de esa estructura temporal, cambia de significado y puede producir en el plano expresivo un efecto opuesto, por ejemplo, pasar de ser trágico a cómico.

Esta organización o estructuración temporal del movimiento se materializa en varios conceptos: velocidad, duración, ritmo o acentuación.

■ 5.5.1. LA VELOCIDAD

En mimo se impone un control de la velocidad para realizar los gestos, los movimientos. En líneas generales, podemos afirmar que la diferencia de velocidad de la acción viene dada por las diferentes intensidades de las emociones.

Además de esto, la actuación del mimo obliga a unas normas:

Dado que el movimiento o la acción es el único lenguaje con el que expresa un contenido comunicacional y, por otra parte, en muchas ocasiones ese contenido es esencial, metafórico, simbólico, -lo que obliga a una transposición, a una descodificación inmediata por parte del espectador-, ese movimiento debe ser realizado con una cierta lentitud.

El gesto debe ser *leído*, visto completamente en su proceso íntegro, sobre todo si son acciones o movimientos simultáneos (de dos o más partes del cuerpo a la vez), disociados o asimétricos. Las emociones, los matices de todo un mundo interior manifestados con el pequeño instrumento corporal, deben realizarse sin precipitación, con la velocidad justa, controlada.

Si una acción humana es demasiado evidente para el espectador, se puede resumir en gestos y puede realizarse también más rápidamente que en la realidad. Ejemplo: me estoy vistiéndome, me abrocho los botones de la camisa, si son ocho puedo reducirlos a cuatro o también hacer los ocho movimientos, pero más rápidos que en la realidad. Tenemos que mantener siempre como norma la economía de gestos, de tiempos, de esfuerzo. Decir lo mismo con los mínimos gestos y el mínimo tiempo. También una acción o una breve secuencia que se repite dos o más veces en una historia, en distintos momentos, en las repeticiones puede acelerarse unos segundos, puede resumirse o dejarla esquemáticamente, en algunos casos simplemente insinuarla y pasar a la siguiente.

-
-

El sentido de la estética también nos ayudará en muchas ocasiones a elegir una velocidad, a modificarla. Debemos saber en qué circunstancias el movimiento debe ser acelerado, retardado, paralizado o congelado, ralentizado, fundido, suspendido, sostenido... (derivaciones de los movimientos habituales o naturales) y durante cuánto tiempo permanecer en esa forma.

Según sea el estilo de la pantomima también exigirá una velocidad de acción. (La comedia lleva una acción más rápida que la tragedia).

Cada personaje tiene una velocidad de movimiento.

A veces las distintas secuencias de una pantomima se desarrollan cambiando la velocidad. Puede que cada una de las partes: exposición, nudo y desenlace, lleve la acción a una diferente velocidad. Esto es normal, aunque sólo sea para evitar la monotonía.

■ 5.5.2. LA DURACIÓN

En la representación de una pantomima tenemos dos clases de duración:

■ 5.5.2.1. LA DRAMÁTICA

Es el tiempo real de la representación, es decir, lo que dura la historia desde el comienzo hasta el final (del todo y de las partes). Es un tiempo que puede ser percibido objetiva y directamente por el público.

En este sentido la duración de la pantomima puede ser:

- a) *duración objetiva*, que es medible, se puede cronometrar, es el tiempo real, por ejemplo: (1' 25")
- b) *duración subjetiva*, que es individual, ficticia, es la apreciación, la impresión que tiene el espectador de la duración total o parcial. Un tema se puede hacer largo o corto al espectador, depende de varios factores:
 - 1) *personales*: más o menos interés, atención, conocimiento de la materia...
 - 2) *del tema en sí*: si tiene fuerza, tensión, si es interesante, si está bien construido, está bien interpretado, o lo contrario.

■ 5.5.2.2. LA DE FICCIÓN

La pantomima es un discurso narrativo que expresa un contenido de duración temporal distinto de la realidad. Algo que ha ocurrido en un tiempo histórico o que ocurre en ese momento y tiene una duración.

Este tiempo, al ser descrito por el discurso del mimo, está sujeto a todo tipo de manipulaciones en función de los fines, el estilo, la estética...

Decimos que es ficticio, puesto que se transmite a través de las acciones del personaje-mimo y se reduce a un empleo simbólico y controlado, que llega a la imaginación del espectador para ser descodificado según unas convenciones previamente admitidas.

Cuando se trata de presentar una sucesión de hechos vividos o imaginados en un tiempo, este tiempo puede ser:

- a) *pasado*, evocado (antes),
- b) *presente* (ahora),
- c) *futuro*, imaginado (después).

Se puede representar en cuatro minutos, por ejemplo, toda la vida de un ser humano (el nacimiento, la adolescencia, la vejez, la muerte). Se condensa en un tiempo muy breve, en síntesis, la esencia de toda una vida.

¿Qué medios emplea el mimo para conseguir estos resultados?

Pueden ser varios:

- a) *La transformación*: por la transformación se percibe el paso del tiempo. La transformación puede ser del personaje, de los objetos que crea, del espacio escénico...
- b) *La progresión de la acción*: acción → reacción, conflicto (desequilibrio) → desenlace (equilibrio).
- c) *La modificación de la velocidad*: rápido ± lento, acelerado ± desacelerado, ralentizado, fundido, modificación del espacio, del ritmo...
- d) *El tránsito*: de la actitud al gesto, y de éste al movimiento, de unas acciones a otras, de la acción a la inmovilidad.
Casi todos los términos vienen a decir lo mismo, quizás el más completo es la *transformación*, que puede ser hecha de una manera *brusca* o *suave*, *breve* o *prolongada*.
- e) *Continuidad-discontinuidad*: la acción se presenta a veces de manera interrumpida o con rupturas más o menos prolongadas, en fragmentos separados.
- f) *Concentración o condensación*: pasando de un tiempo a otro, eludiendo las etapas intermedias. Se saltan aquellas acciones de menos importancia, insignificantes. Al final da la impresión de que las épocas, etapas, años... se suceden unos a otros, mientras que en la realidad estarían separadas o muy distanciadas cronológicamente. (Como la *elipsis* en el cine).
Un efecto contrario es la *distensión*, que es mostrar con acción o acciones más prolongadas o de más duración hechos o acontecimientos que en la realidad durarían menos tiempo, serían más breves en acciones, en velocidad o en duración total.
- g) *Flash-back*: (técnica cinematográfica) abandonar el presente y entrar en una escena o situación anterior, pasada. Es un volver atrás en el tiempo, implicando la representación de un suceso: con otras palabras, traer el pasado al presente. Se puede incluir a través de un cambio de iluminación, de una música, de un cartel, etc. Hay que tener precaución en su empleo, dado que si no se hace correctamente, se puede desorientar al espectador.
- h) *Fundido*. La base del procedimiento (también cinematográfico) es el oscuro total del escenario, luego se ilumina gradualmente dando paso a otra escena distinta, a otra situación en el tiempo y quizás en el espacio. (No confundir con el movimiento en *fundido*, lento)

Hay otros métodos que tienen referentes temporales y que puede emplear el mimo, algunos son muy similares entre sí:

Repetición, reiteración, insistencia, dilatación, sucesión interrumpida o ininterrumpida.

-
-

■ 5.5.3. EL RITMO

Ritmo se puede entender como acentuación, cambio alternancia; lo vemos a través de un ejemplo:

Acción: levantarse de una silla que está en el centro del escenario, dar cuatro pasos andando a la derecha, detenerse, correr al lado izquierdo del escenario. En esta pequeña secuencia hay varios cambios: de lugar en el espacio escénico, de forma de estar (sentado, marchando, corriendo), se ha puesto un especial acento o impulso al final de la carrera...

Digamos que un simple gesto tiene una duración precisa, se hace a una velocidad determinada y se acentúa en un instante concreto. Esa acentuación o énfasis puede hacerse prolongando el tiempo de la acción, aumentando la energía, con un impulso, con una puntuación, mediante una parada, etc.

Si no hay acentuación la acción será monótona, aburrida. La ausencia de acentos (como ocurre con el movimiento en fundido) es una excepción y debe ser un hecho consciente, con un determinado propósito, para conseguir un efecto especial.

La acentuación o énfasis puede encontrarse en un gesto, en un movimiento y en una secuencia (frase) de movimiento:

- a) *al principio* = (acento inicial)
- b) *en el medio* = (acento intermedio o transicional)
- c) *al final* = (acento final)

■ 5.6. LA CONSTRUCCIÓN DE UN CARÁCTER

"Cada ser humano será siempre un ser único"

■ 5.6.1. ¿QUÉ ES EL CARÁCTER?

El significado de la palabra puede inclinarse: bien hacia el temperamento, que son disposiciones congénitas, inmutables, bien hacia la personalidad, que es el desenvolvimiento total del sujeto en un momento dado.

Etimológicamente carácter significa huella. Es la marca personal de un ser humano, su signo distintivo, su manera de ser, de sentir, de reaccionar. Es lo que hace que una persona sea ella y no otra. Son un conjunto de actos y hábitos que distinguen a una persona de las demás.

El carácter no nace totalmente con el individuo, se construye a base de ciertos factores, unos innatos y otros adquiridos. Entre ellos están:

- a) *La herencia:* es una influencia interna, son las facultades propias con que nace cada persona: *temperamento* (relacionado con los tejidos y los órganos, especialmente con el sistema glandular y nervioso), *disposición* (tendencias innatas, con sus derivaciones de sentimientos y emociones). Este factor, al estar centrado en las facultades, es difícil de modificar.
- b) *El ambiente:* la persona recibe la influencia del mundo que le rodea a lo largo del tiempo y al que aprende a adaptarse: lazos sanguíneos, país, ambiente familiar y social, clima, alimentación, educación, etc.
- c) *Las acciones:* toda actividad externa por la que un individuo manifiesta sus reacciones ante aquello que le rodea, así como sus pensamientos o sus deci-

siones. Por lo tanto, es el nexo entre el mundo del *yo* y el mundo del *no-yo*. Los actos son formas de expresión personal que los demás pueden percibir. Sensaciones, pensamientos, sentimientos, emociones, decisiones, tendencias..., culminan en ejecuciones, en acciones expresivas.

d) *La valoración*: la elección de los actos, de una conducta, implica la relación con unos principios éticos, morales, estéticos, de valoración, de racionalidad, con unos códigos de conducta... Es un acto de autodeterminación, aunque muy difícil de llevar a la práctica en ocasiones, dada la cantidad de condicionamientos de todo tipo, el impacto de los factores ambientales, etc. En la práctica se dice de una persona que tiene buen o mal carácter, que es bueno o malo, según el juicio de valor que hacemos de ella con relación a unas categorías o principios.

e) *El hábito*: las costumbres, como consecuencia natural del uso de las facultades que cada uno tiene.

Concluyendo esta breve introducción al tema que nos ocupa, podemos afirmar que, aunque cada ser humano es único, distinto de los demás, no obstante, entre los individuos existen vínculos, semejanzas, estructuras parecidas que pueden hallarse en ciertos tipos, y los rasgos de carácter no son independientes entre sí, sino que tienen una tendencia a agruparse por afinidades. Así pues, a la hora de formalizar un trabajo serio de mimo, podemos comenzar por las siguientes cuestiones:

■ 5.6.2. ¿CUANTOS CARACTERES HAY? ¿CÓMO DISTINGUIRLOS?

Es difícil clasificar en unas categorías todos los rasgos del carácter. Ha habido muchos estudios y escuelas en psicología que han intentado llegar a una teoría que englobe todas las tendencias de la tipología caracteriológica en una síntesis simple y armónica, pero aún no se ha conseguido. Todas reflejan algún aspecto importante de la infinita diversidad de los seres humanos, algunas de las mil facetas de que se componen.

Simplificando, y sin ningún orden establecido ni descripción alguna, ofrecemos una relación de caracteres: nervioso, sentimental, colérico, apasionado, sanguíneo, flemático, amorfo, apático, activo, no activo, introvertido, extravertido, melancólico, emotivo, violento, depresivo, exaltado...

■ 5.6.3. LA CARACTERIZACIÓN

La caracterización de personajes es una de las tareas esenciales del mimo. Debe ser capaz de crear múltiples caracteres diferentes, ofrecer al espectador los medios para ver e imaginar el complejo mundo de un personaje, sus emociones y tendencias, sus aventuras, sus contradicciones, sus conflictos internos o externos. Para ello hay que elaborar un *protagonista* que sea creíble, verosímil. En gran medida, el carácter que funciona en la escena es una mezcla de individualidad y universalidad, es decir, que aunque se presente con gran precisión, bien acabado, deja una vía libre a cada espectador para interpretarlo, sacar sus propias conclusiones, identificarse con él o mantenerse a distancia.

Pero la pregunta es inevitable en este momento:

¿Cómo hacer? ¿Qué proceso seguir?

-
-

Vamos a intentar aproximarnos al proceso que creemos natural. Ya sabemos cómo es la acción mimica, su origen, los elementos físicos, espaciales y rítmicos que entran en juego, qué es y cómo se forma el carácter. Ahora es cuestión de recorrer todo el camino paso a paso, aplicando de forma sintética los conocimientos adquiridos. Sin duda que hay otras muchas fórmulas válidas para conseguir el mismo fin, es cuestión de que cada cual elija la que más le convenga en cada caso.

■ 5.6.3.1. *EL ORIGEN: LA EMOCIÓN*

La emoción se origina por el conocimiento de un objeto que puede estimarse positivo o negativo para la persona (para ello hay una valoración previa de ese objeto; si se considera favorable, el impulso es de poseerlo, si desfavorable, el impulso es de rechazarlo). Esa emoción se instala en el interior de nosotros, altera, modifica todo el psiquismo. Consiste en una vivencia subjetiva, más o menos prolongada, que sentimos con diversa intensidad, pero siempre lo suficiente para crear en nosotros un estado de excepción. Hay, pues, una motivación profunda.

■ 5.6.3.2. *EL FOCO: EL CENTRO*

En el centro del cuerpo es donde se registra la emoción, donde se concentra y toma su punto de arranque, su impulso vital. Ahí se crea una presión, una fuerza irreprimible, un flujo de energía que empuja, que tiende a liberarse de ese invisible y oscuro recinto en el que se encuentra como oprimida.

■ 5.6.3.3. *LA REACCIÓN: CORPORAL*

Esa descarga de energía nerviosa comienza por anunciarse exteriormente con modificaciones de orden fisiológico en diversos sistemas: paralizando o acelerando los latidos del corazón, alterando la respiración, contrayendo los pequeños vasos periféricos (palidez), o dilatándolos (enrojecimiento), cambiando las secreciones glandulares, etc. De este modo se puede notar que la emoción se apodera de nuestro cuerpo y sale a la superficie, rezuma por todos los poros. Aún sin pretenderlo, somos transparentes, nuestro cuerpo nos delata, descubre a los otros nuestra secreta intimidad.

■ 5.6.3.4. *LA TENDENCIA: EL COMPORTAMIENTO*

La energía emocional continúa su trayectoria hacia el exterior. La tendencia puede ser más o menos compleja pero nos empuja a actuar. La ejecución real de las órdenes pertenece a las facultades motrices: músculos, tendones, nervios..., y se concretan en las formas proyectivas: *actitudes, gestos y movimientos*.

Esas formas y los grados de la proyección al exterior dependen del tipo de emoción experimentada:

- a) Si el estímulo o el objeto que ha causado la emoción es considerado positivo, la proyección es positiva, de expansión, (proyección adelante, arriba, etc.) se abre al espacio y culmina en un sentimiento de satisfacción, de alegría.
- b) Si el estímulo es considerado negativo, la acción proyectiva es de repliegue, de flexión; el cuerpo se protege o retrocede y se produce un sentimiento de tristeza, dolor... Se puede llegar a un estado de melancolía, de depresión, de hundimiento físico, moral, etc.

■ 5.6.3.5. LA CONFIGURACIÓN: ESPACIO-TEMPORAL

El ser humano, al estar compuesto de materia, sus actos están sujetos a las leyes espaciales y temporales.

Actitudes, gestos y movimientos corporales que se orientan en una dirección, ocupando más o menos espacio, que recorren unas distancias con una duración concreta, que transcurren agitadamente, tranquilamente, que se congelan o fluyen durante un tiempo, que se realizan a una determinada velocidad. Cada acción, cada gesto estará afectado por el ritmo que proviene del interior. Cualquier cambio en la velocidad o en el ritmo revela un cambio emocional.

■ 5.6.3.6. LA CUALIDAD: LA TENSIÓN

Lo que da verdadera vida a un carácter determinado es el grado de tensión. La fuerza, la energía muscular puestos en cada actitud, gesto o movimiento, marcan la expresión física concreta del estado emocional, de la situación interna de un carácter. La energía no es algo que se superpone al gesto exteriormente, pues éste sería postizo, falso, estereotipado. Es una tensión que se irradia, como ya sabemos, del centro del cuerpo y que se origina con la emoción.

Conclusión

Si el mimo consigue descubrir, entender estos procesos, no cabe duda que logrará una interpretación de cada carácter con verdadero *carácter*, con una fluidez armónica, sin rupturas ni discordancias entre el mundo interno y el externo. Su conducta, su actuación será verdadera y el espectador disfrutará contemplando unos auténticos personajes recreados con fidelidad y con talento.

-
-

6

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

■ 6.1. EL MIMO BLANCO

El mimo usa mucho la convención. Hay convenciones universales, eternas: se nace, se muere, se ama..., esencialmente ahora como antes, como siempre. La convención permanece, aunque cambien algunas costumbres. Estas hay que conocerlas y adaptarse a ellas. La complicidad con el espectador es indispensable para el buen funcionamiento de la pantomima, en la que todo tiene un sentido preciso.

Nuestro sistema de signos convencionales pervive, pasa de un continente a otro, de un siglo a otro, alimentándose de todas las tradiciones, integrando sus diferencias.

Es impresionante ver cómo tantos gestos, efímeros a veces, han sobrevivido y han sido codificados. Nosotros hemos heredado todo un legado desde los griegos, los romanos, la influencia oriental, la edad media, la Commedia dell'Arte, la era victoriana, el cine mudo, el humor anglosajón, más todo lo que en nuestra época hemos añadido de actual y de moderno. Todo eso forma parte del fondo esencial del mimo. Hoy podemos crear, mediante un gesto, lazos de unión entre todas las civilizaciones y todas las épocas.

Debemos dejar claro desde este momento a qué tipo de mimo nos referimos en nuestro trabajo. Por exigencia de espacio tenemos que abandonar algunos estilos o formas de hacer mimo, como puede ser el mimo llamado surrealista puro, que se mueve en el campo de los sueños, de la fantasía exclusivamente. En este tipo de mimo la expresión es muy subjetiva, el movimiento no es tan depurado, digamos que goza de más libertad. Aunque no excluimos este tipo de mimo, nos vamos a centrar más en el *mimo blanco*, estilizado, también llamado francés, dado que es el país de origen de sus máximos y más conocidos representantes.

Los resultados de sus investigaciones se han llegado a fijar, a establecer en normas, y se vienen transmitiendo por escuelas y maestros a discípulos de todo el mundo. Es llamado *mimo blanco*, por ser el intérprete un mimo que pinta su rostro de color blanco y, a veces, cubre sus manos con guantes blancos; de esta forma, tanto la mímica del rostro como las manipulaciones o movimientos de las manos son más resaltados, más visibles para el espectador y, al mismo tiempo, se alejan un poco del naturalismo, del movimiento expresivo cotidiano, vulgar.

¿Por qué han surgido estas técnicas? Esencialmente por *economía*. El actor-mimo es una persona con un físico y con unas posibilidades de movimiento, pero también con unas limitaciones. El espacio donde actúa, pongamos que es un escenario convencional a la italiana, tiene también unas dimensiones concretas y unas grandes limitaciones. Si, por otra parte, el mimo desea narrar una historia, construir una pantomima sin límites espaciales (muchos espacios o *escenarios* en uno sólo), sin restricciones temporales (horas, meses, años, pasado, presente y futuro en unos

instantes), sin grandes y costosas escenografías, sin un cúmulo de objetos, utilería, efectos especiales, etc., no tiene más remedio que recurrir a su ilimitado poder imaginativo e inventar un sistema capaz de solucionarle todos los problemas que se le planteen dentro de las coordenadas anteriormente dichas. Sobre el escenario no hay nada, sólo el mimo, pero con su magia, con su poder evocador puede crear la ilusión de *todo*, gracias a un pacto, a un tácito acuerdo convencional entre él y el espectador.

Consideramos que es de gran utilidad conocer, practicar y dominar estas técnicas del mimo clásico. Partimos de la aceptación de que el mimo es un arte. Como en toda forma de expresión artística, se trabaja sobre dos soportes básicos: técnica y creatividad en proporciones similares. Si una de estas dos bases falla, es probable que la obra de arte no se sostenga.

Un mimo puede desconocer estas técnicas o, aún conociéndolas puede abandonarlas debido a su dificultad, porque las considera innecesarias o pasadas de moda, etc. Precisamente la dificultad de su realización obliga al mimo a un considerable esfuerzo de comprensión, de coordinación y disociación corporal, de autocontrol psico-físico, de imaginación, etc. Pensamos que es necesario en un principio conocer profundamente las técnicas clásicas y, llegado el momento, el mimo puede prescindir conscientemente de ellas y evolucionar hacia otras técnicas vanguardistas, más o menos originales, hacia otros estilos. Este procedimiento es corrientemente empleado en todas las artes como la música, la pintura, la danza, etc.

En todo caso, hay que decir que estas técnicas, como toda técnica artística, no deben esclavizar al mimo, sino servirle de instrumento útil para conseguir la elaboración de su obra.

Advertimos de antemano que es difícil describir por escrito todos y cada uno de los movimientos del cuerpo, sus grados de esfuerzo, sus matices, el estilo... Por ello es imprescindible, en el periodo de formación, la ayuda de un profesional experto en esta materia, con el fin de guiar y corregir los posibles defectos de ejecución a los principiantes.

Los ejercicios que describimos a continuación marcan con detalle las instrucciones a seguir para las piernas, los pies, los brazos... Es aconsejable comenzar los movimientos aisladamente, zona por zona. A medida que se va adquiriendo dominio de una parte, incluir otra, combinarlas, progresando de forma gradual, lentamente al principio, hasta comprobar que todo el cuerpo trabaja de modo automático, con la velocidad y energía apropiadas, etc.

■ 6.2. MARCHAS EN EL SUELO

Andar o marchar es la forma más utilizada de locomoción. Nos cuesta tiempo acostumbrarnos a vencer la gravedad, mantenernos erguidos y aprender a caminar con armonía y coordinación. El mimo, además de caminar o correr en escena como lo haría en la vida real un personaje, puede hacerlo también de forma aparente, dando la impresión al espectador de que se desplaza en el escenario, cuando en verdad no se mueve del sitio. Para ello el mimo debe aprender a ejecutar una serie de movimientos con su cuerpo en un espacio tridimensional. Como consecuencia, puede crear la ilusión de que camina o corre por una larga avenida o sube varios pisos de unos apartamentos, sin apenas salirse de un pequeño espacio.

-
-

Básicamente hay dos formas de caminar: de frente o de perfil al espectador. La marcha de perfil resalta el movimiento estilizado de las piernas, permite el movimiento imaginario por una línea paralela al espectador, de izquierda a derecha o viceversa, tiene algunos inconvenientes como el de no mostrar abiertamente el tronco, el rostro... La marcha o la carrera frontal es más expresiva, más eficaz, más versátil.

OBJETIVO: Dar la impresión de avanzar o retroceder en una dirección, sin desplazarse del mismo lugar en el que se comienza la marcha.

■ 6.2.1. *FRONTAL ADELANTE, FÁCIL*

Punto de partida: Posición "0" frente al espectador.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazo derecho	Brazo izquierdo
1	Flexionarla, talón arriba. Peso sobre el pie izquierdo	Extendida, la planta del pie en el suelo, soporta el peso del cuerpo	Atrás	Adelante
2	Extenderla, bajar talón al suelo, soporta el peso	Flexionada, levantar el talón	Adelante	Atrás

- Así consecutivamente.
- Debe notarse flexibilidad en los movimientos rítmicos de la marcha. No elevar el cuerpo en ningún momento.

■ 6.2.2. *FRONTAL ADELANTE, ANALÍTICA*

Punto de partida: De pie, posición "0" frente al espectador.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazos derecho-izquierdo
1	Extendida, va a la diagonal derecho diagonalmente	Extendida, peso del cuerpo sobre planta pie izquierdo	Van al lado derecho del cuerpo, relajados
2	Pie derecho flexiona y queda la planta paralela al suelo	Pie izquierdo comienza a elevar el talón, se apoya en los dedos. La rodilla flexiona.	"
3	Pie derecho se acerca al pie izquierdo, paralelo al suelo	Sigue elevándose el talón del pie izquierdo, la rodilla sigue flexionada	Vienen hacia el centro del cuerpo simultáneamente
4	Extendida, planta del pie se apoya	En flexión, el pie se eleva un poco del suelo en el suelo	"

- Otros cuatro tiempos hacia el otro lado. La pierna izquierda va a la diagonal izquierda-diagonalmente y los dos brazos en esa misma dirección, relajados. El peso del cuerpo sobre el pie derecho.
- Repetir los ocho tiempos.

■ **6.2.3. DE PERFIL, ADELANTE**

Punto de partida: Posición "0", con el lado derecho del cuerpo hacia el espectador.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazos derecho-izquierdo
1	Extendida adelante, tobillo en extensión	Toda la planta en el suelo soporta el peso	Derecho va atrás, izquierdo va adelante
2	Pequeña flexión pie derecho y queda paralelo al suelo	Comienza a flexionarse la rodilla y elevarse el talón	
3	Retrocede el pie, planta paralela y cerca del suelo	Sigue flexionando la rodilla, sube el talón, dedos en el suelo	Los dos hacia el centro
4	Pie derecho cae sobre el suelo, soporta todo el peso	El pie izquierdo se eleva del suelo	Los dos en los costados

- Repetir (los tiempos 5,6,7,8) a la inversa: la pierna izquierda y el brazo derecho van adelante y el pie derecho soporta el peso del cuerpo.
- Repetir el ciclo completo (los 8 tiempos)
- Cambiar de perfil (con el lado izquierdo hacia el espectador)
- La cabeza puede ir girando por el lado del espectador, de adelante hacia atrás, para dar la impresión de que va avanzando.

■ **6.2.4. FRONTAL, ATRÁS**

Punto de partida: De pie, posición "0", de frente al espectador.

Es el movimiento contrario al de andar adelante, da la impresión de retroceder.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazos derecho-izquierdo
1	Se extiende atrás, el pie queda paralelo al suelo	Extendida, vertical, la planta sobre el suelo, soporta el peso	Van a izquierda
2	Se desliza adelante hasta el lado del otro pie	Se eleva el talón, apoyo en los dedos, la rodilla flexiona	Vienen al centro
3	Extendida, apoya todo el pie en el suelo, soporta el peso	Levantar el pie, llevarlo atrás, extender la pierna, pie paralelo al suelo	Van a derecha
4	Se eleva el talón, apoyo en los dedos, la rodilla flexiona	Va deslizándose adelante hasta el lado del otro pie	Vienen al centro

■ **6.2.5. DE PERFIL, ATRÁS**

Punto de partida: De pie, posición "0", con el perfil derecho hacia el espectador.

Da la impresión de retroceder; hay oposición del mimo a la fuerza que está delante y lo empuja hacia atrás.

-
-

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazos derecho-izquierdo
1	Extenderla atrás. Pie en flexión y cerca del suelo	Extendida, planta en el suelo	Derecho adelante Izquierdo atrás
2	Extendida viene hacia delante -centro-, la planta del pie cerca del suelo	Flexionar la rodilla poco a poco, comienza a elevarse el talón	Vienen al centro
3	Extendida ya en el centro, pie plano desciende al suelo y soporta el peso	Levantar el pie del suelo	En el centro

- Los tiempos 4, 5 y 6 a la inversa.
- Cambiar de perfil. Practicar los 6 tiempos.

■ 6.2.6. DE PRESIÓN, ADELANTE

Punto de partida: De pie, posición "0", frente al espectador.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazo derecho	Brazo izquierdo
1	Flexionarla, apoyar los dedos en el suelo, talón elevado	Extendida, vertical, el pie se eleva un poco del suelo	Al lado	Al lado
2	Comienza a extenderse, el talón va descendiendo	Va atrás estirada, el pie, paralelo al suelo, se desliza atrás	Atrás	Adelante
3	Extendida, el talón en el suelo, toda la planta en el suelo	Estirada, al final el tobillo, en flexión, gira de afuera adentro		
4	Extendida, planta en el suelo	Flexionada, el pie viene adelante	Viene al lado	Viene al lado

- Los tiempos 5,6,7,8 a la inversa
- Repetir los 8 tiempos.

a) *Efecto zoom de acercamiento:* Si el pie que vuelve de atrás se posa en el suelo un poco más adelante cada vez, va avanzando un poco en cada paso y al público le da la impresión de que se está acercando al escenario.

b) *Efecto zoom de alejamiento:* Si el pie que vuelve adelante se posa en el suelo un poco más atrás cada vez, va retrocediendo poco a poco, el público tiene la ilusión de que se va alejando del escenario y se distancia del mimo.

c) *Efecto panorámico:* si el pie que vuelve adelante se coloca un poco más al lado (hacia fuera) de su lugar anterior, el público logra ver la acción como desde ángulos diferentes, a derecha e izquierda, aunque la marcha del mimo siga pareciendo frontal. Es, pues, una visión panorámica, al extenderse a ambos lados.

■ 6.2.7. DE PRESIÓN, ATRÁS

Punto de partida: De pie, posición "0", frente al espectador.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazo derecho	Brazo izquierdo
1	Flexionarla, apoyar los dedos en el suelo -centro-, talón elevado	Extendida, vertical, el pie se eleva plano un poco del suelo	Al lado	Al lado
2	Se extiende, va descendiendo el talón al suelo	Se desliza adelante estirándose, el pie paralelo al suelo	Adelante	Atrás
3	Extendida, toda la planta está en el suelo	Estirada, al final del deslizamiento, adelante		

- Los tiempos 4, 5 y 6 a la inversa.
- Repetir el ciclo, los 6 tiempos.

■ 6.3. MARCHAS EN OTROS ELEMENTOS

El mimo puede hacer ver que se desplaza no sólo en la tierra firme o en un suelo convencional, privado de obstáculos o fuerzas adversas, sino también en otros elementos de la naturaleza que ponen a prueba su agilidad y su fuerza. Efectivamente, el escenario puede convertirse en un desierto, cuyo viento, con su velocidad y fuerza variables, puede obstaculizar y llegar a impedir la marcha del personaje, en un apacible riachuelo o en un profundo lago, cuya diferente presión alterará el paso, frenándolo, haciendo flotar el cuerpo como si no pesara. Si el mimo parece avanzar en uno de estos elementos es porque *siente* en su cuerpo, en sus pies, en sus piernas, las propiedades de cada materia, su singular textura. El público puede descubrir verdaderamente el aire, el agua, en los sutiles movimientos del mimo.

■ 6.3.1. MARCHA CONTRA EL VIENTO

Esta marcha debe dar la impresión de avanzar contra la fuerza del viento que lo impide. Puede haber diversos grados de esfuerzo en la acción del mimo.

a) *Tiempos*: básicamente hay dos:

1. *De esfuerzo*, inspiración, cuando los dedos del pie se apoyan en el suelo, el centro de fuerza (cintura) se tensa y va adelante el tronco. Hay un "toc" al comienzo, un golpe de energía.
2. *De reposo*, espiración, la cintura relajada, el pie que ha ido atrás ahora vuelve al punto de partida.

b) *Desplazamientos*: hay dos movimientos imaginarios:

1. *De avance*: aumentando la presión, el esfuerzo en la marcha, el centro de fuerza adelante, el torso flexionado hacia atrás por ser la zona más expuesta a la acción del viento.
2. *De retroceso*: ante la fuerte presión del viento sobre el torso. Éste desfallece, se hunde y el cuerpo retrocede un poco, en algún momento da unos pequeños y rápidos pasos atrás.

-
-

Se modificarán el ritmo y la velocidad (rápidez o lentitud) en la marcha, dependiendo de los cambios de intensidad del viento. Los brazos y las manos participan en la lucha contra el viento.

Punto de partida: En posición "0" frente al espectador.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha derecha	Pierna izquierda izquierda	Brazos derecho-izquierdo
1	Flexionarla, apoyar los dedos en el suelo, talón elevado	Extendida, vertical, el pie se eleva un poco del suelo	Se mueven frontalmente dando la impresión ▼
2	Comienza a extenderse, el talón va descendiendo	Estirada, el pie, paralelo al suelo, se desliza atrás	de hacer esfuerzo contra el viento
3	Extendida, el talón en el suelo, toda la planta está en el suelo	Estirada, al final el tobillo, en flexión, gira de afuera adentro, en extensión	"
4	Extendida, planta en el suelo	Flexionada, el pie viene al punto de partida	"

- Los tiempos 5,6,7,8 a la inversa
- Repetir los 8 tiempos.

■ **6.3.2. EN EL AGUA**

Se comienza con una forma muy sencilla.

Punto de partida: Frente al espectador, piernas extendidas, medio abiertas, el peso sobre los dedos de ambos pies. Dará la impresión de avanzar.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazo derecho	Brazo izquierdo
1	Se flexiona, mayor apoyo sobre dedos, el talón va adelante	Se extiende, menor apoyo sobre dedos, el talón va atrás	Atrás	Adelante
2	Se extiende, menor apoyo sobre dedos, el talón va atrás	Se flexiona, mayor apoyo sobre dedos, el talón, adelante	Adelante	Atrás

- El cuerpo se inclina en bloque, primero a diagonal derecho, teniendo mayor apoyo sobre la pierna derecha, a la vez que avanza el talón derecho y el izquierdo retrocede, después a diagonal izquierda, teniendo mayor apoyo sobre la pierna izquierda, siendo el talón izquierdo el que avanza, mientras el derecho retrocede.

* Hay otra forma que es básicamente igual que el andar de presión adelante. Dependiendo del grado de inmersión del cuerpo en el agua, el movimiento será cada vez más lento, hasta llegar casi a la imposibilidad de caminar debido a que el cuerpo flota en el agua, con lo cual, el cuerpo efectuará más bien movimientos hacia arriba

y hacia abajo. Hay que tener en cuenta que el pie que se desplaza atrás, paralelo al suelo, al iniciar la vuelta al lugar de partida, da un golpe (un clic) y continúa avanzando, los dedos hacia abajo, con un movimiento lento de energía debido a la resistencia que pone el agua. A medida que el cuerpo esté más sumergido, la dificultad, el esfuerzo y el retardo es más pronunciado, entrando en juego (el clic) no sólo los pies sino también las rodillas, las caderas, los brazos y las manos, para vencer la resistencia del agua.

■ 6.3.3. EN LA ARENA

Punto de partida: Frente al espectador, piernas medio abiertas, el peso sobre los dedos de un pie, alternando. Dará la impresión de que el cuerpo sube y se hunde en la arena a cada paso.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazo derecho	Brazo izquierdo
1	Flexionada, apoyo sobre dedos, hacer presión abajo	Estirada, hacia izquierdo, planta al suelo, sin apoyo del cuerpo	Atrás	Adelante
2	Se extiende, el talón descende, elevarse en el eje vertical	Elevar el talón	Viene al lado	Viene al lado

- Los tiempos 3,4, a la inversa.
- Repetir todo el ciclo.
- El cuerpo, en bloque, se inclina sucesivamente a derecha y a izquierda, sobre el pie que lleva el apoyo.

■ 6.4. CORRER

■ 6.4.1. De presión, frontal

Punto de partida: Frente al espectador, en posición "0".

- Durante la carrera se debe expresar más o menos esfuerzo, dependiendo de la velocidad o intensidad de la misma.
- Los movimientos de las piernas y pies son análogos a los de caminar de presión adelante. El tronco puede inclinarse un poco adelante.

La diferencia estriba en que antes de apoyar los dedos del pie que soporta el peso, todo el cuerpo se eleva unos centímetros en un salto, con las piernas rectas. Se cae sobre los dedos de un pie que soporta el peso, la rodilla flexiona, el pie va presionando el suelo, hasta que el talón descende totalmente. El otro pie se desliza atrás paralelo al suelo, la pierna recta. Los brazos se mueven coordinados con las piernas, como al correr normal. El pie que se ha desplazado vuelve adelante, el cuerpo se eleva y descende ahora sobre los dedos de este pie, que soporta el peso, mientras que el otro se desplaza atrás, paralelo al suelo. Se continúa el ciclo.

El tiempo de ejecución de la secuencia, lógicamente, va más rápido que la marcha, dependiendo de la velocidad que se desee expresar.

-
-

■ 6.4.2. DE PERFIL

Punto de partida: Con el perfil derecho al espectador, apoyado sobre el pie izquierdo

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazo derecho	Brazo izquierdo
1	Rodilla y muslo suben por delante, dedos hacia abajo	Recta, pie en el suelo, soporta el peso	Hacia atrás	Hacia adelante
2	Extendidos adelante la pierna y el pie		Viene al lado	Viene al lado
3	Extendida, deslizar el pie, paralelo al suelo, hacia atrás	Comienza a elevarse el talón y flexionar la pierna	Hacia adelante	Hacia atrás
4	Al final el pie da un fuerte giro, los dedos apuntan abajo, la pierna viene adelante	Comienza a extenderse y a descender el talón cuando la pierna viene adelante	Viene al lado	Viene al lado

- Cuando se corre con el perfil derecho ante el espectador, el cuerpo se apoya, en todo el proceso, sobre el pie izquierdo y la pierna derecha, sin tocar el suelo, realiza la trayectoria: arriba-adelante-atrás, arriba-adelante-atrás, etc. El tronco inclinado adelante.
- La pierna de apoyo se flexiona en forma de resorte para dar la impresión de tomar impulso antes del salto, para ello, si se desea aumentar el efecto, se puede flexionar al dar el impulso para subir y también al descender. Es posible incluso dar un pequeño salto real sobre el pie de apoyo, al tomar el impulso, y caer sobre el mismo pie.

■ 6.4.3. AL "RALENTI"

Punto de partida: En posición de perfil al espectador.

Se desplaza el cuerpo muy lentamente en el escenario.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazo derecho	Brazo izquierdo
1	Toda la planta en	Se va atrás el suelo	Atrás	Adelante
2	Se va flexionando, asciende lento el talón	Viene al centro flexionada, rodilla arriba, se estira adelante	Viene al lado	Viene al lado
3	El pie se eleva del suelo y va atrás	Ya adelante, cae el pie al suelo	Adelante	Atrás
4	Viene al centro flexionada, rodilla arriba, se estira adelante	Se va flexionando, asciende lento el talón	Viene al lado	Viene al lado
5	Ya adelante, cae el pie al suelo	El pie se eleva del suelo y va atrás	Atrás	Adelante

- En cualquier momento de la carrera puede haber incidencias: caer al suelo, tropezar, dar una voltereta, recuperarse, levantarse, continuar la carrera, etc. La dificultad está en mantener la misma lentitud en todo el proceso. Es preciso tener sumo cuidado, controlar y dominar al máximo todo el cuerpo. Es frecuente la pérdida de equilibrio.

■ 6.5. SUBIR - BAJAR

Caminar y correr en el sitio simulando la realidad es, hasta cierto punto, fácil de realizar y creíble para el espectador. Estos movimientos se hacen sobre una superficie lisa (el suelo del escenario), representando un plano, una línea horizontal, bien sea cubierta de tierra, de arena, de agua, etc.

Pero el mimo no debe poner restricciones a sus desplazamientos en el espacio. No debe limitar el movimiento a una planta, cuando en la vida real también subimos a una terraza o bajamos a un sótano, subimos y bajamos escaleras, rampas... En una palabra, el mimo puede moverse en un espacio tridimensional. Debe dar la impresión de que ante él hay una escalera por la que asciende varios peldaños o varias plantas, sin desplazarse apenas del sitio, permaneciendo siempre en el mismo plano. La dificultad está en que ese espacio está realmente vacío, no hay escalera ni rampa ni nada parecido. A esto hay que añadir que la atracción de la fuerza de gravedad está inevitablemente presente. ¿Cómo conseguir subir o bajar con estas dificultades?.

Es preciso analizar minuciosamente los movimientos de cada parte del cuerpo que intervienen en el proceso de ficción, calcular bien los pasos, los grados de esfuerzo en los impulsos al subir o los acentos de descanso al bajar, los ritmos en la respiración, la coordinación de brazos y piernas...

Para subir y bajar escaleras con inclinación o pendiente diagonal (las que hay en las casas para pasar de una planta a otra), el mimo lo hará permaneciendo en una línea recta, de perfil al espectador, a excepción de la escalera de caracol, que, debido a su forma, es obligado transitarla en círculo. A cada paso que da (cada peldaño) el pie se va adelantando un poco, por ello el cuerpo del mimo se desplaza realmente en la dirección que sube o baja.

Es posible que la escalera disponga de una o dos barandillas para colocar una o las dos manos, tanto en el ascenso como en el descenso. En este caso, conviene utilizarlas, pues al incluir los brazos y manos en el juego, el efecto puede ser más real, más convincente. Si hay una baranda, el mimo utilizará la mano que está del lado del espectador.

Para subir o bajar escaleras o escalas verticales, el mimo se puede situar frente al público, los pies se mueven en el mismo sitio (no se desplaza en el espacio).

Debemos advertir que el esfuerzo que supone la ascensión simulada de una escalera es semejante al que se emplea en la realidad.

■ 6.5.1. SUBIR UNA ESCALERA DE BARANDA

Punto de partida: De perfil derecho al espectador.

Imaginar un pasamanos o barandilla por el lado derecho y unos peldaños por delante. Se trata de crear el efecto de subir. Marcar la alternancia rítmica de impulso

-
-

y reposo. Al subir con el perfil derecho al espectador, es la mano derecha la que se posa en la barandilla, mientras el brazo izq. cae extendido lateralmente.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazo derecho	Tronco
1	Levantar el pie derecho del suelo, la pierna derecha un poco adelante y poner los dedos del pie en el suelo (peldaño imaginario), pierna flexionada en la rodilla	Un poquito flexionada, toda la planta del pie en el suelo soportando el peso	Extendido adelante-arriba, la mano se coloca en un imaginario pasamanos a la altura del hombro	El tronco un poco inclinado adelante.
2	Extendida, apoyo en los dedos del pie, sigue el talón arriba	Extendida, elevar el talón izquierdo, apoyo sobre los dedos	Se flexiona, la mano bajando en diagonal hasta el costado	Se alza el cuerpo bien arriba
3	Extendida, descender el talón al suelo, toda la planta soporta el peso	Flexionada, levantar el pie del suelo, éste se queda relajado	Extendido, la mano ha bajado a la altura de la cadera derecha, atrás	El cuerpo se impulsa arriba

- Se puede mantener la mano en la baranda durante dos o tres pasos en el ascenso, pero el recorrido de la mano debe ser el mismo para cada paso, y sumar al final la distancia equivalente a la subida. Esta variación es posible emplearla igualmente en la bajada.
- También se puede prescindir de la baranda por completo.
- En el tiempo 2 debe dar la impresión de elevarse el cuerpo un peldaño de la escalera.
- En el tiempo 3 el pie reposa sobre el peldaño que se ha dado el paso.
- Al final del paso, la mano suelta la baranda y sube a la altura del hombro para apoyarse de nuevo en la baranda con el paso ascendente del otro pie.
- Los tiempos 4,5,6, como los 1,2,3, pero cambiando los movimientos de piernas y pies.
- Repetir varias veces hasta subir varios peldaños (puede ser una planta).
- Es posible llegar a un descansillo, dar dos o tres pasos de frente al espectador y a continuación subir otros peldaños (hasta llegar a la segunda planta), pero con el perfil izquierdo hacia el espectador. Ahora es la mano izquierda la que toma la barandilla. Seguir subiendo las plantas que se deseen.

■ **6.5.2. BAJAR UNA ESCALERA DE BARANDA**

Punto de partida: De perfil derecho al espectador.

Estando *arriba*, descender varios peldaños de una escalera imaginaria. A la derecha está la barandilla donde se apoya la mano derecha.

ACCION:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazo derecho	Brazo izquierdo
1	Extendida adelante, el pie no apoya en el suelo	Extendida, elevar el talón del suelo, el cuerpo arriba	Extendido adelante, mano a la altura de la cadera en la supuesta barandilla	Extendido, cae vertical
2	El pie cae al suelo, apoyo en la pierna extendida	Se flexiona en rodilla, el pie se levanta del suelo	Se flexiona, la mano va en oblicuo hacia arriba-atrás hasta llegar al costado	"

- En el tiempo 1, el tronco un poco inclinado atrás; en el tiempo 2, inclinado adelante, dando la impresión de caer sin esfuerzo, reposando el pie en el escalón. Al descender mirar hacia abajo.
- Los tiempos 3,4, lo mismo, pero cambiando los movimientos de piernas y pies, soltando la mano derecha y volviendo a colocarla abajo en la baranda.
- Cambiar de perfil.
- Es posible bajar varias plantas también. Puede prescindirse de la baranda.

■ **6.5.3. SUBIR POR UNA CUERDA VERTICAL**

Punto de partida: Frente al espectador en posición "0".

Debe dar la impresión de subir por una cuerda vertical, resaltando la expresión de esfuerzo al ascender.

ACCION:

Tiempo	Piernas derecha e izquierda	Mirar	Brazo derecho	Brazo izquierdo
1		Arriba		Levantarlo por encima de la cabeza, la mano toma la cuerda
2	Flexionadas, talones juntos, dedos de los pies hacia afuera. El cuerpo ha descendido un poco	"	Arriba, la mano derecha, por encima de la izquierda, toma la cuerda	
3	Se extienden, se elevan los talones, apoyo sobre los dedos, que giran de afuera hacia adentro	Al frente	Desciende hasta la altura de la frente	Desciende hasta la altura del pecho
4	Juntar las rodillas para sujetar la cuerda, dedos de los pies hacia dentro, talones afuera sin apoyo			

-
-

- En el tiempo 3, al ascender, tensar y elevar el pecho y los hombros.
- En el tiempo 3, mantener la misma distancia entre las manos, son puntos fijos.
- Al flexionar las piernas en el tiempo 2, la mano cerrada, que está arriba, no debe bajar.
- Repetir de nuevo el proceso, desde la postura del cuerpo, arriba, en el tiempo 4, comienza el tiempo 1, elevando el brazo izquierdo y tomando la cuerda imaginaria.

■ 6.5.4. BAJAR POR UNA CUERDA VERTICAL

El proceso es exactamente a la inversa que la subida.

ACCION:

Tiempo	Piernas derecha e izquierda	Mirar	Brazo derecho	Brazo izquierdo
1	Extendidas, las rodillas y muslos apretados, unos contra otros, talones elevados	Al frente	Flexionado, mano delante de la cara	Flexionado, mano delante del pecho
2	Se flexionan, descienden los talones, que se juntan, puntas afuera	Arriba	Se extiende subiendo	Sube, por debajo del brazo derecho
3			La mano baja, frente a la cara.	
4	Se extienden, se elevan talones, rodillas juntas	Al frente		La mano baja frente al pecho

- Está ya el cuerpo preparado, como en el punto de partida, para el descenso.
- Repetir la secuencia varias veces.

■ 6.5.5. SUBIR POR UNA ESCALERA DE MANO

Las manos se apoyan alternadamente en los travesaños de la escalera vertical. También pueden apoyarse ambas manos, una después de otra, en cada travesaño. Es posible que las manos se sujeten a los dos barrotes laterales verticales, una en cada paso, o las dos (una después de otra) en cada paso.

ACCION:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Mano derecha	Mano izquierda
1	Flexionada, el pie, plano, a unos 30 cm. sobre el suelo	Un poco flexionada, la planta soporta el peso del cuerpo	Abajo, en un peldaño imaginario	Se aferra al travesaño, a 30 cm. por encima de la cabeza
2	Extenderla, abajo, apoyarse sobre los dedos	Extenderla, apoyo sobre los dedos	Suelta el peldaño y cae relajada	Baja a la altura del pecho
3	Flexionarla, abajo, desciende el talón	Flexionada, el pie sube a unos 30 cm. del suelo	Se aferra arriba en el travesaño	
4	Extenderla, elevar el talón del suelo	Extenderla, abajo, apoyarse sobre los dedos	Baja a la altura del pecho	Suelta el peldaño y cae relajada

- Repetir sucesivamente los cuatro tiempos. La mirada sigue a la mano que, apoyada en el travesaño, se desplaza: arriba abajo.
- Poner el acento, el esfuerzo, en la subida. El cuerpo comienza un poco bajo y asciende.

■ **6.5.6. BAJAR POR UNA ESCALERA DE MANO**

Es el movimiento contrario al anterior.

Punto de partida: El cuerpo está arriba, apoyado en las puntas de los pies. Mano izquierda en el travesaño, delante del pecho.

ACCION:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Mano derecha	Mano izquierda
1	Extendida, dedos	Extendida, apoyo en el suelo	Abajo en los dedos	En el travesaño, ante el pecho
2	Flexiona, el pie asciende a 30 cm.	Flexiona, el talón desciende al suelo		Sube a 30 cm. de la cabeza
3	Extendida, abajo, dedos en el suelo	Extendida, apoyo en los dedos	En el travesaño ante el pecho	Suelta el travesaño, desciende
4	Flexiona, el talón desciende al suelo	Flexiona, el pie sube a 30 cm del suelo	Sube a 30 cm. de la cabeza	

- Repetir sucesivamente los cuatro tiempos. La mirada sigue a la mano que, apoyada en el travesaño, se desplaza: abajo-arriba.
- Poner el acento, el esfuerzo, en el descenso.
- También pueden apoyarse ambas manos, una después de otra, en cada travesaño.
- Es posible que las manos se sujeten a los dos barrotes laterales verticales, una en cada paso, o las dos (una después de otra) en cada paso.

■ **6.6. EN BICICLETA**

Punto de partida: Con el perfil izquierdo al espectador. Para crear la ilusión, el pie derecho soporta el peso y el izquierdo hace el movimiento de *pedaleo*. El tronco inclinado adelante. El proceso es muy parecido al de correr de perfil. Aquí el movimiento del pie es circular, simulando la trayectoria del pedal.

ACCIÓN:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Manos derecha-izquierda
1	Extendida, la planta del pie en el suelo	Flexionada, pie a unos 30 cm. del suelo	En el manillar (son puntos fijos), tronco adelante
2	Flexiona, elevando el talón	El pie va adelante-abajo, en semicírculo	"
3	Extensión, baja el talón	El pie continúa atrás-arriba, en semicírculo	"

-
-

- Repetir los tiempos 2 y 3 sucesivamente.
- Cambiar de dirección (de perfil derecho al espectador). Cambiar la acción de pies.

VARIACIÓN de frente al espectador: el tronco inclinado adelante, las manos en el manillar, los pies se apoyan en el suelo y alternadamente van subiendo el talón del suelo e inclinando el cuerpo a un lado y otro.

■ 6.7. A CABALLO

Punto de partida: Frente al espectador. Piernas flexionadas y separadas, sobre todo las rodillas. Imaginarse sobre la silla o sobre el lomo del caballo. Las manos, delante del pecho, sujetan las riendas.

ACCION:

Tiempo	Pie derecho	Pie izquierdo	Tronco
1	Elevar el talón	Todo el pie en el suelo	Balancea hacia izquierda
2	Baja el talón al suelo	Elevar el talón	Balancea hacia derecha

- Repetir los tiempos. En el trote se acentúan todos los tiempos, en el galope se acentúan cada dos.

■ 6.8. EN MONOPATÍN

Punto de partida: De perfil derecho al espectador. los brazos semiextendidos delante del pecho, las manos sujetan el manillar (recordar que son puntos fijos), el tronco ligeramente inclinado adelante, el peso siempre sobre el pie izquierdo.

ACCION:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda
1	Está adelante extendida	Extendida, toda la planta en el suelo
2	Va hacia el centro-atrás	Flexión de rodilla
3	Flexiona, vuelve adelante	Extendida

- Comenzar de nuevo el tiempo 1 y seguir avanzando. El esfuerzo o el acento se realiza al llevar la pierna atrás.
- Cambiar de perfil con el consiguiente cambio de movimientos de los pies.

■ 6.9. EN PATINES

Punto de partida: Frente al espectador. El tronco un poco inclinado adelante.

ACCION:

Tiempo	Pierna derecha	Pierna izquierda	Brazo derecho	Brazo izquierda
1	Extendida, pie en el suelo, soporta el peso	Flexionada, cruza por detrás de la derecha, pie arriba	Atrás	Cruza por delante del pecho, a derecha
2	Flexiona, cruza por detrás de la izquierda, pie arriba	Extendida, pie en el suelo, soporta el peso	Cruza por delante del pecho, a derecha	Atrás

- Repetir varias veces la secuencia.

- El cuerpo se balancea hacia el lado del pie que soporta el peso del cuerpo. El pie, al descender, se desliza un poco sobre el suelo.
- Los brazos van siempre coordinados con las piernas.

■ **6.10. NADAR**

Punto de partida: De perfil derecho al espectador. El peso siempre sobre el pie izquierdo. Tronco flexionado adelante. (La posición también puede ser frente al espectador).

ACCION:

Tiempo	Pierna derecha derecha	Pierna izquierda izquierda	Brazos derecho e izquierdo
1	Flexionada, rodilla delante-arriba	Flexionada, el peso sobre la planta	Flexionados delante del pecho, manos delante, dedos adelante
2	Extenderla hacia atrás	Extendida	Extenderlos al frente, luego afuera, simétricos
3	Flexionarla hasta llegar al tiempo 1°	Flexiona un poco	Flexionarlos y traerlos a la posición de partida

- Repetir los tiempos sucesivamente. Los brazos hacen trayectorias simétricas (de acuerdo a esta modalidad de natación, pues hay otras posibles, con lo que las trayectorias cambiarían).
- Controlar el ritmo de la respiración con el movimiento.

■ **6.11. VOLAR**

- Apoyado el cuerpo sobre un pie, la otra pierna estirada atrás. El cuerpo flexionado desde la cadera, el tronco inclinado adelante. Los brazos extendidos a los lados del cuerpo (en cruz).
- Realizar varios movimientos aislados o sincronizados: flexionar las piernas, elevar el talón del suelo, mover hombros, codos, muñecas (flexiones y estiramientos), aletear...
- Cambiar el peso de un pie a otro.
- Elevar brazos — bajar tronco (cóncavo).
- Bajar brazos — subir tronco (convexo).

-
-

7

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

■ 7.1. INTRODUCCIÓN

A este propósito recordemos lo que para Jean Louis Barrault era el mimo trágico.

Según él, el hombre, proyectado en el universo, permanece en una continua relación consigo mismo y con lo externo, con el *sí mismo* y con el *fuera de sí mismo*. El mundo interno y el mundo externo influyen permanentemente el uno en el otro. Lo objetivo conforma nuestros sentimientos y nuestro comportamiento, así como nuestros sentimientos influyen en nuestra actividad externa, en nuestro trato con la materia. En el comportamiento del ser humano no existe prácticamente la neutralidad.

Cuando el mundo interior vence al exterior, el hombre actúa según su propia voluntad. Cuando el mundo exterior vence, las acciones del hombre son impuestas por el universo.

La frágil vida del hombre transcurre en este vaivén, en esta alternancia de acciones voluntarias e impuestas desde el exterior. Su instinto de conservación y supervivencia le mantiene en una constante situación trágica, de lucha contra el tiempo, la enfermedad, la muerte, la gravedad, la rebelión de las fuerzas, elementos y fenómenos de la naturaleza.

El hombre se debate trágicamente entre los dos mundos, entre dos corrientes muchas veces contrarias: su ser interior y el exterior.

El hombre tiene unas fuerzas, unos medios para sobreponerse: el instinto, la experiencia proveniente de la sensopercepción, la inteligencia. Y, finalmente, el hombre dispone en su lucha de una fuerza imaginativa.

La imaginación transforma la realidad objetiva llegando incluso a metamorfosearla.

Así, el mimo, gracias a la propia imaginación, traspone el realismo objetivo e inventa una realidad, a partir de la cuál, construye un lenguaje poético que provoca en el espectador lo que llamamos *emoción*, y de esta emoción nace el arte.

Nuestro punto de partida, según la idea de Etienne Decroux, ha de ser la del mimo trágico, que representa al ser humano en esa lucha cuerpo a cuerpo entre su ser interior y el exterior. Así pues, el hombre puede:

- a) *Ir hacia el objeto, poseerlo, atraerlo, tirar de él hacia sí.*
- b) *Alejar el objeto, empujarlo, rechazarlo, evitarlo.*

Siempre con la misma alternativa: *hacia sí o fuera de sí*. Esta es la acción del mimo.

■ 7.2. LA CREACIÓN DE OBJETOS

Sabemos que en mimo se puede trabajar con objetos, materias, que no existen realmente sobre el escenario. El artista puede crear en ese pequeño espacio vacío

una infinidad de cosas, personajes, ambientes donde caminar, desplazarse de múltiples formas...

Ya hemos hecho algunas prácticas con objetos imaginarios. Su finalidad era tomar un primer contacto con ellos, visualizarlos, aprender a ser sensibles a ellos, obtener unas vivencias, sensaciones y manifestarlas.

Ahora tratamos de crear objetos, situarlos en el espacio, dar la impresión de su existencia. Con un gesto, un pequeño movimiento a veces, es suficiente para crear la ilusión. Eso sí, las cosas se hacen visibles y también se pueden hacer desaparecer, pero mientras están presentes, tienen un volumen que ocupa un espacio, tienen un peso, una función que hay que respetar en todo momento como norma general.

Por lo tanto, nuestro interés se centra ahora en el objeto que hacemos presente en el espacio por nuestros gestos, nuestras acciones, y mantenemos alguna relación con él. Para ello estudiaremos varias técnicas. El orden es relativo, pues de hecho, unas suponen a las otras, se interfieren, se necesitan y, en la práctica, en el trato con los objetos, concurren simultáneamente. No obstante, tenemos que ir viéndolas de forma parcial. Así pues, estudiaremos los siguientes temas:

Cualidades de los objetos
Creación del volumen
Manipulación
Tocar o contacto
Puntos fijos
Contrapeso
Compensación

■ 7.2.1. CUALIDADES DE LOS OBJETOS

Las características o cualidades de los objetos condicionan los movimientos del mimo.

■ 7.2.1.1. PESO

Los objetos pesan debido a su masa, a su materia, la cual puede ser de muchas clases. El objeto ofrece una resistencia, el cuerpo del mimo debe mostrar el grado de esfuerzo lógico que le supone el trato con ese objeto concreto (levantarlo, sostenerlo, detenerlo, empujarlo...).

■ 7.2.1.2. FORMA - TAMAÑO

Visualizar las verdaderas dimensiones de los objetos, individualizar las líneas, combinar unos planos con otros, etc.

Como regla general se exige correspondencia entre las cualidades del objeto y el comportamiento físico del mimo, fidelidad al volumen, forma, peso, textura de la superficie exterior o interior del objeto, a sus planos, a su contorno, etc.

No importa cuál sea el objeto, en principio, pero todos básicamente pueden ser de dos tipos en cuanto a la forma: *Curvos o Rectos*.

-
-

Ello da lugar a que:

- a) *Si el objeto es curvo* (por ejemplo, una pelota)
1. La aproximación al objeto se hará con las manos planas, rectas.
 2. En el instante del contacto con el objeto se hace un toc y en ese momento las manos se colocan de forma curva.
 3. Este contraste de aproximarse rectas y, de pronto, con un toc, estar curvas, permite remarcar la forma curva del objeto en cuestión.
 4. Al soltar el objeto (la pelota), las manos se vuelven de nuevo planas, por contraste (para indicar que el objeto ya no está en las manos).
 5. Pausa. Después de crear y soltar el objeto, aunque sólo sea un instante, hay que hacer una pausa consciente, lo cual permite al mimo y al espectador tener un tiempo necesario para comprobar la ilusión.

Importante

Si no hay ningún cambio de intención, el objeto mantiene la misma forma, volumen y peso en todo momento; por lo tanto, no variar la forma de la mano mientras se está en contacto con el objeto (en nuestro ejemplo era curva) y mantenerla con la misma tensión, no relajada, debido a que se ha de sostener un objeto que tiene un peso determinado.

- b) *Si el objeto es recto*, realizaremos lo contrario.
1. Anticipamos en la aproximación las manos en forma curva, redondeada (por contraste).
 2. En el contacto, toc, manos rectas.
 3. En el abandono del objeto, de nuevo manos en forma curva, por contraste.
 4. Pausa.

Importante

El peso, la resistencia del objeto (a veces también su tamaño), obligan al mimo a que los movimientos que realiza durante el contacto, sean más lentos que en ausencia del propio objeto.

Las cualidades: el material, el peso, la inmovilidad..., del objeto manipulado, se contagian al cuerpo del mimo, en su forma de estar y de moverse, de desplazarse. Se asemeja a la función o acción principal del objeto. Veamos: si manipulo un globo, el cuerpo se redondeará, o se ahuecará en el centro, no formará aristas, ángulos; el cuerpo se moverá con ligereza, como si no pesara. Si boto una pelota, el cuerpo también botará, mis ojos seguirán mirándola en todo momento y mi cabeza se moverá como ella, vaya a donde vaya. Si se detiene, el cuerpo se para. Si manipulo un objeto de forma circular, mis desplazamientos por el suelo serán, en general, en círculo. Serán rectos cuando se trate de un objeto de formas rectas.

■ 7.2.2. CREACIÓN DEL VOLUMEN

Si creemos conveniente establecer y mostrar al público la forma, las dimensiones de cualquier cosa situada en un lugar del espacio, tendremos que:

- a) *Hacerlo al principio*. Dejar claro de qué se trata y cómo es.

b) *Diferenciar*, por ejemplo, si la cosa es recta y está en un plano vertical u horizontal al suelo o si es circular y en qué plano está.

Nos detenemos un momento en este último punto.

La forma externa, la dimensión, tendremos que marcarla con las manos, ayudándonos del movimiento de los brazos. Nos imaginamos que vamos a tomar las medidas con una cinta métrica como haría un carpintero.

Debido a la constitución anatómica del hombro y de la muñeca, nuestros brazos y manos se mueven en círculo. Esto nos facilita la labor cuando tenemos que marcar o mostrar la forma o el volumen del volante de un autobús, la redondez de una esfera donde me voy a introducir... Pero si tengo que marcar el hueco de una ventana por donde voy a salir, el muro que tengo que saltar o la mesa sobre la que voy a escribir, encuentro más dificultad.

Tenemos ya claro que mostrar la forma de las cosas redondeadas es más natural y no hay que aplicar ningún truco; por tanto, cuando llegue el caso, nos saldrá sin dificultad.

A continuación estudiamos la manera de mostrar la forma de las cosas cuya superficie es plana. Hacemos unos ejercicios preparatorios que nos servirán para siempre.

Ejercicios

1. Estiramos los brazos al frente, delante del tronco, las palmas al frente, los dedos hacia arriba (nosotros vemos el dorso de las manos). Imaginamos que hemos apoyado las manos en una pared. Ahora deslizamos las dos manos hacia la derecha por la pared, en línea recta, sin separar las palmas, en posición vertical. Llegamos con las palmas en esa misma posición hasta que ya no podemos más. Lo mismo haremos hacia el lado izquierdo. Notaremos que para que las manos no se salgan de la línea recta, del plano frontal, y tiendan a hacer una línea curva, sobre todo en los extremos, tenemos que estirar un poco el hombro del lado hacia donde vamos con las manos y hacer una pequeña flexión con la muñeca.
2. El mismo proceso hacemos en el plano frontal, pero de arriba-abajo (movimiento vertical o perpendicular al suelo).
3. Lo haremos también con las dos palmas mirándose una a la otra, con distintas separaciones entre ellas.
4. Practicamos el mismo orden en el plano horizontal: de un lado a otro y de delante atrás (las palmas hacia el suelo), y en distintos niveles.
5. Una cuestión importante: para mostrar las formas, los lados..., sólo se mueve cada vez una mano, mientras la otra está posada o en contacto con el objeto. No mover las dos simultáneamente para evitar la confusión en el espectador. (De todos modos, es una recomendación, no una norma absoluta).
6. Objetos o espacios que utilizamos habitualmente en nuestro entrenamiento: mesas, cajas, cuadros, ventanas, un agujero en la pared...
7. ¿Cómo hacer visible una mesa? Tenemos una mesa delante de nuestro cuerpo. Acercamos las dos manos en curva, las colocamos sobre la mesa, planas, con un toc. La mano izquierda permanece en el sitio, la otra mano

-
-

marca el borde delantero, de izquierda a derecha, y el borde derecho de delante a atrás. Ponemos la mano derecha encima de la mesa. La mano izquierda se levanta relajada y marca, comenzando con un toc y palma plana el borde izquierdo de delante a atrás, y el borde más próximo a mi cintura de izquierda a derecha. Separo la mano izquierda, la coloco encima de la mesa. Con las dos manos a la vez, si lo deseo, puedo marcar la superficie plana de la parte de arriba de la mesa, pasando de un lado a otro. Puedo aparentar que la limpio con una bayeta, pasando la mano sobre la superficie plana. Si la superficie de la mesa es circular, la mano marcará el borde dándole esa forma. Lo mismo puede hacer en un plano vertical para mostrar las líneas de un cuadro que colgará de la pared.

■ 7.2.3. LA MANIPULACIÓN

Nos referimos a pequeñas acciones en las que las manos tienen contacto con objetos imaginarios.

Tenemos que establecer dos mundos muy diferenciados: el real y el ficticio.

En la vida real hemos aprendido a manipular los objetos con relativa facilidad, por imitación, por indicación de otras personas, por la propia experimentación. Normalmente, cuando manipulamos las cosas, no analizamos nuestras acciones sino que discurren de manera automática. La coordinación óculo-manual, la adaptación se ha ido afinando hasta alcanzar una habilidad espontánea. Cuando algo falla en esa relación, debido a un desconocimiento de la materia, a un descuido, a la falta de atención o a la inexperiencia, pueden ocurrir algunos percances de diversa consideración.

En el mundo de ficción del mimo, en un pequeño espacio escénico, caben una infinidad de objetos, es preciso recrearlos, darles forma y manipularlos. Pero aquí es donde se plantea el problema. *¿Cómo hacerlo?* En ese primer trato con los objetos imaginados cabe emplear dos procedimientos.

a) Experimentar primero los movimientos con el objeto real, analizando lo que se hace en la vida cotidiana. Una vez visto el proceso detalladamente, se abandona el objeto real y se intentan reproducir las mismas acciones con el objeto imaginario.

No es aconsejable seguir estos pasos, puesto que las acciones del mimo serán parecidas básicamente, pero no iguales.

b) Prescindir de la experimentación con la realidad, lo cual es más efectivo y de más valor artístico, pues, al faltar el objeto real, el mimo tendrá que reforzar, potenciar las acciones de manipulación, con el fin de que el público admita la presencia ilusoria del objeto y no aprecie el vacío o descubra que es una mera simulación. En otras palabras, debe adornar el cebo para que el público se lo crea, lo trague y quede enganchado. Esta original forma de actuar para compensar la falta del objeto real, supone un esfuerzo mental, imaginativo y de adaptación corporal a unos parámetros de espacio, tiempo y energía diferentes. Ahí reside el valor artístico de la creación, no de la simple imitación.

■ 7.2.3.1. EL ORDEN EN LAS ACCIONES DE MANIPULACIÓN

1. *Sentir* la presencia física del objeto. Normalmente son los ojos los que descubren, chocan con la presencia del objeto. Hay un movimiento de orientación, un primer contacto, a distancia, de la vista con el objeto. Esto provoca el movimiento de acercamiento hacia él.

2. *Aproximación* de las manos al objeto. ¿Qué intenciones tiene el mimo con respecto al objeto, qué grado de simpatía, qué emoción suscita en él, qué sentimiento le provoca esa presencia? Todo ello configura la forma expresiva de aproximación: velocidad, duración, diseño espacial, grado de energía... Por otra parte, según sea la forma y el tamaño del objeto, las manos se acercarán más o menos abiertas, más o menos curvas...
3. *Contacto*: tomar, agarrar, sostener, conectar, asir... Acciones derivadas pueden ser: apretar, amasar, tirar, empujar, estirar, comprimir, sujetar...

En el contacto hay que considerar tres aspectos:

- a) *El objeto*: forma, tamaño, peso, textura, sus cualidades, sus partes, su función...
- b) *La mano*, como elemento intermediario, realmente activo:
- Se utiliza una o las dos $\left\{ \begin{array}{l} \text{o simultáneamente} \\ \text{o alternadamente.} \end{array} \right.$
 - Qué partes de ellas se usan.
 - En qué forma, posición.
- c) *El sujeto*, el mimo, el ser humano, el personaje con sus propiedades: carácter, edad, estado de ánimo, finalidad, qué desea expresar, qué intención debe apreciar el público, cuál es su relación funcional, afectiva, emocional con el objeto.

Estos tres aspectos están interrelacionados en el momento del contacto. Cualquier modificación en uno de ellos, requiere un cambio en la forma de la manipulación.

4. *Abandono*: debe quedar claro el instante en que la mano deja el objeto, cómo lo hace: lo tira, lo empuja..., con qué energía, con qué velocidad, con qué intención lo hace, dónde, en qué lugar del espacio, etc.

■ 7.2.3.2. EJERCICIOS DE MANIPULACIÓN

Proponemos a continuación una serie de ejercicios de manipulación. El número puede ser ilimitado, pues cada objeto requiere un tratamiento especial, así como cualquier modificación por parte del sujeto.

1. Manipulación de materias diversas: pasta, arena, goma, chicle.
Tener en cuenta el tipo de material: (consistencia, dureza, flexibilidad, peso...)
2. Manipulación a través de la construcción de breves secuencias de acciones cotidianas:
 - Tomar la chaqueta del armario, vestirla, abotonarla.
 - Quitarse la chaqueta, volver a colocarla en el armario.
 - Ponerse los calcetines.
 - Ponerse los zapatos, atarse los cordones.
 - Lavarse las manos, el rostro, peinarse, ponerse corbata, lazo.
 - Lavarse los dientes, cepillarse, limpiar los zapatos.
 - Enhebrar una aguja, coser un botón.
 - Abrir una puerta, salir, cerrarla.
 - Abrir un paraguas, cerrarlo.

-
-

- Escribir una carta...
- Etc.

Estos ejercicios comienzan por ser gestos simples, bastante exteriores, neutrales, para ir complicándose poco a poco, hasta expresar sentimientos, estados de ánimo (satisfacción, alegría, pena), haciendo intervenir a todo el cuerpo en la expresividad. Por ejemplo: escribir, pero ¿cómo escribir? ¿quién escribe? No es lo mismo un poeta que escribe algo bello, romántico, etc., que escribir sobre otro tema u otro personaje. Leer el periódico, pero ¿quién soy, qué leo, qué impresión me da la lectura, qué me interesa...?

3. Manipulación de objetos en el *juego de los oficios*. Este tema, aunque es clásico, puede ser útil como entrenamiento para habituarse a imaginar, para comenzar unos pequeños encadenamientos, ordenados paso a paso. Habrá que hacer los gestos más característicos, esenciales, resumir limpiamente sus acciones, y todo ello en unos segundos.

Pongamos un ejemplo: *"el pianista"*.

1. El pianista entra en escena con las partituras en la mano.
2. Saluda al público a derecha, a izquierda, al centro.
3. Agradece los aplausos.
4. Se dirige al piano.
5. Coloca sus partituras.
6. Se sienta. Abre la tapa del piano.
7. Se concentra. Comienza a tocar.

En la pequeña historia pueden hacerse cambios que prolonguen o cambien la historia. Por ejemplo, las partituras se le caen al suelo, se busca la comicidad o una idea concreta: es un pianista despistado, nervioso, muy lento, muy rápido, con un tic...

Tener en cuenta que lo cómico es más rápido en movimientos, más cortado, a golpes.

Lo trágico es más lento, como suspendido, más ligado, más serio.

Y siempre (esto sirve para todos):

- a) *Condensación.*
- b) *Claridad significativa.*
- c) *Seguridad y precisión.*

■ 7.2.4. EL CONTACTO

El mimo tiene la facultad de ponerse en contacto con su entorno, un mundo invisible aparentemente. Debe estar abierto a la realidad, mantener los sentidos despiertos para recibir las impresiones, sentir las y hacerlas visibles al público por medio de su actividad corporal. Su mano entra en contacto con una mesa y lo muestra con el movimiento de la mano, su oído entra en contacto con un sonido y lo muestra con el movimiento de la cabeza, sus ojos localizan a alguien y lo muestra con el movimiento de su cabeza o con el gesto de su brazo llamándole...

Las impresiones de las cosas provocan una reacción verdadera en el cuerpo del mimo que, a su vez, traslada al público, haciendo que éste redescubra el mundo y se conmueva ante su contemplación.

En este caso el fin justifica los medios empleados, los trucos para burlar las leyes de la naturaleza, de la materia. Según esto, el mimo es un mago que con un pequeño juego corporal puede recrear una ilusión que todos pueden comprender fácilmente.

Veamos, seguidamente, el orden en la acción del *contacto*.

El cuerpo comienza un movimiento en dirección a donde se supone que está el objeto. Cuando ha llegado a alcanzarlo, se detiene, puesto que su superficie, la delimitación de su volumen le impide continuar el movimiento. En ese preciso instante, con esa pequeña pausa de *choque*, el mimo hace ver el punto donde comienza su relación táctil con el objeto. Lo destaca con un acento, con un brusco golpe de energía, con una breve pausa. Está claro que el contacto con la superficie del objeto puede establecerse con una o varias partes del cuerpo del mimo. Sólo esas zonas que *tocan* se pondrán rígidas, el resto permanecerán relajadas, inalteradas, como indiferentes ante la presencia del objeto.

Ese golpe en la detención del cuerpo al entrar en contacto con el objeto se denomina comúnmente "toc". El "toc" es un pequeño acento que puede ser hecho con cualquier parte del cuerpo -más comúnmente con las manos- y que sirve para destacar en un instante una acción, mediante una descarga, más o menos intensa, de energía. Como ya sabemos, según sea la forma externa del objeto, así se aproximarán las manos a él (rectas o curvas).

Mantener este orden de cosas exige atención y control corporal en el mimo.

■ 7.2.5. LOS PUNTOS FIJOS

Es una de las técnicas empleadas para crear la ilusión de los objetos.

En este momento ponemos nuestra atención en objetos, cosas que ocupan un espacio fuera de nosotros y permanecen fijos, inmóviles en un espacio dado.

Nuestro cuerpo (generalmente las manos) crea, diseña un objeto inmóvil y mantiene un contacto con él.

Para dar la impresión de esa realidad objetual fija, la parte del cuerpo que está en contacto con ella también debe permanecer inmóvil, aunque el resto pueda moverse.

Podemos concluir que en cada caso existen dos puntos fijos:

- a) *El objeto* que ocupa un espacio fijo.
- b) *La zona corporal* que está en contacto con dicho objeto.

Para comenzar el entrenamiento pondremos nuestro cuerpo en contacto con estructuras o cosas reales para experimentar cómo funciona la disociación de zonas.

Consideramos, en primer lugar, el suelo como punto fijo de referencia. Tenemos un pie *pegado* al suelo (imaginamos que ha caído en una trampa).

Todo nuestro cuerpo se mueve, el otro pie cambia de lugar, intentamos avanzar, pero el pie no se despegamos del mismo sitio.

Podemos hacerlo también con una mano.

-
-

Pasamos a tomar como punto de referencia una columna, una pared, una puerta... Una mano está unida, *pegada* a ese punto, mientras el resto del cuerpo, sobre todo los pies, se desplazan, se trasladan por el entorno, se acercan, se separan hasta el límite máximo que podamos sin llegar a separar nuestra mano del punto real de referencia o punto fijo.

Lo hacemos también *pegando* las dos manos.

Hemos analizado el comportamiento de nuestro cuerpo en unas situaciones imaginarias, y comprobamos que no hay dificultad en conseguir el objetivo.

Normalmente los objetos están en un plano vertical u horizontal y son de superficie plana o curva. A estas características tiene que adaptarse la zona de nuestro cuerpo que contacte con ellos.

Por regla general, el contacto se realiza con una o las dos manos, por lo tanto, ellas serán ahora las responsables, el foco de atención en nuestro trabajo.

■ 7.2.6. TÉCNICA DEL CONTRAPESO

El estudio y la práctica del contrapeso es clave en el trabajo del mimo. Hasta ahora hemos manipulado objetos poco pesados, o de pequeño formato, que no han supuesto un cambio específico ni en nuestro sistema muscular (por no exigir un esfuerzo considerable), ni en nuestra postura o figura corporal (por la pequeña dimensión del objeto manipulado).

Pero sabemos que existen objetos fuera de nosotros que también podemos recrear y que, debido a su peso real o a sus dimensiones, exigen unos cambios visibles en el momento de tomar contacto con ellos.

La técnica del contrapeso fue ya elaborada por Etienne Decroux como un sistema práctico de reequilibrio y de compensación muscular. Marcel Marceau utiliza esta técnica con un virtuosismo especial, y la convierte en el medio principal para dar la ilusión de la existencia de los objetos. Evocando la resistencia, debido al peso del objeto, hace tomar al cuerpo el volumen y el peso del objeto.

El movimiento se descompone como sigue:

3. Tengo a punto mi cuerpo sin ninguna contracción.
4. Imagino un objeto con su peso y su volumen.
5. Me concentro sobre los músculos que se van a contraer.
6. Tomo el objeto imaginario, y, al hacerlo, libero una energía, hago un esfuerzo, como si el objeto existiera y pesara realmente.
7. Unos músculos reaccionan compensando el peso del objeto sobre alguna parte de mi cuerpo, como si fuera un contrapeso que intenta devolverme el equilibrio. Pero al no existir realmente el peso, al hacer mi cuerpo ese contrapeso en falso, mi cuerpo se desequilibra en el sentido opuesto. Es preciso que, a su vez, este desequilibrio sea recompensado por las partes del cuerpo que normalmente no entrarían en función si se tratara de un esfuerzo real, con un objeto real.

Ponemos un ejemplo. Para hacer ver al público que llevo una pesada maleta en la mano derecha, debo expresar el esfuerzo producido por la acción de elevar la maleta, mantenerla en alto y transportarla. Al mismo tiempo, debo restablecer el

eventual desequilibrio que su peso comunica a todo mi cuerpo, que tenderá hacia la izquierda. Pero, al no existir realmente el peso en mi mano derecha, si mi cuerpo se va a la izquierda como contrapeso, tengo que tener cuidado de que no vaya mi cuerpo al suelo, puesto que en la mano derecha no hay nada. Es, por tanto, un juego de esfuerzo y de equilibrio.

La técnica del contrapeso podemos incluirla en tres formas de relacionarnos con los objetos. Ellas son acciones esenciales en la actividad del hombre.

a) *El objeto que sostengo.*

Nos referimos en este caso al objeto que yo traigo, llevo, transporto conmigo, sobre mi cuerpo o una parte de él, ya que su peso y volumen me lo permiten.

b) *El objeto del que tiro, acerco a mí.*

c) *El objeto que empujo, alejo de mí.*

Entendemos, en estas dos últimas acciones, que son objetos de diversa consideración, con su volumen, medida, etc., que están fuera de mí, que su peso reposa en otro lugar, pero que yo los atraigo hacia mí o los alejo de mí. Hay otras muchas acciones posibles, pero no son más que variaciones de estas dos.

Tirar y empujar son acciones comunes, en cuanto que ambas tienen como finalidad mover objetos en el espacio. La primera requiere asir de alguna manera el objeto, mientras que la segunda no, basta con un contacto.

Ambos movimientos han de hacerse con una buena flexibilidad corporal, con una seguridad en la ejecución, con un buen estilo, precisión, nitidez y, por supuesto, con expresión convincente, de forma que sean realmente creíbles y atractivos para el público.

Hay un orden en las acciones de tirar y empujar:

- 1) *Posición* o colocación de las manos y del cuerpo con respecto al objeto, según que la acción sea empujar o tirar.
- 2) *Contacto* con el objeto, golpe de tensión, *toc* (también llamado *clíc*).
- 3) *Acción* de desplazamiento del objeto. Ello supone un despliegue de energía corporal contra la resistencia del objeto debido a su peso, etc.
- 4) *Compensación* del cuerpo, alejándose o acercándose al objeto, según que la acción sea empujar o tirar.

Después de haber practicado las dos acciones esenciales: empujar y tirar, de forma correcta, conviene ampliar la gama de posibilidades, ejercitándose en múltiples acciones como: arrojar, retorcer, doblar, golpear, etc. No hay más que cambiar los grados de esfuerzo, de velocidad, de posición en el espacio, las cualidades de los objetos... Combinando unos y otros aspectos el repertorio puede ampliarse considerablemente.

Por otra parte, los lazos de afecto, el agrado o desagrado, la simpatía, la atracción, el deseo, la aversión..., en definitiva, la relación emocional del personaje-mimo con el objeto marcará el ritmo, la vida particular de cada acción.

Las acciones de empujar o tirar se entienden *desde o hacia* el centro del cuerpo, la región lumbo-abdominal, donde tiene origen el esfuerzo, la energía.

Veamos cómo actuar en cada caso.

-
-

■ 7.2.6.1. EL OBJETO QUE SOSTENGO

Como principio general podemos mantener que todo objeto, por reducido que sea o por poco que pese, siempre provocará un grado de alteración en el comportamiento del cuerpo del mimo.

Si coloco en mi mano una moneda, la mano debe hacer un hueco (*silla*), descenderá un poco e incluso el hombro acompañará visiblemente en ese movimiento de caída. Todo ello para mostrar que en esa mano hay un objeto (que no está vacía) y que tiene un peso determinado. Esto exige crear una tensión necesaria para mantener la moneda. La tensión se origina dentro del cuerpo -centro de fuerza-. En el momento en que la moneda sale de la mano, desaparece la tensión en esa zona. Las cosas vuelven a estar como al principio. La mano está vacía, no tengo peso en ella, no tengo que hacer el más mínimo esfuerzo, por lo tanto no tengo que mostrar nada.

Pero el objeto puede ser de mayores dimensiones o más pesado. En ese caso, el comportamiento del cuerpo debe cambiar.

Los objetos más habituales en nuestro entrenamiento, como ya hemos dicho anteriormente, son: mesas, cajas, pesas, maletas, cubos...

- La mesa

Anteriormente hemos hecho visible una mesa delante de nosotros. Tenemos ya marcada su forma, es rectangular, sabemos sus dimensiones. Ahora debo trasladarla dos metros hacia adelante, va a servirme de mostrador en mi pequeña tienda. *¿Cuánto pesa? ¿Podré con ella? Voy a intentarlo.*

Acero mis manos en forma curva, relajada, a los laterales de la mesa. Toman contacto con un toc que se notará un poco en todo el cuerpo, las manos están rectas. Para subir la mesa doblo los dedos de las manos hacia adentro, formando ángulos de noventa grados (las coloco debajo del tablero). El centro del cuerpo está un poco separado de la mesa, las piernas algo flexionadas y abiertas para tomar el impulso, en preparación. Inspirando, elevo la mesa, levantando a la vez el cuerpo, estiro las piernas, la pelvis se adelanta un poco hasta tocar con el tablero de la mesa que me sirve de punto de apoyo, la tensión es la necesaria para levantarla, depende del peso real y de la dimensión de la mesa.

El esfuerzo se hace visible, sobre todo desde las manos hasta los hombros y el cuello, la cabeza se inclina algo hacia atrás. Mantengo la respiración; doy unos pasos adelante en línea recta (el objeto recordamos que es recto).

Mientras tenemos la mesa en alto no debemos olvidar sus dimensiones; las manos permanecerán a la misma distancia una de otra y a la misma altura.

Llego al lugar deseado. Inclino un poco el tronco adelante, descienden las manos. En el momento que la mesa descansa sobre el suelo, se corta la tensión en los hombros y los brazos, expulso el aire, las manos se relajan al retirarse de los bordes de la mesa. Si deseo descansar un momento, me apoyo colocando las dos manos sobre la mesa, toc, etc.

- Las cajas

Mi espacio se ha convertido ahora en una tienda con todo tipo de objetos para vender.

Aparece un cliente. Saludos. Me pide algo. Miro a derecha, a izquierda. *¿Dónde estará? Voy al lado izquierdo, arriba, en la estantería hay cajas. Me fijo en una.*

Esa es. Me elevo sobre las puntas de los pies, estiro los brazos, inspiro, las manos están relajadas, curvas. Toman contacto a los lados izquierdo y derecho de la caja con un toc, se contraen los músculos, no pesa mucho, ¡menos mal! Bajo los talones. Mis brazos descienden por delante del pecho. Las manos permanecen a la misma distancia una de otra. Llevo la caja (trayectoria recta) y la dejo sobre la mesa. Relajo los brazos, las manos se curvan, espiro.

■ 7.2.6.2. EL OBJETO DEL QUE TIRO HACIA MI

Las piernas sirven de punto de apoyo de todo el cuerpo, y es indispensable que estén abiertas y bien asentadas. El cuerpo entero permanece en todo momento frente al público para hacer más visible su expresión.

El movimiento de tirar puede ser hecho de un lado o de otro, de arriba o de abajo.

Los grados de esfuerzo o de contrapeso que hay que manifestar en el cuerpo del mimo serán relativos al peso del objeto.

Nos imaginamos que tiramos de una cuerda que va unida al objeto.

Así, vamos a establecer para todos los casos los grados de peso del objeto: *poco pesado, pesado, muy pesado*.

■ 7.2.6.2.1. TIRAR DE UN LADO (1º EL IZQUIERDO)

a) Objeto poco pesado

1. Posición de partida:

Frente al espectador. Las piernas abiertas. El brazo izquierdo se extiende al lado izquierdo y la mano tiene la cuerda imaginaria para tirar. La mano derecha puede caer libremente o sostener la cuerda por delante del pecho, en la misma línea de la otra mano.

2. Acción:

Las manos traen la cuerda hacia el pecho (o hacia la cintura) de manera alternada, primero la izquierda y después la derecha. Veamos: la mano izquierda, cerrada, tira de la cuerda, se acerca al cuerpo, hasta llegar a colocarse delante del pecho. En ese momento la mano derecha se extiende al lado izquierdo del cuerpo, se cierra para tomar la cuerda, la mano izquierda se abre para soltarla. La mano derecha tira de la cuerda hasta llegar delante del pecho. La mano izquierda se extiende al lado izquierdo y toma la cuerda, la derecha se abre y la suelta, la izquierda tira hacia el pecho, etc.

Si se quiere dar la impresión de más esfuerzo, cada vez que la mano va al lado izquierdo a agarrar la cuerda, los hombros se separan un poco al lado contrario, o sea, al derecho. En el momento de tirar, al traer la mano del lado izquierdo hacia el centro del cuerpo, los hombros se van un poco a la izquierda (en sentido opuesto al de la mano). *Esta pequeña variación se puede hacer en "tirar de un objeto poco pesado" de los dos lados, de arriba y de abajo.*

Se debe tener cuidado de que las manos vengán siempre por la misma línea y de no soltar la cuerda delante del pecho hasta que la otra mano la haya tomado en el extremo izquierdo.

b) Objeto pesado

1. Preparación:

Manos: los dos brazos estirados al lado izquierdo, las manos tienen la cuerda.

El resto del cuerpo: el centro del cuerpo, la cintura está trasladada hacia el

-
-

lado derecho. La cabeza un poco inclinada a la izquierda. Las piernas abiertas, la derecha flexionada, soportando el peso del cuerpo, y la izquierda extendida.

2. Acción:

Tiempos: uno-dos-tres.

Manos: las dos manos a la vez, inspirando, tiran de la cuerda hacia el tronco, por delante, en línea recta (tiempos primero y segundo).

Al llegar, la mano derecha suelta la cuerda y se va al lado izquierdo, de nuevo sujeta la cuerda en otro punto más alejado (tercer tiempo).

El resto del cuerpo: en estos tres tiempos la cintura se ha pasado del lado derecho al lado izquierdo, se ha flexionado la rodilla izquierda y la pierna derecha se ha estirado. Ahora el peso del cuerpo está sobre la pierna izquierda. Se puede elevar un poco el talón derecho, la cabeza se inclina a la derecha (contrapeso).

Tiempo cuatro.

Manos: en el cuarto y último tiempo, la mano izquierda, que sujetaba la cuerda delante del pecho, ahora va al extremo izquierdo, toma la cuerda, espirando.

Resto del cuerpo: vuelve a adoptar la misma forma y postura que en el punto de partida (centro del cuerpo al lado derecho, cabeza un poco inclinada a izquierda, pierna derecha flexionada soportando el peso del cuerpo, pierna izquierda estirada)

c) Objeto muy pesado

Posición de partida:

El cuerpo adopta la misma posición que en el caso anterior. Las manos permanecen tensas en el mismo lugar (al lado izquierdo del tronco), sujetando la cuerda.

El objeto es tan pesado que es imposible moverlo, atraerlo hacia sí.

El esfuerzo ha de ser visiblemente más grande.

Acción

Tiempos: uno-dos-tres.

Los brazos: se flexionan de modo que los hombros se acercan a las manos, que permanecen en el mismo sitio, a la izquierda, sujetando la cuerda.

Resto del cuerpo: la pelvis se traslada al lado izquierdo. El peso del cuerpo sobre la pierna izquierda. La pierna derecha se levanta un poco del suelo, las piernas abiertas. La cabeza se inclina a la derecha.

Hay que mantener el equilibrio mientras se ejecuta el esfuerzo de tirar. No olvidar que las manos permanecen inmóviles sujetando la cuerda en el mismo lugar (es un punto fijo). El objeto es tan pesado que no se puede mover.

Tiempo cuatro.

Volver a la posición de partida espirando.

Repetir varias veces todo el proceso. Siempre de igual modo, el objeto es inamovible. El cansancio es enorme debido al violento esfuerzo.

Una vez aprendido todo este proceso de tirar del lado izquierdo, hacerlo del lado derecho.

Las posiciones y movimientos del cuerpo siguen el mismo orden, pero a la inversa.

Es preciso tener siempre en cuenta el principio fundamental:

Para atraer un objeto hacia mí, el centro del cuerpo debe comenzar alejado del objeto y durante el esfuerzo deberá acercarse.

■ 7.2.6.2.2. TIRAR DE ARRIBA

El cuerpo frontal al público. Las piernas abiertas extendidas, o una de ellas algo flexionada soportando el peso corporal.

Los movimientos de las manos de tirar hacia abajo no se harán por delante del rostro hacia el centro del tronco, sino por un lado u otro de la cabeza, en línea vertical.

Comenzamos por tirar verticalmente por el lado izquierdo de la cabeza.

Imaginamos que arriba hay una polea y que el objeto está abajo. Tratar de subirlo.

a) *Objeto poco pesado*

Posición de partida:

El brazo izquierdo arriba, la mano izquierda sujeta la cuerda.

Acción:

El movimiento de los brazos se hace alternadamente, como en el tirar de un lado. Primero baja la mano izquierda hasta llegar a la cintura aproximadamente, a continuación sube la mano derecha, toma la cuerda, la mano izquierda la suelta, la derecha tira de ella bajando hasta la cintura, la izquierda sube, la toma y tira hacia abajo...

b) *Objeto pesado*

Posición de partida:

Brazos estirados arriba. La mano izquierda un poco más alta que la derecha. Las dos sujetan la cuerda.

Acción:

Tiempos: uno-dos-tres.

Las manos: inspirando, las dos manos descienden simultáneamente hasta la cintura (tiempos uno-dos).

El resto del cuerpo: los hombros ascienden, los pies se elevan sobre las medias puntas. El esfuerzo debido a la dificultad es evidente.

Sube el brazo derecho y la mano derecha toma la cuerda (tiempo tres).

Tiempo cuatro.

Las manos: el brazo izquierdo sube y toma la cuerda, un poco por encima de la mano derecha.

El resto cuerpo: los talones descienden al suelo. El cuerpo está otra vez en posición de partida. Comienza de nuevo la acción de tirar.

c) *Objeto muy pesado*

Posición de partida

La posición del cuerpo y los movimientos son como en el objeto pesado, pero las manos permanecen siempre en el mismo lugar (punto fijo).

-
-

Acción:

El esfuerzo se hace más evidente, pero el objeto es tan pesado que no es posible moverlo.

El cuello, los hombros, los brazos y las caderas con gran tensión y esfuerzo. Las manos, apretando la cuerda, no se moverán del sitio. El resto del cuerpo se eleva sobre la media punta de los pies. Mantenerse en equilibrio.

Espirando volver a la posición de partida. Repetirlo varias veces.

■ 7.2.6.2.3. *TIRAR DE ABAJO*

El proceso es similar al de tirar de arriba. La diferencia lógica es que el objeto está abajo y las manos harán el movimiento de esfuerzo de abajo-arriba, acercándose a la pelvis.

En el objeto muy pesado, debido a su imposibilidad de movimiento, las manos permanecen tensas, inmóviles, abajo y en el mismo lugar, los hombros bajan, los talones se elevan, etc.

■ 7.2.6.3. *EL OBJETO QUE EMPUJO FUERA DE MÍ*

Como en los movimientos de tirar, es aconsejable estar situado frontalmente ante el público. Las piernas abiertas.

■ 7.2.6.3.1. *EMPUJAR A UN LADO (1º EL IZQUIERDO)*

a) *Objeto poco pesado.*

Posición de partida:

Las manos colocadas en el objeto, cerca del cuerpo, en el lado izquierdo, empujarán, alejarán, alternativamente, una después de otra, el objeto, estirando los brazos. Mientras están en contacto con el objeto, las palmas de las manos permanecerán en forma plana si el objeto es plano, o circular si el objeto es curvo. El resto del cuerpo no sufre alteración.

Acción:

En la acción de empujar, o separar el objeto de sí, el esfuerzo es mínimo. Primero actúa una mano, después la otra. Como el objeto se va desplazando en el espacio, al lado izquierdo, el cuerpo se desplaza poco a poco a ese lado, a medida que cada mano va empujando.

Si se quiere dar la impresión de tirar con un poco más de esfuerzo, en el momento de poner cada mano en contacto con el objeto, los hombros se aproximan al objeto, se desplazan un poco al lado izquierdo, y en la acción de empujar, cuando la mano se va al lado izquierdo, los hombros se desplazan un poco al lado derecho, en dirección contraria a la mano que empuja. Esta pequeña variación se puede hacer en empujar un objeto poco pesado a los dos lados, arriba y abajo.

b) *Objeto pesado*

Posición de partida:

Piernas abiertas, centro del cuerpo (tronco) cerca del objeto, manos pegadas al objeto.

Acción:

Tiempos: uno-dos.

Las manos: inspirando, las dos manos empujan a la vez, se desplazan en el espacio al lado izquierdo del tronco, en el mismo nivel.

Resto del cuerpo: el centro del cuerpo se separa un poco del objeto hacia el lado derecho. Los pies en el sitio.

Tiempos: tres-cuatro.

Las manos: espirando, los brazos vuelven a flexionarse, las manos se relajan.

El resto del cuerpo: los talones descienden. Como el objeto se habrá desplazado hacia el lado izquierdo debido al esfuerzo del empujón, habrá que dar dos pasos hacia ese lado para acercarse al objeto.

Volver al punto de partida y repetir el esfuerzo de empujar.

Es evidente que el grado de pesadez del objeto obligará a su correspondiente grado de esfuerzo y tensión, que tendrán que hacerse visibles en el cuerpo, cuidar la respiración...

c) *Objeto muy pesado*

Punto de partida:

Es como en el ejercicio anterior.

Acción:

Los movimientos del centro del cuerpo hacia el lado contrario del objeto (en este caso hacia el lado derecho). Los brazos se estiran, los hombros se vienen al lado derecho (se separan también del objeto). Las manos permanecen inmóviles en el mismo lugar (puntos fijos), pegadas al objeto que no pueden mover, debido a su peso.

Volver a la posición de partida. Hacer varios intentos.

Repetir el mismo proceso pero empujando hacia el lado derecho, puesto que el objeto ahora está hacia ese lado.

■ 7.2.6.3.2. EMPUJAR HACIA ARRIBA

Es el mismo proceso que empujar lateralmente. Lo que cambia es la referencia del cuerpo con el objeto. Allí era izquierda-derecha, ahora es arriba y abajo.

■ 7.2.6.3.3. EMPUJAR HACIA ABAJO

El mismo proceso que los anteriores. Si el objeto lo desplazo hacia abajo, el cuerpo irá hacia arriba.

Normas Generales

1. *Para tirar de un objeto pesado o muy pesado, el centro del cuerpo comienza en una posición alejada del objeto y en el esfuerzo se aproxima hacia él por compensación.*
2. *Para empujar un objeto pesado o muy pesado, el centro del cuerpo comienza en una posición cercana al objeto y en el esfuerzo se aleja de él por compensación.*
3. *El peso y el tamaño del objeto que es movido o se intenta mover se hacen visibles en el cuerpo del mimo, condicionan sus movimientos.*

-
-

■ 7.2.7. COMPENSACIÓN

La compensación es una de las técnicas que emplea el mimo para crear la ilusión de la realidad en el espectador.

Se basa en los siguientes elementos:

- a) Existencia de un punto fijo, inmóvil.
- b) Posibilidad de desplazamiento del mimo.
- c) Posibilidad de disociación simultánea corporal del mimo, por ejemplo: las manos permanecen en un punto del espacio, inmóviles, mientras otra parte o el resto del cuerpo cambia de lugar, se acerca o se aleja de las manos.

La dimensión, longitud, etc. del objeto hay que mostrarlas por medio del movimiento corporal. Se trata de compensar la inmovilidad del objeto, realmente invisible, con el movimiento corporal, realmente visible al espectador.

Un ejemplo muy utilizado por los estudiantes es el del *crystal*. El mimo debe hacer ver que existe un cristal transparente en un plano frontal, entre él y su público, debe mostrar sus medidas, altura, anchura...

Si el mimo quiere mostrar que existe un objeto sólido, inmóvil, delante de él, bastará con que ponga sus manos en contacto con el objeto, según la técnica ya sabida, tocando, golpeando, etc., sin dar más información.

Si desea dar a conocer sus dimensiones completas, procederá de dos formas posibles:

a) *Sin compensación*

Si las medidas son pequeñas, es decir, que se puede llegar a tocar sus extremos sin desplazarse del lugar, sin mover otra parte del cuerpo, simplemente tocará con sus manos esos puntos, alternadamente, con una mano, con la otra, en distintos planos... Esos toques son los puntos de atención del público, así el mimo hará ver las medidas de un objeto concreto, por ejemplo, una ventana.

b) *Con compensación*

Cuando las dimensiones del objeto son mayores. Para llegar a marcar sus extremos el cuerpo debe desplazarse:

1. *Verticalmente-bajando*. Una mano toca en un punto del cristal, abajo y permanece en ese punto, inmóvil, el cuerpo desciende, flexionando las piernas, de modo que el tronco se aproxima a la mano. Se coloca la otra mano un poco más abajo, sigue descendiendo el tronco, y así sucesivamente, hasta llegar al extremo inferior.
2. *Verticalmente-subiendo*. Desde esa posición se comienza colocando una mano arriba, se queda fija en el punto, el tronco asciende estirando las piernas y aproximándose a la mano, hasta quedar apoyado sobre las medias puntas.
3. *Horizontalmente*. Supongamos que el mimo quiere mostrar que el cristal tiene dos metros de longitud de izquierda a derecha. Coloca una mano a derecha estirando el brazo, la palma toca el cristal. Ese punto es fijo, la mano permanece en ese lugar, el mimo da uno o dos pasos a su derecha,

aproximando el centro del cuerpo a la mano, continúa con la otra mano hasta llegar al final del cristal, en el lado derecho. El mismo proceso puede hacerse hacia la izquierda. En este caso, el mimo avanza hacia el extremo izquierdo. También puede ser que el mimo retroceda desde el extremo izquierdo hasta el derecho. En este caso, primero se coloca una mano a la altura del pecho en un punto fijo, el mimo retrocede hacia el extremo derecho, mientras el tronco se separa de la mano, estirando el brazo; lo mismo se hace con la otra mano, y así sucesivamente hasta llegar al final.

Del mismo modo, si se desea mostrar el acercamiento al cristal, el mimo previamente se coloca atrás, separado por compensación, estirados adelante los brazos, tomando contacto las manos con el objeto. Luego se aproximará el tronco a las manos, flexionando los brazos y dando algún paso adelante. Lo contrario sería para alejarse.

La mano o las manos, aunque se dice que deben estar fijas en un punto en el espacio, mientras el tronco se aproxima o se aleja de ellas, en realidad se desplazan un poco hacia el lado contrario que se mueve el tronco. Son dos movimientos opuestos. De este modo, el efecto creado es más evidente, se refuerza la ilusión de realidad del objeto.

Los ejemplos y ejercicios posibles son muchos y pueden ser los mismos que para el tema *puntos fijos*.

Ejercicios y temas

1. El punto fijo

Coloca la mano en un punto fijo, delante de la cintura. Mueve el cuerpo en distintos niveles (arriba, abajo), en diagonal, en curva, rodeando al punto, acercándote y separándote, sin que la mano se desplace, la base permanece siempre la misma, en el mismo lugar. Cambiar de mano.

2. El tubo de hierro

Delante de tí hay un tubo de hierro vertical clavado en el suelo. Vas a mostrar su altura. Acerca la mano derecha al tubo. La mano se aproxima plana y al hacer contacto se curva. Tu cuerpo desciende un poco, pero la mano permanece en el sitio. La mano izquierda contacta con el tubo. La derecha suelta, se abre, desciende un poco más. La mano derecha toma el tubo, la mano izquierda lo suelta. Así descendes hasta que ya no puedas más. Estás en cuclillas. Has mostrado la profundidad del tubo. Ahora comienzas a subir. Una mano asciende, después la otra. Ten cuidado de no subir la mano del punto fijo a la vez que subes el cuerpo. Así marcarás su altura (hasta donde puedas).

Haz los movimientos lentamente; cuando hayas asimilado el proceso puedes aumentar su velocidad.

3. El pomo de la puerta

Estás en casa. Te pones el abrigo, el sombrero, tomas el bastón. Pones tu mano en el pomo de la puerta para abrir, salir y dar un paseo. Giras dando media vuelta a la derecha. Tiras hacia tí pero la puerta no se abre. La mano permanece en el mismo sitio. La cerradura debe estar estropeada. Tiras. La mano permanece fijada al pomo. Te mueves, te acercas, te separas, vas de un lado a otro. Pones

-
-

las dos manos en el pomo. Haces más fuerza. Imposible abrir. Tiras fuertemente del pomo con las dos manos. La puerta no se ha abierto pero el pomo está en tus manos. Lo arrojas al suelo. Intentas abrir empujando. Es imposible. Busca alguna otra solución para salir.

4. *La barra del bar*

Te acercas a la barra del bar. Estás en posición frontal al público. Apoya tu antebrazo izquierdo en la barra. El tronco, desde la cintura, se inclina hacia la barra, o sea al lado izquierdo. Apoya el peso del cuerpo en la pierna izquierda, la derecha puede cruzarse por delante de la izquierda y apoyar la punta en el suelo. Llama al camarero golpeando con tu mano derecha en la barra dos o tres veces, siempre en el mismo sitio, a la misma altura (la barra está en un plano horizontal).

El camarero te ha servido una copa con alguna bebida. Acerca la mano derecha plana. Toma la copa (la mano curvada), el codo abajo.

Eleva la copa, pero como está llena de líquido y pesa, sube el codo hasta llegar a la altura de la mano, en el mismo plano. Acerca la boca a la copa, sin que la mano tape la boca. A medida que inclinas la copa y se va quedando vacía, tu estómago se va llenando (haz que éste sobresalga poco a poco).

Coloca la copa en posición vertical. Como ya no pesa, tu codo baja. Deja la copa en la barra.

Tu brazo izquierdo no se ha movido del sitio. Puedes apoyar el codo izquierdo, los dos antebrazos, los dos brazos, la cabeza encima de los brazos y éstos encima de la barra..., depende de las copas que te hayas tomado.

5. *El barco*

Estás en el mar a bordo de un barco de vela. Tus piernas están abiertas para ganar estabilidad. Tus pies están pegados a la cubierta, no se mueven del sitio. El tronco sí se mueve en algunas direcciones, se balancea...

Das unos pasos con cuidado de no perder el equilibrio. Agarras la cuerda para izar la vela (aplica la técnica de *tirar*). Cada vez es más pesado, más difícil tirar. Al fin atas la cuerda. Miras la vela, tu cuerpo se mueve como ella. Vas hacia el timón. Tus manos se acercan planas. Contacto. Se mueven en puntos fijos pero en círculo. Tu mano izquierda se mantiene fija en el timón. Tu mano derecha se coloca encima de la frente a modo de bisera para otear el horizonte. Pierdes el equilibrio, tus pies se mueven pero la mano izquierda permanece unida al timón.

Restablece con las dos manos el rumbo. Te acercas al frente y pones tus manos delante en la barandilla, tus pies separados. Las manos deben permanecer siempre a la misma distancia una de otra, pues la barandilla es fija. El tronco se balancea, va atrás, adelante, los pies cambian de sitio, las rodillas se doblan alternadamente, el tronco se acerca a la barandilla... Las manos, siempre fijas, permanecen paralelas aunque el cuerpo y los pies se muevan al ritmo de las olas. La travesía puede continuar con más percances.

6. *Un paseo en bicicleta*

Estás en la pista, con el perfil derecho de tu cuerpo hacia el público. Tus dos manos agarran el manillar, permanecen siempre a la misma distancia, paralelas. El tronco inclinado adelante. El pie izquierdo fijo en el suelo, sobre él permanece en todo momento el peso del cuerpo y lo mantiene en equilibrio. La pierna dere-

cha, que es la que el público ve en primer término, es la que pedalea. El pie derecho no toca el suelo.

La pierna derecha hace un círculo vertical (arriba-adelante-abajo-atrás, sucesivamente). Pero hay que coordinar los movimientos: cuando el pie derecho baja, el izquierdo eleva el talón y flexiona la rodilla. El tronco se inclina adelante-derecha. Al subir el pie derecho, el talón izquierdo desciende al suelo, la pierna se endereza, el tronco se balancea a izquierda. Así sucesivamente.

La circunferencia trazada con la pierna derecha se consigue con la movilización del fémur-rodilla-tobillo. Las manos siempre inmóviles. Fijas en el manillar. Es un poco difícil mantener el equilibrio corporal sobre la media punta del pie izquierdo.

7. *Manos a la pared*

Estás situado frente al público, las manos abiertas. Ante ti vas a crear una pared (o un cristal transparente) con las dimensiones que tú quieras. Tomas un plano cerca con la mirada. Acercas tu mano derecha relajada, un poco curvada. Al hacer el contacto con la pared, toc, la palma se tensa, dedos arriba, estirados, mejor si están un poco abiertos. La mano se queda fijada, tensa, inmóvil en ese punto. Levantas la mano izquierda y haces la misma operación. Las manos están próximas, en el mismo plano. Deja esta última mano sobre la pared, inmóvil, y separa la derecha, se relaja, se curva un poco. Colócala en otro lugar de la pared. Mientras las dos manos están en contacto con la pared aléjate y acércate de nuevo a ella. Muestra la profundidad colocando las palmas también con los dedos hacia abajo.

Vas ahora a dimensionar hacia el lado derecho la pared: coloca la mano izquierda y luego la derecha al lado derecho. Da dos pasos al lado derecho. Continúa así: mano izquierda-derecha, pie izquierdo-derecho. Puedes llegar a hacer los movimientos de manos y pies a la vez.

¿Has llegado al final? Para demostrarlo dobla los nudillos de las manos en la misma línea vertical, de forma que queden perpendiculares a la palma de las manos. Da algún paso, asoma la cara por el lado derecho de la pared, las manos fijas en el sitio. Retrocede enderezando los dedos. Vete al lado izquierdo, lo mismo que has hecho antes para ir al lado derecho. Cada vez más rápido. Muestra ahora el extremo izquierdo de la pared.

Vas de nuevo al centro y muestras la altura, las manos van subiendo alternadamente por la pared. Llegan al final, a la altura de tus ojos. Tienes las manos fijas arriba, dobla los nudillos de los dedos, de forma que queden sobre el borde de la pared, perpendiculares a las palmas. Elévate sobre los dedos de los pies, estira el cuerpo, observa lo que hay al otro lado de la pared. Ten cuidado de que al subir el cuerpo para mirar, las manos no cambien de posición, no suban. Desciende los talones, relájate, pero no las manos que permanecen en el mismo sitio.

Puedes hacer un juego subiendo y asomándote varias veces, tanto arriba como a los lados, cambiando las expresiones del rostro cada vez.

Entre dos mimos se puede jugar a perseguirse, atisbar, observarse, atraparse, etc., utilizando los dos lados de una pared imaginaria.

Es posible con esta técnica crear no sólo una pared frontal, sino todas las paredes o lados de una habitación, de una caja..., tanto desde dentro como desde fuera. También se puede crear una esfera y mostrarla desde dentro o desde fuera.

-
-

Las dimensiones pueden variar, y aumentarlas o disminuirlas a voluntad. Así, te puedes imaginar estar en una habitación, cuyas paredes y techos se van haciendo más pequeños hasta la asfixia, luego pueden agrandarse. También puedes estar dentro de una pequeña caja, consigues abrir un lado, salir, pero te encuentras dentro de otra un poco más grande, sales pero te encuentras en otra un poco mayor... etc.

Una pared es susceptible de sufrir varias modificaciones:

- a) puedes estirla, agrandarla,
- b) puedes comprimirla como un acordeón,
- c) puedes abrir un hueco, un agujero, quitar ladrillos,
- d) puedes partirla por la mitad y desplazar cada parte a un lado,
- e) puedes saltar por encima de ella,
- f) puedes atravesarla,
- g) puedes empujarla y derrumbarla,
- h) puedes clavar puntillas, colocar cuadros, pintarla...

8. Intercambio de objetos

- a) Cada mimo da forma a un objeto y lo mueve, lo utiliza con distintos fines. Después hay un intercambio de objetos entre todos los que forman el grupo.
- b) Los objetos pueden pertenecer a diferentes categorías, como: herramientas de trabajo, útiles de cocina, ropa, etc.

9. Ocupaciones

Hacer una lista de ocupaciones diarias, trabajos, acciones físicas que puedan interesar desde el punto de vista de la comunicación. Tener presente el volumen y peso de los objetos.

Variar el ejercicio, complicándolo con situaciones que requieran más acción, (por ejemplo, un objeto se hace cada vez más grande y más pesado, lo que obliga a cambiar también de herramientas...)

Hay muchos ejemplos posibles de actividades profesionales: un vendedor de globos, un dentista, un pintor, un cajero de banco. Realizar escenas con un guión o argumento simple, por ejemplo, en un restaurante. ¿Cómo desempeñan su papel los clientes y el camarero? ¿Qué incidencias pueden darse?

10. En la boutique

Un mimo es un dependiente que vende prendas de vestir, sombreros, guantes, zapatos..., de todo lo que una persona puede llevar puesto. Otro mimo es un comprador. Se prueba la chaqueta, el sombrero, etc. Se mira al espejo, ningún artículo parece que le sienta bien, o no le convencen o no le gustan, se encuentra raro... Se calza un zapato, después el otro, trata de caminar y se da cuenta de que se ha atado ambos cordones. Finalmente se decide por unas prendas, paga y se las lleva en una bolsa.

11. Transformaciones

El mimo tiene una mesa delante. Muestra cómo es de larga, de alta. Se apoya sobre ella, se desliza debajo de ella. La levanta, la sitúa en otro lugar. Coloca encima un florero de vidrio cuidadosamente. No le gusta el aspecto. Lo retira de

la mesa. Empuja, aplasta y manipula la mesa como si fuera plastilina, la convierte en una pelota grande de goma. Juega con ella. Después la estira como si fuera un chicle. Lo mastica. Tiene buen sabor. Lo manipula, lo estira, lo hace una bola, lo arroja al suelo, un momento después lo pisa y se queda el pie pegado al suelo. Con esfuerzo logra despegar el pie y se va.

12. *Practicando deportes*

En grupos de dos a seis mimos, según lo requiera el deporte elegido. Los grupos empiezan a jugar. Sus movimientos de mimo son amplios, para que puedan ser vistos con más facilidad. Todos hacen los movimientos con más lentitud. Siguen jugando, pero ahora se sienten muy pesados; apenas pueden separarse del suelo, como si éste tuviera pegamento; sus pies y manos están pesados. Se mueven pesadamente. En un momento llegan a quedarse completamente inmóviles. Congelados. De pronto, el suelo se vuelve tan caliente que tienen que cambiar rápida y continuamente de sitio para no quemarse los pies; tienen que saltar en el aire; así es imposible continuar jugando y abandonan sus deportes.

13. *Comer*

Las acciones y los gestos del mimo han de ser simples, claros. Dedicará el tiempo preciso a cada acción, especialmente la de masticar.

El mimo tiene en sus manos un plátano. Muestra su forma y tamaño. Le quita la piel, la tira y se dispone a comerlo. Mastica. Cada vez que traga el alimento hace un pequeño movimiento de cabeza de abajo-arriba. Toma otros bocados hasta terminarlo. Debe mostrar que tiene la boca llena. Se limpia las manos. Luego elige algo que parece bueno, lo bebe, el estómago se llena (sobresale). Después tomará otros alimentos distintos, por ejemplo: uvas, una manzana, una naranja, un perrito caliente, pipas, un helado, un pastel, etc. ¿Se nota qué es lo que come cada vez? ¿Qué diferencia hay entre los diversos alimentos? ¿Cómo los tiene en las manos? ¿Cómo saben? ¿Está sucio, frío, dulce, amargo, caliente, duro de pelar o masticar? ¿Hay que untar en el pan? ¿Tiene semillas?...

14. *La serpiente*

La serpiente es un ejercicio que ayuda a soltar todo el cuerpo y lo prepara para levantar un objeto pesado.

Posición: con los pies bien apoyados en el suelo, el tronco inclinado adelante, la cabeza al nivel de las rodillas, las rodillas flexionadas (posición cerrada).

Acción: extender todo el cuerpo hacia arriba con un fuerte impulso desde los pies, arqueando la espalda hacia atrás, los brazos se extienden abriéndose. El cuerpo está como suspendido en el aire.

Volver de nuevo a la posición de partida y repetir todo el proceso en un movimiento continuo. El cuerpo se parece a una serpiente cuando se la ve de lado.

15. *El objeto pesado*

Es preciso mantener los pies y las piernas fuertes para crear la ilusión de levantar un objeto pesado. Acción:

- a) Todo el cuerpo inclinado adelante sobre el objeto.
- b) Las rodillas flexionadas, posición en cuclillas, como si estuviera sentado. Los brazos se colocan debajo del objeto.

-
-

- c) Levantar el objeto, recayendo todo su peso sobre pies y piernas.
- d) El peso se acusará todavía más en esa zona cuando el objeto esté a nivel de la cintura.

16. *El viajero*

Las peripecias de un viajero con sus maletas, paquetes y bolsos en una estación. Llama a un taxi. Hay que considerar el peso y las resistencias de las maletas.

17. *Máquinas*

Un grupo de mimos realizan los movimientos de las piezas de una máquina. Cuidarán especialmente el tiempo-ritmo, la coordinación y la disociación.

En principio los movimientos serán simples, sencillos, más bien lentos, simétricos, asociados. Después se irán complicando. Movimientos rectos, curvos, en péndulo, disociados, diferentes, cambiando los tiempos, los ritmos. Inventar máquinas raras, con fines diferentes. Un mimo puede *ser* una materia sobre la que actúa la máquina y la convierte en un *objeto* cualquiera, que tiene una forma y una utilidad determinada. La máquina puede realizar sus propios sonidos para controlar y ritmar los movimientos.

18. *La cueva*

Hay que hacer visible el espacio de las paredes, de los obstáculos.

El mimo entra en una cueva, está muy oscura, tiene que mostrar la localización de las paredes con sus manos. Busca un tesoro. Tropezca con una caja grande, consigue abrirla, pero lo que hay dentro no es de su interés (puede mostrar algunos objetos curiosos, raros...), cierra la caja. Sigue hasta que tropieza con una cerca de alambre de pinchos. Cree que el tesoro está al otro lado, se arrastra por debajo de la cerca. El túnel se estrecha cada vez más, se encuentra con el final, ya no puede ir más lejos. Da la vuelta, pasa por la cerca de alambre de pinchos, tropieza de nuevo con la caja, duda, puede que no haya mirado bien, hay poca luz... ¿Estará dentro? Abre la caja de nuevo, tira todos los objetos fuera y, en el fondo, encuentra el tesoro.

19. *El laberinto*

El mito griego de Teseo (héroe de la mitología griega que, entre otras hazañas, mató al Minotauro, que habitaba un laberinto en Creta) puede ayudar a entender la naturaleza del laberinto. El mimo debe describirlo con sus manos especialmente.

Un laberinto tiene paredes con muchas esquinas. ¿Cómo hay que hacer para mostrarlas? Las manos se acercan relajadas a la pared que está delante del mimo, deben palmotear sobre las paredes planas; en las esquinas que forman los ángulos rectos..., al pasar de una pared a otra las manos deben estar anguladas. El laberinto puede ser tan complicado como se desee. ¿Encontrará el mimo la salida?

20. *La cometa*

El mimo lanza la cometa al espacio, el aire la empuja, la va alejando. Se puede mostrar el hilo levantando alternadamente una mano, luego la otra, por encima de la cabeza, agarrando el hilo con el dedo pulgar y el índice un poco más arriba de la cabeza, mientras que los ojos siguen primero una mano y después la otra.

Esto da la impresión de que la cometa sube. Si la fuerza del viento es grande, se puede crear la ilusión de ser elevado más o menos del suelo, al ser tirado por la cometa. El mimo puede moverse y *andar* imitando los movimientos de la cometa. Se mueve y camina como si estuviera flotando arriba, en el espacio, como si fuera más ligero. En este sentido el cuerpo se mueve contra el aire con lentitud, como si el aire fuera un impedimento para él.

Además de caminar despacio, como la atracción terrestre es inferior, el cuerpo es tirado hacia arriba, al aire, por la cometa, de tal modo que casi no toca el suelo. Esta parte es difícil de ejecutar. Se deben flexibilizar y fortalecer los tobillos, colocando sólo los dedos de los pies en el suelo, primero uno, después el otro, hasta que las piernas estén lentamente levantándose y bajando. Cuando se combina la forma de andar con el ascenso, debido al tirón de la cometa, el cuerpo entero parece subir, dando la ilusión de que ha sido retenido en el aire por la cometa.

Se puede conseguir bajar la cometa tirando fuertemente del hilo, éste también puede romperse, con lo que la cometa se pierde en la atmósfera.

21. ¿Libertad?

El mimo se encuentra prisionero dentro de una pequeña habitación. Está de rodillas, intenta romper las paredes y el techo por todos los medios, empujando, golpeando. Al fin lo consigue, las paredes se desmoronan y queda libre. Camina, salta, corre... De pronto su cuerpo se encuentra con una pared, la sigue con sus manos, luego encuentra otra, y otra, se da cuenta que está encerrado de nuevo dentro de un cubo, la libertad era una ilusión. Intenta empujar las paredes, pero nota que se van cerrando lentamente cada vez más, hasta que se ve obligado a terminar en una posición acucillada, en el interior de una pequeña caja.

22. El autobús

El mimo espera en la parada del autobús, cuando llega, se sube, saca un billete, consigue pasar entre la gente, se sitúa, se agarra a la barra que está en alto sobre su cabeza (punto fijo). Su cuerpo va mostrando todas las incidencias: vibración, arranques, paradas, curvas, baches, empujones, etc. Al fin llega a su destino, se baja y sigue su camino andando.

23. Personaje ante el espejo

Dos mimos se colocan uno frente a otro con un pequeño espacio entre ambos. El "A" hace un gesto, el "B" lo imita al mismo tiempo, como si fuera la imagen de "A" reflejada en un espejo.

La velocidad debe ser lenta para que el "B" pueda seguir inmediatamente los gestos, la mímica del rostro, los movimientos del personaje o carácter elegido por "A".

Van cambiando de personajes, de situaciones, estados emocionales, etc. Procurarán que las acciones no sean muy complicadas.

24. El mago

(La indumentaria y los objetos son imaginarios)

El mimo es un mago que aparece en escena, saluda al público, se quita su capa, la deja sobre una silla, se quita el sombrero de copa y lo deja, con la abertura hacia arriba, sobre una mesa, situada a un lado.

-
-

Lo primero que hace es tomar un *piscolabis*. Saca del sombrero un tarro, lo abre girando la tapa en sentido contrario a las agujas del reloj, deja la tapa, vacía el contenido del tarro en la mano, deja el tarro; el contenido son clavos, lo mostrará pinchándose con uno de ellos en su cuerpo y estremeciéndose de dolor; los come, mastica y traga con un poco de dificultad. Saca una botella y un vaso, se sirve y toma un trago. Deja la botella y el vaso.

Saca del sombrero unos naipes. Juega con ellos, los mezcla de diversas formas, hace un acordeón (separa la mano derecha de la izquierdo y la vuelve a juntar), hace abanicos con una y las dos manos, tira un naipe hacia el público y vuelve solo, lo recoge; mezcla; saca naipes del bolsillo, detrás de la oreja, etc.

Saca del sombrero una pequeña pelota, juega con ella, la bota, la pasa de una mano a otra, le da con el talón, con la cabeza... Saca otra y juega con las dos; saca otra, ya tiene tres. Juega con ellas como un malabarista, pasándolas de una mano a otra, lanzándolas y recogiendo, cruzando, haciendo círculos, sigue sus trayectorias con la mirada; las tira muy arriba, cae una, otra, las recoge..., la tercera se ha quedado arriba, tiene que subir a por ella.

Saca una cuerda del sombrero, la gira, la lanza arriba, se engancha, sube por la cuerda, recoge la pelota, la guarda en el bolsillo, un momento de peligro, mira abajo, comienza a bajar, termina y tira de la cuerda, la recoge, guarda todo en el sombrero, saluda al público y se va.

■ 7.3. EL MIMO ABSTRACTO

Ampliamos la comprensión de los movimientos del mimo incluyendo la expresión de conceptos abstractos. Si se usan acciones para representar la vida, la muerte, la inmortalidad, etc., las imágenes se deben concentrar y metamorfosear como se hace en la poesía. Así, el mimo expresa o manifiesta su idea de la vida y de la muerte, por ejemplo, moviendo sus brazos como las alas del águila, vuela y se desliza hasta que recibe un disparo de bala, es herido de muerte, en ese instante comienza a descender hasta quedar tendido en el suelo.

El mimo abstracto debe emplear las técnicas más apropiadas para llegar a representar las ideas de una forma metafórica, no literal. Para conseguir esta difícil meta, tendrá que investigar, inspirarse continuamente y crear con sus propios recursos.

Ejercicios y temas

1. ¿Qué soy?

Este ejercicio proporciona experiencia en los procesos de identificación con materias y formas.

- a) El mimo ocupa su espacio, y se imagina que es, por ejemplo, un largo y delgado spaguetti que está en posición vertical, (el cuerpo estará derecho, rígido, inmóvil). Está al fuego. Comienza a calentarse. Debido a ello, se mueve progresiva y lentamente de pies a cabeza (pies, piernas, caderas, tronco, hombros, cabeza), finalmente, ya blando, se desploma en el suelo, enroscado.
- b) Se imagina ser una planta que está cerrada en su parte alta por la noche. Se hace de día y se abre. El agua le hace crecer, elevarse. El viento hace que se mueva, se abra y se cierre, se encoja, se estremezca, se derrumbe en la tierra, muera.

2. *Movimiento en el espacio*

Se asimilan calidades del movimiento en situaciones imaginarias de relación con el ambiente, el entorno.

El mimo está de pie con los brazos extendidos a los lados. Procura guardar distancia en todo momento para no tocar a ningún compañero. Cierra sus ojos e imagina situarse en otro ambiente. Gira todo el cuerpo. Mueve sus brazos alrededor de su cuerpo intentando llegar tan lejos como pueda dentro de ese espacio personal, propio. Se siente ligero, como volando en el aire. Nada hay debajo de él. Al cabo de un tiempo se imagina que empieza a moverse en el agua. Hay mucha agua debajo de él. Le resulta más difícil moverse, pero el agua puede retenerlo también. Siente que su cuerpo empieza a flotar como una burbuja. Puede ir a cualquier parte.

El mimo puede continuar cambiando el peso (pesado-ligero), el tiempo (lento-rápido), el espacio (recto-curvo). Las acciones básicas como: golpear, flotar, deslizar, presionar, azotar, retorcer... son ideales para usar en diversas transformaciones imaginarias.

3. *Irradiar energía*

Se debe emprender este ejercicio cuando el cuerpo esté relajado, en calma.

El mimo se concentrará en el área o centro de la energía de su cuerpo (plexo solar). Siente que su energía se expande desde ese centro afuera, al espacio exterior, a través de sus brazos, cabeza y piernas. La envía todo lo lejos que puede de su tronco. Después recoge toda esa energía derramada en el espacio exterior y la atrae hacia sí, la guarda de nuevo en su fuente o centro de donde había surgido.

Después de concentrarse en la expansión y retracción de la propia energía, puede hacerlo en grandes actividades musculares, como: serrar madera, golpear una pelota, remar, etc., dirigiendo el flujo de la energía desde el centro del cuerpo hacia la actividad desempeñada.

4. *Transformaciones.*

El mimo está en pie con los brazos extendidos a ambos lados. Deja caer las manos, los antebrazos, los brazos. La cintura se dobla, después lo hacen las rodillas. El cuerpo se endereza, se extiende de nuevo verticalmente, despacio. La cabeza la última. Debe dar la impresión de una flor abriéndose y cerrándose.

El mimo siente su cuerpo como desmaterializado, se hace más pequeño; por comparación, todo lo que hay alrededor es más grande. Se comienza a mover, y descubre que su paso se acelera, que es más inquieto. Sus piernas son más cortas. No puede llegar lejos, casi no se mueve del sitio. Se cambia de una diminuta persona a un pequeño animal que está debajo de una piedra, escondido. Está listo para arrastrarse cautamente fuera de su escondrijo y encontrar comida. Después se convierte en un objeto inanimado, una pelota, un juguete mecánico o cualquier otra cosa. Se mueve según la fuerza y la voluntad de quien lo manipule.

El mimo puede encontrar otras imágenes y situaciones que sirvan de estímulo para transformarse y experimentar sus efectos.

5. *Atrapados*

Cada mimo se encuentra en el interior de una caja que se hace cada vez más pequeña. Las cajas llegan a ser tan pequeñas, que los mimos están completa-

-
-

mente asustados y trata de salir de ellas. Al fin consiguen salir. Fuera hay oscuridad total, cada uno extiende una mano y, al cabo de un tiempo, encuentra otra mano. Esto inspira algo de confianza. Juntos (en parejas) se ayudan uno al otro a andar por la oscuridad, sintiendo en su recorrido que todos se encuentran solos, encerrados dentro de una muralla infranqueable.

6. *El mural*

Unos mimos, artistas, comienzan a pintar un gran mural en la pared con pequeños y delicados toques de pincel. El entusiasmo crece y cambian a brochas más grandes, dando brochazos amplios y fuertes. Arrojan la pintura sobre el lienzo y empiezan a usar todo su cuerpo y sus manos para imprimir sus huellas en el lienzo. Después bajan el lienzo al suelo, tiran encima lo que resta de pintura y se deslizan y pisan sobre él. Finalmente, se dan cuenta de que han llegado a hacer una obra de arte, y todos posan orgullosos ante su obra para una foto.

■ 7.4. *EL MIMO COMO UN OBJETO*

El ser humano con frecuencia es traído y llevado, manipulado por agentes externos, tanto de forma psicológica como física. Estamos a merced de las circunstancias que nos rodean, en manos de otros, del destino, etc., como simples marionetas.

Cuando esto ocurre, no somos nosotros los que desplegamos energía en pensar, tomar decisiones y ponernos en acción, sino que es el agente externo. Él es activo y nosotros somos pasivos. Una fuerza ajena actúa sobre nosotros y reaccionamos involuntariamente, tal vez llevados por la inercia.

En ocasiones, el personaje-mimo es tomado como un objeto que es movido, empujado, tirado por alguien o algo, con la particularidad de que, en este caso, el motor-activo externo es imaginario, no existe realmente, aunque debe parecerlo. El mimo es la única fuente de energía que actúa sobre sí mismo y reacciona de igual manera que lo haría ante una fuerza externa ajena a él. ¿Cómo lo consigue?

El cuerpo puede actuar en bloque o por segmentos, es decir, puede ser empujado o tirado en su totalidad o en alguna zona. Supongamos que es un segmento el afectado directamente por la supuesta fuerza externa, esa es la zona donde tiene lugar en principio la reacción.

En el caso concreto de que la mano derecha sea tirada desde el lado derecho, el brazo se extenderá hacia ese lado, llegando la mano hasta el extremo, como si verdaderamente siguiera el impulso de una fuerza ajena al cuerpo. La reacción se traslada de forma casi instantánea, sobre todo, a la parte superior del cuerpo, hasta la cabeza, que se desplaza a la izquierda. Si tiran por delante, de la cintura, ésta se desplaza hacia el punto de donde proviene el tirón, mientras el resto del cuerpo, sobre todo la parte alta, va en dirección opuesta, o sea, atrás. Es un efecto parecido a una ondulación del cuerpo. Después el cuerpo volverá a la posición original.

Si tiran de los pies adelante, éstos van en la dirección del tirón, ahí comienza la reacción, el resto del cuerpo irá hacia atrás, provocando una pérdida de equilibrio y tal vez una caída de espaldas en el suelo.

Por el contrario, si una fuerza imaginaria da un empujón en el vientre del mimo, esta zona se aleja del supuesto elemento activo, mientras el resto del cuerpo se apro-

xima a él. De igual modo, si alguien, que se supone está enfrente del mimo, le empuja los pies hacia atrás, el resto del cuerpo se irá adelante, en la dirección del agente que ha empujado y, si el empujón es muy fuerte y no pone cuidado, es posible que pierda el equilibrio y se caiga en el suelo de bruces.

El mayor o menor desplazamiento en el espacio depende del grado de fuerza y de velocidad con que el imaginado agente externo empuja o tira del cuerpo del personaje-mimo, teniendo en cuenta que él ha de reaccionar activamente a una energía que él mismo se plantea o se imagina y que debería estar en manos de otro personaje.

■ 7.5. LA IDENTIFICACIÓN CON LOS FENÓMENOS DE LA NATURALEZA

El ser humano no puede entenderse desligado de la naturaleza. En su existencia, desarrollo y comportamiento han influido decisivamente todos los fenómenos y elementos naturales. Estos han sido amigos y enemigos, lo que ha supuesto a veces un beneficio y en ocasiones un perjuicio, un obstáculo contra el que el hombre ha luchado con todas sus fuerzas.

La ambivalencia de los elementos y fenómenos naturales, lo positivo y lo negativo, han aportado al ser humano una carga de vitalidad, de energía, insustituibles.

Esta simbiosis, esta coexistencia hombre-naturaleza (externa) está presente en las manifestaciones artísticas de todos los tiempos: pintura, escultura, música...

El mimo, en su trato con la materia y su consiguiente elaboración expresiva, puede emprender un variado tratamiento:

- a) *Imita* lo observado. El mimo encarna la realidad, absorbe sus cualidades, su energía, su movimiento, asemejándose a la materia y excluyendo voluntariamente aspectos humanos. Tiende a la estilización, no a la imitación naturalista, para producir lo real.
- b) *Transmite* a los elementos representados aspectos característicos del comportamiento humano (expresión de emociones, sentimientos), liga la naturaleza a la vida humana.
- c) *Dramatiza* a un ser humano en contacto con los fenómenos o elementos generadores del planeta. Muestra con su cuerpo cómo reacciona en ese entorno natural, en esa materia.

Para Marcel Marceau el arte del mimo es el arte de la identificación con los elementos que nos rodean. Así ocurre en *La muerte de la mariposa*, que es uno de los momentos más bellos de su repertorio.

Cuando el mimo lucha contra el viento, imprime al propio cuerpo el peso del viento, y los espectadores ven el viento. Cuando el mimo entra en el agua, su cuerpo crea el agua, y los espectadores ven el agua.

El mimo concretiza la vida, la naturaleza. Es toda una naturaleza viviente. Puede ser un pez en el agua, un árbol en la tempestad...

Ejercicios

1. *El aire*

Elemento que no vemos porque es incorpóreo, pero que ocupa la inmensidad del espacio, que no podemos tocar, que circula como una corriente silenciosa,

-
-

con un leve rumor que acaricia suavemente nuestro rostro, que seca nuestro cuerpo humedecido, que se agita, golpea, empuja, arrastra; es un huracán que se lleva todo por delante, desbarata, destruye, arranca y derrumba; remolino; erosiona pacientemente; crea dunas, formas arenosas, el desierto; se apacigua, amaina; es aliento, suspiro...

2. *El agua*

Glaciar; hielo que se derrite y desciende por la montaña en forma de cascada arrolladora, que transcurre pacífica, transparente, refrescante, en forma de arrollo, se hace río, caudal variable que se desborda, inunda, ahoga; se pierde en el profundo e inmenso mar; es onda, ola, marea, gota, calma, tempestad...

3. *La tierra*

Masa sólida, compacta, dura o blanda; inmóvil o que tiembla, se tambalea en un movimiento estremecedor en el seísmo; se parte en pedazos, en grandes fisuras en el terremoto; abre grandes orificios y de su interior arroja fuego, grandes masas, magma que se desliza, se esparce, polvo, escoria, volcán en erupción, tierra viva, ardiente, mineral; arcilla moldeable en infinitas formas por la frescura del agua y la caricia de la mano artesana; en sus entrañas acoge las semillas y las transforma en vida vegetal...

4. *El fuego*

Viene del roce de dos cuerpos, del calor del sol, de una chispa, se extiende, chisporrotea, crepita, se propaga ayudado por el viento, abrasa, calcina, arrasa la materia viva transformándola en ceniza; se apaga, se extingue...

■ 7.6. LA IDENTIFICACIÓN CON LOS SERES VIVOS

■ 7.6.1. EL MIMETISMO

Partimos de una realidad: el mimetismo humano. Este consiste en activar unos mecanismos de imitación en lo que se refiere a actitudes y a estados emocionales.

Las manifestaciones más corrientes suelen ser: simular, fingir, aparentar, el juego ritual, el cambio de identificación.

El mimetismo supone, al menos, dos sujetos: el que imita y el que es imitado: Puede haber una relación, a veces una fusión, del hombre con el ser imitado. El fundamento de esta relación imitativa suele estar ligado a la afectividad, admiración, influencia, autoridad, prestigio. Su finalidad puede ser lograr: aprobación, reprobación, dominación..., a través de la exageración o la disminución, la caricatura, ridiculizando, etc.

El ámbito de la imitación puede ser: lo corporal, lo verbal (o sonoro) o ambos a la vez.

Refiriéndonos al terreno de lo corporal, lo físico, que es competencia del mimo (aunque posteriormente se pueda incluir también lo sonoro), éste puede centrar su labor mimética básicamente en el mundo animal y en el ser humano.

■ 7.6.2. LA IDENTIFICACIÓN CON LOS ANIMALES

La idea del teatro se confunde con la magia en los tiempos arcaicos. Las dos manifestaciones de la teatralidad mágica-religiosa primitiva son: la máscara y el mimo-bailarín.

En estas manifestaciones ancestrales se perciben ya las estrechas relaciones del hombre con el medio natural, especialmente con los animales. No obstante, hay una progresiva tendencia a la elaboración, a pasar de un simple mimetismo a una mimética con sus códigos gestuales, a una metamorfosis del hombre en animal, en la que caben la poesía, el arte, la fantasía.

El mimar a los animales, hecho que tuvo lugar en la civilización de los cazadores primitivos, nace muchas veces con la idea de acercarse a ellos lo suficiente para lanzar la flecha mortífera.

El cazador se apropia de las virtudes que, según él, se encuentran en los cuernos, el pelo, etc., del animal. Revistiéndose de sus depojos, el cazador intenta parecerse al animal, dominarlo... Es el rito que se encuentra en muchas pinturas rupestres.

Los cazadores miman también al animal con un carácter mágico-religioso, ritual, en forma de danza, antes de proceder a la caza. Es una danza propiciatoria en la que la representación del animal garantiza una empresa favorable, un éxito en la cacería. Algunas danzas se han conservado en el folklore popular.

Hay también mimo-danzas de animales con fines de: invocación, acción de gracias, pedir una intervención mágica...

Al emplear el gesto apropiado para mimar a un animal en sus diferentes aspectos: movimiento, fuerza, agilidad, coraje, fiereza, astucia, etc., se percibe un doble proceso:

- 1) *Deseo de apropiarse de una forma de vida extraña.*
- 2) *La posibilidad de identificarse con ella.*

En nuestra civilización hay una gran sensibilidad hacia los animales. Existe una tendencia a lo primitivo, a la animalidad, a la regresión... Hay comics, literatura, películas de dibujos, etc., donde los protagonistas son animales con características humanas. Muchas de estas obras tienen un fin educativo. Los niños se rodean de todo tipo de animales hechos de trapo, de peluche, mecánicos..., hacen juegos de imitación y de identificación con ellos, ayudados por narraciones, cuentos, canciones...

El mimo de hoy no es ajeno a este acercamiento al mundo animal. En su trabajo de entrenamiento debe hacer todo tipo de ejercicios de imitación, de apropiación y asimilación de las cualidades y del comportamiento físico de los animales.

Todos los grandes mimos contemporáneos han elaborado bellas pantomimas basadas en la imitación o identificación con animales.

Cuando Barrault hacía la pantomima *el caballo*, se integraba poco a poco en la naturaleza del animal. Comenzaba por la mirada, iba ganando todo el cuerpo; una carrera mostraba el ímpetu y la energía. De pronto comenzaba una lucha, el hombre, de pies a cabeza, sufría el flujo indómito del animal, y cuando lograba mantener al animal bajo su voluntad, se sentía formando un cuerpo con él, caballo la mitad del cuerpo y guiado solamente por el busto. En su pantomima había una adhesión de toda su sensibilidad, de todo su cuerpo con el animal.

Marcel Marceau logra una identificación extraordinaria en su pantomima: *Bip, cazador de mariposas*. La mano del mimo parece que se separa de su brazo para habitar sola el espacio, palpar, revolotear y caer en una agonía animal.

-
-

Ejercicios

(De imitación, de identificación con los animales).

1. Descubrir el espacio vital o hábitat en que el animal se desenvuelve.
2. Descubrir los principales centros motores del animal.
3. Descubrir los centros expresivos del animal (la trompa, el pico, el tronco...)
4. Descubrir el sentido más característico (olfato, oído...)
5. Descubrir las cualidades del movimiento (rápido, lento, pesado...)
6. Descubrir la forma de apoyo en el suelo y de su desplazamiento. Sus posturas.
7. Descubrir la forma de buscar el alimento, de comer.
8. Descubrir cómo juega, cómo lucha, cómo descansa.
9. Descubrir cómo nace, cómo muere.
10. Descubrir qué sonidos emite.
11. Aplicar al animal cualidades humanas (emociones, sentimientos, inteligencia...)

■ 7.6.3. LA IDENTIFICACIÓN CON LOS SERES HUMANOS

OBJETIVO: Crear y expresar un personaje lo más justamente posible, aproximarnos a su aspecto exterior: modales, gestos habituales, etc., para completarlo poco a poco, expresando sentimientos, estados anímicos: satisfacción, alegría, pena..., haciendo intervenir la movilidad del rostro con su juego psicósomático.

■ 7.6.3.1. EL PROCESO

El mimo es capaz de imitar a sus semejantes, de identificarse con ellos.

El proceso comenzará por la observación, el análisis de esos hombres o mujeres, con quienes el mimo desea identificarse, hasta llegar a definir una estructura física, psíquica y social de los mismos.

Nos referimos, en un principio, al mimetismo como caracterización exclusivamente corporal, sin ayuda de maquillaje, máscaras, vestuario, etc. (aunque posteriormente puedan utilizarse).

■ 7.6.3.2. LA OBSERVACIÓN EXTERNA

La observación resulta de una especial importancia para el trabajo del mimo a la hora de construir sus imitaciones. Se puede aprender mucho visitando aquellos lugares donde se congrega la gente para tomar nota de su comportamiento: supermercados, estaciones, bares, estadios, lugares de trabajo...

Por otra parte, podemos constatar que la mayoría de las personas representan papeles distintos en su vida diaria, según el reajuste de su comportamiento para con los demás. Cada uno de los papeles requiere un tratamiento específico.

Es preciso descubrir a las personas dentro de una situación concreta, el ambiente en que viven, la clase social a la que pertenecen, su comportamiento en las formas de moverse, vestirse, profesión u ocupación habitual. Sociabilidad, simpatía, aceptación...

Todos estos aspectos se hallan interrelacionados, influyen los unos en los otros.

■ 7.6.3.3. LA OBSERVACIÓN INTERNA

Por parte del mimo se requiere también partir de un estado neutral o cero, sentirse moldeable, con un alto grado de flexibilidad para llegar, a través del recorrido analí-

tico, a la transformación o mimetismo de la otra persona con todas sus características peculiares.

Al mismo tiempo, el mimo, a diferencia de casi todos los demás artistas, crea a partir de sí mismo en dos aspectos:

- a) *Físico*: él es su propio instrumento y el material sobre el que ha de trabajar para dar forma a un nuevo ser humano.
- b) *Psíquico*: al ir construyéndolo, tiene que recurrir por introspección a los procesos mentales y emocionales de sí mismo, de su propio yo.

Son, pues, decisivas las dos orientaciones: hacia fuera y hacia sí mismo.

■ 7.6.3.4. LOS ESTEREOTIPOS

Inconscientemente agrupamos a las personas bajo unas categorías, en apartados. Los personajes estereotipados (tipos) y característicos pueden resultar una base útil para estudiar y mostrar cómo ha de ser construido el personaje en sí. Esa unidimensionalidad, de rasgos evidentes (a veces llegando a la caricatura), ofrece algo claro y definido a lo que atenderse, y puede ser un buen punto de partida. Este tratamiento superficial del personaje es muy utilizado sobre todo en la sátira y en la crítica.

Hay que añadir que, aunque en toda época y lugar existen unos personajes con características comunes, estereotipadas (el término estereotipado se emplea tanto para referirse al personaje fijo, estático, como al gesto, la expresión, la actitud, etc., que adopta formulariamente y no son expresión de un sentimiento efectivo), siempre cabe una posibilidad de variación, pues en todo personaje-tipo puede haber otras facetas de la personalidad menos superficiales como: modificaciones circunstanciales de la situación en que es mostrado, el estado emocional en que se encuentra debido a alguna circunstancia especial...

En la construcción física del personaje-tipo, el mimo puede adoptar con su rostro una *máscara facial* propia del personaje que intenta crear, con la cual mantendrá sus rasgos básicos fisonómicos inalterables, a pesar de las muecas, cambios emocionales, etc., que experimente en el transcurso de la interpretación.

La *máscara facial* así como la conformación física del resto del cuerpo: postura dinámica, movilidad, gestualidad, etc., se irán transformando a medida que el mimo vaya cambiando de personajes en una pantomima. Es posible, a veces, que esos personajes sean contrastados como: grande-pequeño, etc., lo que dificulta aún más hacer el cambio.

■ 7.6.3.5. ALGUNOS ESTEREOTIPOS

El estereotipo es generalmente un personaje superficial. Sugerimos algunos personajes estereotipados: joven, anciano, cantante rockero, macarra, militar, mujer coqueta, turista, enamorado, borracho, afeminado, romántico, avaro..., y todos aquellos que cualquiera puede ver al asomarse al mundo. Por supuesto que los hay propios de cada sexo y otros que son comunes a ambos; cada cual practicará el que crea conveniente. En mimo, las limitaciones en el aspecto sexual son escasas, por ejemplo: un mimo puede imitar a una pareja de enamorados, de distinto sexo, abrazándose..., a una pareja: anciano y anciana sentados en un parque, cada cual con su tarea, etc.

No podemos olvidar los personajes-tipos más famosos de la Commedia de'Il Arte: Arlecchino, Colombina, Pantalone, Dottore, Capitano, Brighella...

-
-

En todas las épocas y lugares se dan tipos semejantes, pues aunque las situaciones o circunstancias superficiales varíen, la naturaleza esencial del hombre persiste. Es cuestión de echar una ojeada a la historia y observar su comportamiento habitual.

■ 7.6.3.6. LA CONSTRUCCIÓN DEL PERSONAJE

El mimo, después de haber creado un espacio escenográfico (un compartimento de tren, un restaurante, un parque...), con sus muebles, escaleras, utensilios, etc., debe habitarlo con uno o varios personajes protagonistas de la acción.

Ya hemos analizado el proceso de identificación con los seres humanos. Sabemos que es posible imitar, hacer una copia de cualquiera de los personajes-tipos, característicos, estereotipados que han existido o existen en la sociedad, pero también podemos crear, construir muchos personajes reales diferentes o inventar otros de ficción, fantásticos. No tenemos más que ponernos en acción.

Se trata de caracterizarse, de crear una personalidad, con todos los requisitos previos que, a su vez, puedan ser comprendidos por el espectador: época, edad, sexo, carácter, estado de ánimo, estado físico, costumbres, oficio..., y puedan ser expresados por movimientos, actitudes, gestos, mímica del rostro, en un espacio vital y con su ritmo, energía, etc., propios.

Hay que seleccionar el personaje concreto, sea del tipo que sea, y, en consecuencia, elegir las formas más adecuadas para manifestarlo. A veces es cuestión de un pequeño detalle, un leve movimiento, un gesto sutil, que será preciso destacarlo, enfatizarlo cuidadosamente o exagerarlo, como se prefiera. Esto es lo que hace que un personaje con unas maneras de ser comunes, universales, adquiera un carácter, en cierto modo, único, individual.

La caracterización física del personaje se construye fundamentalmente con:

a) *La marcha:*

- *En cuanto a la edad o etapa evolutiva.* Si el centro de atención se fija en:
 1. Las piernas-pies = niñez.
 2. Los hombros-espaldas = adolescencia.
 3. El pecho = juventud.
 4. La cabeza = adulto.
 5. Las piernas-ventre = vejez.
- *En cuanto al acento, a la tensión expresiva.* Si el centro de atención se pone en:
 1. Las piernas-pies = infantil, tonto.
 2. La cabeza = cerebral, intelectual.
 3. El tórax = fuerte (se muestra la respiración).
 4. El ombligo = neutral.
 5. La cadera = sexual.

b) *La postura o actitud:* La forma de accionar, de colocar las manos.

c) *La máscara facial:* La expresión del rostro.

Ejercicios

a) *Algunas acciones mímicas sencillas*

1. Lavarse las manos, el rostro, secarse, peinarse, echarse colonia...
2. Afeitarse, estirar la cara al contacto de la cuchilla, cuando ésta desciende aquella va arriba.
3. Limpiarse los dientes (señalar con la lengua moviéndose por el interior de la boca el lugar que ocuparía el cepillo; coordinar los movimientos de la mano y los del cepillo *lengua*).
4. Enjuagarse la boca (cabeza hacia atrás, llenar las mejillas de agua –*aire*-, expulsar).
5. Ponerse la ropa interior, la camisa (abotonarla), la corbata con su nudo.
6. Ponerse calcetines, pantalones, chaqueta, vestido.
7. Ponerse los zapatos, atar los cordones.
8. Enhebrar una aguja, coser un botón.
9. Tomar el café, ojear el periódico.
10. Algo ha entrado en el ojo, molesta, hay que limpiarlo.
11. Mirar el reloj, es la hora. Ponerse el sombrero, tomar el paraguas, male-tin...
12. Abrir la puerta, salir, cerrarla con llave, afuera llueve, abrir el paraguas.
13. Desplazarse teniendo cuidado de no pisar en los charcos.
14. Saludar a alguien conocido.
15. Esperar al autobús que no llega.

b) *Normas para su realización*

1. Las secuencias de acciones mímicas que hemos propuesto arriba se pueden complicar, por ejemplo, después de cerrar la puerta de la casa descender las escaleras, marchar con el paraguas contra el viento, el viento se lleva el paraguas, nos arrastra, esfuerzos por dominar la situación. Hace calor sofocante, frío... Marchar con disimulo de alguien que no desea ser visto. Enfrentarse a un muro, marcarlo y saltarlo. Pasar por una barandilla. Hundirse en el barro. Chocar contra un obstáculo, una piedra..., caer, levantarse. Franquear un paso sobre una tabla muy estrecha. Mostrar las impresiones que todo ello supone en el personaje.
2. Cuando en los ejercicios anteriores hablamos de indumentaria se entiende la posible diferencia de sexo, con sus propiedades, actuando conforme a los deseos, gustos o costumbres sociales diferentes.
3. Reiteramos que cuando las acciones suponen una repetición del mismo gesto: abotonarse, maquillarse, etc., es conveniente abreviar, realizando los primeros movimientos más claros y lentos y los restantes más rápidos, sugiriéndolos simplemente, so pena de aburrir y cansar al espectador. No reiterar lo evidente y lo cotidiano.
4. Realizar las secuencias de forma diferente, según se interprete a un personaje joven, anciano, ladrón, despistado, presumido, astronauta en el espacio, etc., introduciendo elementos propios y característicos de cada uno. Poner en todo ello un toque personal, de originalidad.

-
-

5. Al vestirse con cualquier indumentaria, al manipular diversos elementos como gafas, tirantes, anillos, etc., introducir todo tipo de detalles que se ocurran. Se entiende que nos referimos a acciones mimadas, no reales.
6. Aplicar justificadamente todos los movimientos del mimo, teniendo en cuenta las leyes del contrapeso, puntos fijos, toc, tensión-relajación, el cuerpo abierto, frontal, inclinado lateralmente, la economía de movimientos, gestos, mimica, es decir, sintetizar.

■ 7.6.3.7. PROCEDIMIENTOS PARA CAMBIAR DE PERSONAJE

Es sabido que el cuerpo del mimo en un escenario, solo, con sus acciones, es suficiente para crear la ilusión total.

Cuando el argumento puede desarrollarlo él solo, sin que pierda fuerza o comprensión, entonces el mimo es libre de tomar sus propias decisiones, no tiene que distribuir con otros compañeros espacios, personajes, acciones... No hay duda de que esta forma es más cómoda, facilita las cosas al mimo y se puede realizar profesionalmente, será él sólo el protagonista y no compartirá con otras personas los triunfos y los fracasos, lo cual tiene sus ventajas y sus inconvenientes.

El ser humano, aún siendo sociable por naturaleza, tiende a independizarse, a no tener que depender de nadie, y esta tentación es frecuente hoy en el mundo del teatro, de la escena. Muchos mimos piensan que, al actuar en solitario, evitan las posibles situaciones conflictivas, de confrontación o discusión en el momento de tomar decisiones sobre contenidos y formas, se otorgan a sí mismos todo el mérito de la creación y no tienen que compartir con nadie el aplauso del público. Además, disponen de su tiempo para los entrenamientos, ensayos y preparación de las pantomimas, sin tener que sufrir la indisciplina de algunos compañeros, sus retrasos, su inasistencia por cualquier motivo...

Es muy cierto que el trabajo en grupo tiene sus riesgos, sus problemas, no obstante tenemos que admitir que juega un papel decisivo, sobre todo en la etapa de educación, formación y desarrollo de la persona. Además, muchas veces, el hacer una actuación en solitario empequeñece y limita considerablemente el resultado.

Por otra parte, el mimo también necesita la colaboración de otros mimos. Hay ocasiones en que él solo no puede interpretar una pantomima, una escena determinada, y necesita la presencia de algún compañero o de un grupo, por ejemplo: situaciones en que dos o más personajes deben actuar, caracterizados, simultáneamente, pues sus acciones y reacciones transcurren no en forma de diálogo alternado o distanciado, sino a la vez, y el público debe presenciarlo de ese modo.

Pero es cierto que un mimo, con su sola presencia, puede muchas veces interpretar varios personajes diferentes en una misma pantomima, de forma consecutiva, lo cual no deja de ser una muestra de virtuosismo. Para evitar posibles confusiones en los espectadores, daremos unas normas que son comunes en estos casos.

Sabemos que el lenguaje del mimo posee recursos y códigos, cuyo conocimiento se hace imprescindible si deseamos que sea un medio eficaz para transmitir un mensaje preciso. Uno de ellos es el cambio o inversión de personajes realizado por el mimo a la vista del espectador.

Supongamos que el mimo desea interpretar dos personajes distintos: "A" y "B".

"A" se supone colocado al lado derecho y "B" al lado izquierdo del actor-mimo. Veamos a continuación algunos procedimientos para lograrlo.

■ 7.6.3.7.1. *POR INDICACIÓN*

El mimo está actuando como "A". Para cambiar a "B" (que está situado en el lado izquierdo), hace una breve pausa, mira al espectador y señala con el índice de su mano izquierda al lado izquierdo, donde se encuentra el "B".

El mimo se traslada de forma neutral al lado izquierdo y, llegado allí, asume el personaje "B", su caracterización completa, y actúa como tal.

Cuando de nuevo quiera pasar al personaje "A", detiene su actuación, mira al espectador y le indicará con el índice de su mano derecha hacia el lado derecho, donde se supone que está el personaje "A", se traslada al lado derecho de forma neutral, y se caracteriza como "A", etc.

En este caso, cuando el mimo señala con su mano al otro personaje, es como si actuase de *narrador* e informara al espectador cuál de los personajes diferentes va a intervenir en ese momento.

Es conveniente utilizar este procedimiento cuando entre los dos personajes hay una cierta distancia espacial.

■ 7.6.3.7.2. *POR GIRO*

Utilizando la misma propuesta anterior. El mimo debe interpretar "A" y "B".

El mimo actúa como "A", termina su intervención y gira de la siguiente forma: cruza el pie derecho por delante del izquierdo, apoya la media punta en el suelo (las piernas están ahora cruzadas, la derecha por delante de la izquierda), se eleva sobre las medias puntas y gira el cuerpo a la izquierda. En el momento en que da la espalda al espectador, abandona la caracterización del personaje "A" y adopta la del personaje "B" (rostro, forma externa), continúa girando a su izquierda sin detenerse hasta que vuelve a estar frente al espectador. En ese instante aparece ya con la caracterización del personaje "B" y actúa como tal.

Llegado el momento de cambiar de nuevo al personaje "A", hace un giro completo hacia la derecha con el mismo procedimiento anteriormente descrito: cruza la pierna izquierda por delante de la derecha, se eleva sobre las medias puntas y gira el cuerpo a la derecha, etc.

Normalmente se eligen personajes contrapuestos, en conflicto o en contraste, como los clásicos: feliz-infeliz, guerrero-pacífico, amenazador-amenazado, grande-pequeño. Veamos este último caso. El personaje pequeño aparece en un lado, con expresión pacífica, temeroso, asustado, mirando hacia arriba, al lado opuesto, donde se encuentra el personaje grande. En el giro se cambia de aspecto y se sitúa en el otro lado, aparece grande, con aire amenazador, mirando hacia abajo, al lado donde se encuentra el pequeño.

■ 7.6.3.7.3. *POR ACCIONES DE DAR-RECIBIR*

Pueden ser acciones de dar-recibir un objeto, una cosa, con un volumen y un peso, como un ramo de flores, y también acciones o reacciones no objetuales, como: dar-recibir un beso, un puñetazo, etc.

Un ejemplo corriente es: el personaje "A", un mendigo que está situado a la derecha. Ve a un personaje, el "B", a su izquierda, le extiende la mano izquierda para

-
-

pedirle una limosna, gira a su izquierda, desplazándose al lugar que ocuparía el otro personaje y se vuelve caracterizado como "B", mira al lado derecho y saca de su bolsillo una moneda que ofrece con su mano derecha al personaje "A". Se dirige directamente al lado derecho y ocupa el lugar del personaje "A", caracterizado de nuevo como mendigo, que alarga su mano izquierda para recoger la moneda.

■ 7.6.3.7.4. UN MURO

En escena hay un muro, una valla, una tabla, cualquier objeto real tras el que pueda esconderse el mimo y no ser visto por el espectador. Está actuando como el personaje "A", se esconde detrás de la pantalla y seguidamente aparece como el personaje "B". Parte del cuerpo del personaje puede aparecer a la vista del espectador, como la cabeza, un brazo, etc. y el resto permanecer oculto... Pueden inventarse juegos y tretas (persecución, enfrentamiento...) entre diferentes personajes, utilizando este medio de escamoteo.

Un ejemplo típico es la pantomima de Marcel Marceau "*David y Goliat*", en la que interpreta dos tipos opuestos: Goliat fuerte, valiente, grande y David pequeño, tímido, a través de su juego corpóreo y un panel situado en el centro del escenario, en un plano frontal, tras el que se esconde para transformarse en uno u otro personaje sucesivamente.

■ 7.6.3.7.5. OTROS PROCEDIMIENTOS

El cambio de velocidad, a imitación del cine. El personaje "A" en un momento de su actuación se detiene. Después comienza a actuar, pero con un movimiento más lento (fundido, ralenti), en *flasch*, etc., como el personaje "B". Finalizada la secuencia hace una pausa, el personaje se encuentra donde comenzó el movimiento lento y en la misma postura, luego vuelve a ser el personaje "A" y actúa como tal. Puede servir también este procedimiento para indicar que lo interpretado por un personaje, durante el tiempo que actúa con el cambio de velocidad lento, *flasch*, etc., ha sido un sueño, un recuerdo, una situación imaginada... Incluso en el tiempo que dure el sueño, etc., puede interpretar distintos personajes utilizando alguna de las fórmulas anteriormente descritas (por ejemplo, el giro), pero manteniendo el mismo tipo de velocidad (por ejemplo., ralenti).

Otra posibilidad: un objeto con el que el personaje está trabajando o actuando, al convertirse en otro objeto, con distinta utilidad o finalidad, puede cambiar el personaje. Por ejemplo: un personaje que mueve una batuta ante una orquesta sabemos que es un músico, de pronto la batuta se convierte en un látigo y el personaje pasa a ser un domador de circo, etc.

Ejercicios y temas

1. Atravesar la ciudad

(Vicisitudes que sufre un peatón al atravesar una gran ciudad)

El mimo es un peatón, un personaje algo despistado que camina lentamente por la acera; baja de ella y atraviesa la carretera, deslizándose entre dos coches; comienza a llover, abre el paraguas y acelera el paso; baja a un subterráneo de 8 escalones; encuentra a un amigo y lo saluda; sube 8 escalones. Camina; está desorientado, pregunta a alguien la dirección que debe tomar. Intenta atravesar un paso de peatones mientras el semáforo está rojo, pero al llegar a la mitad, lo

detiene un guardia y le ordena volverse; camina por una calle con empujones y obstaculización de la gente; al no poder caminar de prisa, se coloca al borde de la calle y toma un taxi.

2. *Atracción fatal*

El personaje va caminando por la calle, mira a un lado y a otro, piensa cómo podrá conseguir algún dinero ese día. Al pasar ante un Banco, se detiene, lo mira, sigue andando, de nuevo se para y vuelve sobre sus pasos, siente una irresistible atracción hacia el Banco, pero deshecha la idea y sigue caminando.

La malvada idea vuelve y esta vez la acepta, retrocede y contempla el Banco con aspecto satisfecho. Como va absorto en su objetivo, no ve la farola de la luz y se da un golpe contra ella, luego se apoya en ella. Mira a todas partes.

Espera que se haga de noche y, mientras el tiempo pasa, saca la cajetilla de tabaco, toma un cigarrillo, lo enciende, fuma. Empieza a estar algo nervioso. Se acerca lentamente a la pared y sube por el canalón, sin hacer ningún ruido. Se agarra a un saliente del muro y salta a la cornisa, por un pasaje horizontal llega a una ventana.

Se da cuenta de que la ventana está cerrada y tiene un cristal. Un momento de estupor. Pero no por eso se viene abajo. Sin tener en cuenta la inspección de la policía, de un golpe firme rompe el cristal de la ventana.

Salta al interior del edificio. Atraviesa la habitación andando de puntillas, con cuidado de no hacer ruido. Llega a una puerta, la abre y después de pasar la cierra violentamente, ve la caja fuerte y se lanza hacia ella de un salto. La caja está iluminada, pero la luz de la lámpara es muy fuerte y eso no le gusta.

Intenta aflojar la lámpara, pero se quema los dedos; saca un pañuelo del bolsillo y se lo pone en la mano, desenrosca la lámpara con más facilidad. Después enciende su linterna porque en la oscuridad no ve nada. Consulta un manual de bolsillo. Actúa en el mecanismo del seguro y lentamente se abre la puerta de la caja fuerte. Toma el dinero.

Vuelve a recorrer la estancia por donde entró, la cornisa..., desciende por el canalón a la calle, llega a la acera. El policía (que puede ser el mismo mimo, cambiando de personaje) está detrás de la farola y lo ve, le echa el alto, pero él no se detiene; el policía se le acerca, lo agarra del cuello y tira de él, saca unas esposas y se las coloca en las muñecas, gira y... *¡a la comisaria!*

comprensible para el público. Esas pequeñas acciones pueden realizarse alternadamente, unas detrás de otras, en sucesión o simultáneamente, dos o más a la vez. Habrá que comenzar por la forma más sencilla, la de engarzar una acción seguida de otra, con ello se evita la confusión y se gana en claridad. Después de dominar la ejecución lineal, de acciones encadenadas, limpias y cuidadas en todos sus matices, se puede emprender la tarea de simultanear varias acciones, que es lo que ocurre con frecuencia en la vida normal de forma automática. En los ejercicios de entrenamiento se utilizarán las dos fórmulas; también se pueden organizar las acciones con un orden lógico, que es lo más normal, y con un orden ilógico, consiguiendo una secuencia incomprensible, disparatada, absurda... Hay posibilidad de hacer múltiples combinaciones.

■ 8.2.2. LA SITUACIÓN

Las acciones no se dan aisladamente, sino que forman un conjunto funcional, lo que viene a ser el comportamiento de un personaje en una situación dada. Las situaciones parciales, a su vez, están supeditadas a otras situaciones dramáticas esenciales. Cada detalle de la acción adquiere un valor para el conjunto de la situación.

La situación se plantea necesariamente en un espacio y en un tiempo concretos. Ya hemos tratado estos elementos anteriormente y a ellos nos debemos remitir; pero no está demás, dada su importancia, considerarlos de nuevo en este capítulo.

a) *El espacio físico*, perceptible, es donde transcurre la acción del mimo. Éste dispone de un gran margen de libertad para modelarlo a su gusto. El espacio vacío, neutro, por sí mismo no caracteriza una situación concreta, un medio ambiente; al contrario, es capaz de acoger infinidad de significantes y significados, gracias a la magia del intérprete. El espacio del mimo es lúdico, está en perpetua transformación, y sus límites son expandibles a voluntad, se presta a múltiples convenciones. El espacio es un elemento dinámico, el lugar donde se fabrican y se manifiestan un sinfín de situaciones y de personajes de ilusión. Y es el mimo, precisamente, el centro y el origen de ese espacio-marco. Él pone sus límites, define con sus acciones de qué espacio se trata, dónde se encuentra, si está dentro o fuera, sale o entra; muestra su relación emocional con el espacio que habita, con los objetos que trata; organiza y crea formas cual un hábil y rápido constructor, viste y amuebla sin la ayuda de un escenógrafo. Halla el ambiente necesario, algo sólido donde apoyar su narración.

Para el espectador, el espacio escénico del mimo es una fantasía, pues siempre está entre la imagen (de la ficción representada) y la vivencia (de la representación en el presente).

Recordar:

1. Que la colocación del mimo debe ser adecuada para que sus acciones sean vistas por el público, ello facilita la comprensión de la historia. Evitar el espacio poco iluminado, ensombrecido, la tentación de esconderse a la mirada del público, de permanecer en el fondo del escenario... El mimo debe estar al descubierto, proyectándose, atrayendo, concentrando en sí, en su personaje, toda la atención.
2. Dónde está cada cosa, imaginar qué lugar ocupa en el escenario, su dimensión, etc. (Respetar en todo momento estos aspectos fielmente).

-
-

3. Que se deben calcular, distribuir los distintos escenarios (lugares donde transcurre la narración) con una lógica, aprovechando los espacios centrales, los más fuertes para situar a los personajes que se quieran destacar, aquellos momentos o acciones más sobresalientes, las escenas culminantes, etc.
4. Que es conveniente equilibrar el espacio escénico, efectuar cambios, contrastes, para evitar la monotonía y mantener la espectación y el interés del público.

b) *El tiempo* es otro de los elementos fundamentales en la construcción de la pantomima y en su representación escénica.

Como sabemos, desde la actitud hasta el desplazamiento en el espacio, todo tiene una duración precisa, transcurre en el tiempo y se hace a una velocidad.

El mimo debe tener presente que su arte es efímero, que está sometido a un riguroso control temporal que el espectador ejerce de modo consciente o inconsciente.

Al plantear una situación pantomímica que transcurre en un espacio concreto, con unas circunstancias dadas, no se puede evitar su dimensión temporal. En concreto, conviene tener un sentido de lo que debe durar cada acción, no malgastar el tiempo con gestos o movimientos innecesarios, que no aporten algún contenido al discurso, no entretenerse demasiado tiempo en aquello que de por sí es evidente y no necesita ser detallado, no repetir gestos que han sido perfectamente comprendidos, no abusar de tics, de movimientos incontrolados o vacíos de contenido, pues todo ello repercute negativamente en la representación, cansa y aburre al público, con lo que se consigue un efecto contrario al que todo mimo pretende, que es deleitar.

El concepto "tempo" atañe a toda la pantomima, a la velocidad (rapidez \pm lentitud) de las situaciones, de las acciones y de su progresión (acción \rightarrow reacción \rightarrow resultado), de los cambios (de lugar o espacio, de estados de ánimo, de personaje, etc.), de las transiciones (pausas, tiempos muertos entre una pantomima y otra, entre una escena y otra...). También es cuestión de "tempo" el orden de la presentación de las partes (antes-después), según su causalidad (una acción o situación es originada por otra anterior y ésta a su vez provoca la siguiente).

El mimo profesional deberá poseer una sensibilidad especial para descubrir el "tempo-ritmo" más apropiado en cada situación, en cada tema.

Ya, "a priori", hay condicionantes que marcan unas pautas en el comportamiento de los personajes, con lo cual dan una idea aproximada del "tempo" en sus movimientos. Así tenemos: el carácter, el estado emocional del momento o situación, el sentimiento que empuja a emprender cada acción, las relaciones afectivas que mantiene con el entorno, las motivaciones... En conclusión, tanto el personaje creado por el mimo como cada situación en la que se encuentre, ordenarán el factor "tempo" de su conducta.

En todo caso, y a modo de recordatorio, se tendrán en cuenta los siguientes principios básicos:

1. Equilibrio en la duración de las partes y el todo, en la velocidad (rapidez \pm lentitud)
2. Distribución lógica, bien ordenada en el tiempo, de las acciones, situaciones, segmentos...
3. Evitar la monotonía, la pesadez, y conseguir contrastes.

4. Dar a cada acción, a cada parte, su tiempo preciso, el necesario, ni más ni menos.
5. Como norma general, para facilitar al espectador la comprensión, ralentizar la velocidad de los movimientos (no olvidemos que el mimo solo dispone de su cuerpo para hacerse entender)
6. No repetir las acciones fácilmente comprensibles, así como los gestos y movimientos básicos.
7. No dar por sabido y pasar rápidamente aquello que requiere más tiempo para ser entendido.
8. Hacer lo suficiente, en el tiempo justo, y nada más.
9. Utilizar, cuando sea preciso, las variaciones de velocidad: ralenti, fundido, acelerado, desacelerado, toc, congelación, muy rápido, muy lento...

■ 8.2.3. LA FÁBULA

Este término designa la serie de hechos que constituyen la narración de una obra. Puede tener dos funciones:

- a) como *estructura profunda*, narrativa, material (la historia narrada o el significado)
- b) como *estructura superficial*, discursiva, el relato (la forma de narrarla o el signifi-
ficante)

La fábula puede ser resumida en unas pocas frases que describen sucintamente los acontecimientos.

■ 8.2.4. EL DISCURSO

Es la manera en que el mimo-personaje puede, a la vez, mostrar al público lo que hace (el enunciado) y la forma en que lo hace (la enunciación). El discurso es solamente de ficción, una reconstrucción de las posibles acciones de un personaje situado en unas condiciones o circunstancias determinadas. En otras palabras, un simulacro que causa en el espectador la ilusión de que los signos que percibe en la actuación reconstruyen una realidad. Además, esa realidad imitada está construida por un conjunto de convenciones.

■ 8.2.5. LA CONVENCION

Son un conjunto de presupuestos previamente establecidos, unas normas conocidas, unos acuerdos entre el actor y el público, que garantizan una correcta sintonía: la comunicación. El actor, al elaborar su discurso, sabe cómo tiene que proceder para que sea comprendido y admitido por el espectador. Veamos algunas convenciones:

- a) Tener en cuenta la visión y la perspectiva del espectador en todas las acciones y movimientos.
- b) Modificar los movimientos (ampliándolos, retardándolos, etc.) para facilitar la comunicación.
- c) Comprender la caracterización y psicología de los personajes y del comportamiento humano.
- d) La existencia y trato ilusorio de infinidad de objetos ilusorios.
- e) Los cambios de personaje hechos por el mismo actor.
- f) El tratamiento dado al espacio y al tiempo.
- g) La gran cantidad de códigos de significación a nivel emisor-receptor, etc.

-
-

■ 8.2.6. ILUSIÓN-REALIDAD

La ilusión es el resultado de una convención teatral que se construye por medio de códigos. Ciertamente, en el mimo consideramos como real o verdadero lo que sólo es imitación de la realidad. Si la construcción del relato experimenta una lógica y un ambiente similar al de la vida, la ilusión está garantizada. Si la caracterización del personaje concuerda con la realidad, si sus acciones son reconocibles, humanas, el espectador llegará incluso a identificarse con él. De todos modos, en mimo, dada su peculiar forma de composición y expresión, de codificación, por la ausencia de elementos escénicos, la ilusión no llega por regla general a un alto nivel, permitiendo al espectador tener la conciencia clara de que lo que está percibiendo es sólo una imagen de la realidad.

Ampliamos a continuación estos conceptos:

■ 8.2.6.1. LA IMAGEN

La realidad objetiva es algo tangible y trascendente a la vez, el macrocosmos y el microcosmos. Es todo lo que nos rodea, que fluye rítmicamente, evoluciona, se transforma o permanece inerte... Es la vida, la existencia.

El mimo en su proceso de observación, de confrontación y análisis de la realidad, adquiere unas sensaciones, percepciones, emociones, vivencias que se asientan internamente en forma de imágenes (todo un mundo inmaterial propio, subjetivo, libre), reposando en el archivo de la memoria o en permanente ebullición, asociación, etc., que en un momento de creación pueden ver la luz tomando cuerpo en una actitud o un gesto.

Se trata de traducir una idea, unas imágenes al movimiento, a la mimica, en definitiva, a un lenguaje corpóreo que ha de ser comprendido por el espectador.

■ 8.2.6.2. CLASES

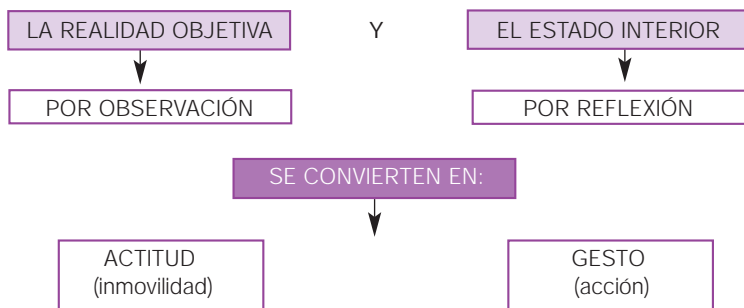
La imagen que el mimo elabora a partir de la realidad puede ser:

a) *Reproductiva*

Es como una fotografía, representa la realidad objetivamente, tal cual es o lo más parecida posible, aunque posea un grado de síntesis.

b) *Productiva*

Supone una elaboración del material recibido externamente. El producto es personal, único, diferente de todos, aunque se trate de la misma realidad. Es una visión subjetiva de lo objetivo, es un producto original.



Según esto, las imágenes que el mimo posee de la realidad puede corporeizarlas de dos formas :

a) *Representativa*

Reproduce la realidad de la forma más exacta posible. Es un mimo descriptivo, narrativo, aunque utilice el lenguaje, las técnicas y la gramática del mimo. Se consigue la imitación o identificación gracias a una gestualidad de tipo mimético. El mimo representaría, por ejemplo, un tipo humano concreto, en un espacio habitual y en un tiempo y época precisos. Algo que el espectador es capaz de reconocer inmediatamente. Todo es lineal, explícito, no supone un esfuerzo mental de interpretación, es *tal por cual*, en definitiva, un espejo fiel de la realidad.

b). *Presentativa*

Reproduce lo real de una manera no figurativa. Utiliza el cuerpo para esculpir un material y reconstruir una realidad que no es la copia servil del objeto o cosa simbolizados. Esta es una forma que responde al principio artístico de la abstracción.

Cuando el cuerpo es utilizado abstractamente, el reconocimiento de una forma o de un objeto por parte del espectador no ocurre gracias a la pura y simple traslación del cuerpo imitante al cuerpo imitado (el *tal por cual* de que hablábamos antes), sino, más bien, por la comprensión de las convenciones artísticas y de su funcionamiento.

Gracias a la fuerza de la imaginación, el artista transforma, llegando a veces a metamorfosear completamente, la realidad objetiva.

Más aún, gracias a la propia imaginación, el mimo transpone el realismo y los sentimientos e inventa una realidad poética (es el mimo poético, lírico, metafísico).

En este proceso, desvinculante de la realidad objetiva, se puede llegar a hablar de *metáfora* como una trasposición o elevación más allá de la imagen, de *alegoría* como una serie de imágenes metafóricas referidas al mundo inasible, trascendente.

Hay que advertir que el mimo, a medida que se aleja de la imitación del mundo externo, de lo anecdótico, de lo aparente, para adentrarse en las realidades internas, profundas, tando del ser humano como de lo que le rodea, las dificultades y limitaciones corporales entran en aumento, lo que conlleva una considerable adaptación y transformación física en el intérprete.

Hoy se considera de poco valor estético la simple imitación de la realidad tal cual es, tal como se nos presenta. Se prefiere mostrar un mundo más dinámico, transformable, en lucha, con sus procesos contradictorios... Según esta teoría (antinaturalista), la labor de transcripción de la realidad a la escena deja paso a las de invento, creación en libertad, estilización, deformación, fantasía e imaginación, alejamiento de lo real.

■ **8.2.7. EL ARGUMENTO**

Es un resumen de la pantomima que se desea interpretar, como el punto de partida o la idea general que posteriormente se irá desarrollando y completando, introduciendo situaciones, episodios... Es una especie de guión de las líneas generales.

-
-

■ 8.2.8. EL TEMA

El tema es la idea central, el contenido o fondo de la pantomima. Con otras palabras, el mensaje que se desea comunicar al espectador.

Es evidente que en cada época se experimentan formas de vida y formas de explicar la existencia diferentes; las respuestas a los interrogantes del hombre son diversas u opuestas. Todo esto influye poderosamente en el mimo a la hora de elegir sus temas.

El hombre contemporáneo ha evolucionado muy rápidamente en todos los aspectos: intelectual, social y científicamente. Hay infinidad de cuestiones planteadas sobre lo desconocido. Diferentes temáticas han ido sucediéndose en todos los campos del arte con un fin común: dar respuesta a todas las incógnitas sobre el hombre y el mundo. El mimo, como manifestación artística, ha surgido por la necesidad de encontrar un nuevo lenguaje, no verbal, que llegue a profundizar y expresar auténticamente las vivencias humanas más íntimas.

La realidad humana individual y social, el entorno, incitan al mimo a la observación profunda, a la reflexión crítica. Desde lo más banal y cotidiano hasta lo más trascendente, puede ser objeto o tema de trabajo.

En la elección y el desarrollo del tema influyen mucho el carácter y la personalidad del mimo, su bagaje cultural, sus experiencias e inquietudes, su sensibilidad. Estos aspectos serán condicionantes en sus planteamientos y en sus conclusiones.

No cabe duda de que la elección del tema también depende de las modas, el gusto estético y temático de la sociedad. Tal vez un tema que hoy apasiona mañana carece de interés.

■ 8.2.9. TEMAS DE PANTOMIMAS:

■ 8.2.9.1. DE TIPO TRADICIONAL

(de imitación, identificación, descripción)

- a) El tema puede desarrollarse en cualquier espacio. Seleccionar, pues, el lugar donde transcurre la acción: un parque, un desierto... El lugar puede ser conocido o desconocido para el personaje, puede ser abierto, cerrado, etc.
- b) El personaje protagonista de la historia debe estar bien perfilado y caracterizado con los detalles psico-físicos más sobresalientes.
- c) Analizar la relación del personaje con los demás posibles (protagonista-antagonista) y con lo que le rodea.

■ 8.2.9.2. DE TIPO CONTEMPORÁNEO

- a) Son temas que se salen de los esquemas habituales, que suscitan más imaginación. Son un producto más proveniente del mundo interior que del exterior.
- b) Pertenecen sobre todo al mundo de la fantasía, de la abstracción, de lo onírico, del sueño, de las ideas... Tratan de todo aquello que brota de la sensibilidad, de la naturaleza individual y subjetiva.
- c) En todo caso, se requiere que el tema sea conciso, coherente, posea una consistencia y solidez, y sea de interés para el espectador.

Marcel Marceau habla del *mimo objetivo*, caracterizado por movimientos mecánicos puros que nacen de los objetos, y del *mimo subjetivo*, que él prefiere, cuyos

movimientos se refieren a los caracteres y a las pasiones del ser humano, y que resultan de la identificación de sí mismo con los elementos. En su pantomima hay una sabia dosis de realismo y de simbolismo, de abstracto y de concreto, que evoca y sugiere.

■ 8.2.10. LA EXPOSICIÓN

Consiste en dar una información al principio de la representación, mostrar algunos detalles de los personajes (su carácter, personalidad, clase social, estado psico-físico, profesión, etc.), del ambiente, el marco donde se encuentra o se va a desarrollar la acción, de la escenografía (presentación de elementos y objetos que formarán parte de la historia y con los que va a entrar en juego), de la situación, etc., con el fin de poner al espectador al corriente de la historia, del conflicto, y facilitarle la comprensión.

■ 8.2.11. EL CONFLICTO

La presencia del conflicto es imprescindible. Es el cambio de un estado de equilibrio a desequilibrio, de armonía al caos, al desorden, a la crisis. En una situación dada surge la confrontación o enfrentamiento entre dos fuerzas opuestas; estas pueden encontrarse dentro de un mismo personaje, entre dos personajes, entre un personaje y la naturaleza, los objetos...

El esquema se organiza frecuentemente así:

Un personaje puede encontrarse en un estado armonioso, sin problemas, en una situación neutral, pero en un momento dado, esa situación sufre una alteración por la presencia de una fuerza perturbadora, surge el obstáculo que contraría sus proyectos y deseos. Ese obstáculo que se interpone en su camino, con la intención de impedirle conseguir un objetivo determinado, puede ser una fuerza oponente interior (psicológica, ética, moral, imaginaria...) o exterior, (personajes, objetos, fuerzas de la naturaleza...). Finalmente, tras tomar una decisión, se produce un desenlace.

La presentación de los conflictos varía en intensidad y extensión, de acuerdo con las características y el estilo de pantomima que se construya.

■ 8.2.12. LA INTRIGA

Es un conjunto de incidentes que se suceden en cadena, obstruyen la acción y forman el *nudo*. El personaje interviene poniendo los medios a su alcance para superarlos, lo cual provoca una consiguiente transformación, por ejemplo, eliminar o superar los obstáculos, hasta que se llega al desenlace. Todo ello genera en el espectador un estado de curiosidad, de impaciencia. A veces, las acciones equivocadas y los resultados negativos de los personajes producen un efecto cómico.

■ 8.2.13. EL DILEMA

Hay ocasiones en las que el personaje se encuentra en una encrucijada, en una situación donde tendrá que elegir u optar por una acción que se supone va a ser favorable para resolver el conflicto. Puede suceder que se presente un conflicto en el que hay la posibilidad de tomar dos direcciones, pues se ofrecen dos intereses, por ejemplo, el amor y el deber, y ambos pueden ser razonables por sí mismos, pueden ser válidos, aunque se contradigan, se opongan y se excluyan el uno al otro. Por ello, el personaje entra en un estado de tensión psicológica, de indecisión,

-
-

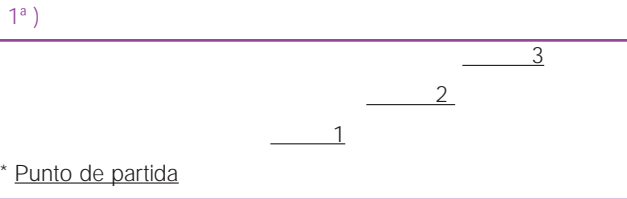
de incertidumbre, hasta que decide por qué camino tirar, y da el paso hacia el objetivo elegido. A veces, la acción emprendida progresa y, a su vez, engendra otros nuevos dilemas y conflictos, hasta llegar a un desenlace final positivo o negativo.

■ 8.2.14. EL DESENLACE

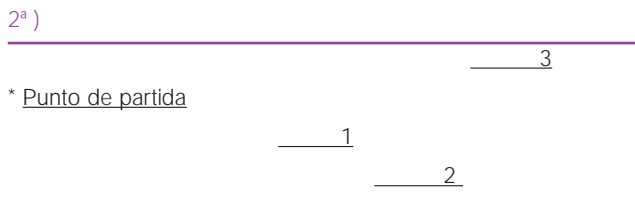
El desenlace es el final de un suceso, de una narración, de una obra, en que se resuelve su trama. Se encuentra, pues, al final de la pantomima. Si ésta consta de varias secuencias o partes aisladas, con sus propios conflictos, al resolverlos se entra en el desenlace. Ello supone la resolución de las contradicciones, la superación de los obstáculos, la eliminación de todos los conflictos e intrigas. Es la conclusión definitiva de las acciones del protagonista, todo se ha resuelto, las cosas vuelven a estar en orden, los oponentes se reconcilian, el bien vence al mal, el esfuerzo tiene su compensación, el triunfo, etc. La máxima tensión -el clímax- suele preceder al instante del desenlace, de la secuencia o de la composición.

Al final de una pantomima, normalmente el personaje tiene que salir vencedor u obtener alguna ganancia para que el público se sienta bien, porque de lo contrario, si pierde siempre, el público siente lástima, a no ser que sea este efecto el que se pretenda.

Si el desenlace es positivo, puede tener dos variantes:



Desde el principio va avanzando, sube en positivo en el segundo tiempo, gradualmente, hasta que se resuelve al final, en el tercer tiempo; positivamente. Tal vez haya que cambiar de método o estrategia en cada grado, si se vislumbra el peligro de caer en negativo.



Decae progresivamente en el primer tiempo, más aún en el segundo, pero en el tercero hay un cambio y asciende. La solución o el desenlace final es positivo (quizá parecía imposible, puede ser una solución inesperada, imprevisible...). Con ello se crea un suspense, etc.

■ 8.2.15. LA MOTIVACIÓN

Es la razón, la intención que mueve a un personaje a emprender una acción concreta, la que considere más apropiada en cada caso. La idea conductora de una pantomima puede ser sólo un motivo, este puede ser simplemente un

esquema básico que se va cargando de contenido en el proceso de preparación de la pantomima o, si se prefiere, en la improvisación de la misma.

Podemos distinguir:

- a) *Motivos básicos*, que estructuran la totalidad de la pantomima o caracterizan a un personaje (son los verdaderos motivos de la acción principal).
- b) *Motivos secundarios*, de menor relevancia, pues son tributarios de los básicos, que sirven para organizar los fragmentos del todo, las acciones secundarias.

Como norma general, el mimo debe centrarse en motivos que tengan fuerza, verdadero interés para él y para el público, que es en definitiva quien va a presenciar y valorar su trabajo. Tendrá que preguntarse por aquellas situaciones que sean del agrado de la mayoría, que formen parte de su vida (ansiedades, sueños, preocupaciones...), que tengan consistencia dramática para que puedan dar pie a unos conflictos que lleguen y enganchen al público. Deberá seleccionar aquellas motivaciones que tengan garra y que sean capaces de romper la neutralidad y abrir las puertas del dinamismo, de hacer saltar la chispa de donde surja la emoción, el suspense, la aventura, la risa, el llanto, la ternura, la reflexión... En definitiva, el placer que provoca la contemplación de una obra bien hecha.

Algunos motivos están presentes, con mayor frecuencia, en un determinado estilo o forma de pantomima, sin que ello signifique su necesidad o exclusividad.

■ 8.2.16. LA FORMA

A veces también llamada estilo. En general, es el modo particular con que cada mimo expresa sus pensamientos. La forma se constituye por un conjunto de codificaciones que informan acerca de la realidad que se quiere representar, según el grado de verosimilitud de la acción. Al elegir una forma, el mimo tiene en la mente unas figuras que está obligado a codificar de una manera concreta, y que son, supuestamente, conocidas por todos, gracias a la convencionalidad. La estructura del drama clásico en tragedia y comedia, hecha en función de contenidos y de técnicas de composición, puede servir de modelo aún hoy para dar forma a una pantomima. No obstante, debemos dejar sentado que el mimo es un modo de expresión autónomo, aunque mantenga una similitud con otras artes, especialmente con el drama. Por ello, no hay unas formas delimitadas o rigurosas que haya que respetar, más bien se puede hablar de libertad, de flexibilidad, de un amplio horizonte de formas.

Podemos dar una orientación de algunas de las formas más empleadas en la construcción de pantomimas. Cada mimo es libre de aceptarlas, combinarlas o elaborar su propio estilo.

Los autores de la vieja pantomima ochocentista sentían predilección por lo cómico (no de la mejor calidad) y bufonesco, con algún tinte patético-sentimental.

Marcel Marceau recuperó en parte la vieja pantomima-arlequinada con sus "gags", tics, muecas, etc., ingredientes indispensables en todo teatro popular. Sus dotes naturales las puso al servicio de una historia que contar, un carácter protagonista-héroe, una imitación realista e ilusionista de los objetos, personajes y acciones, con una buena dosis de sentimientos y emociones. Buscó un equilibrio entre forma (arquitectura gestual) y contenido (sentido social del gesto). Es evidente que esta

-
-

no es la única forma del autor, pues también ha creado, sobre todo en los últimos tiempos, pantomimas de estilo simbólico, metafísico.

Según Marcel Marceau, el mecanismo de la comicidad se apoya en la ruptura de una convención. La risa es el efecto colateral de un uso impropio de un código o el descubrimiento de una contradicción interna al código. El mimo tendrá movimientos lentos y fundidos en lo trágico, más rápidos, cortados y mecánicos en lo cómico (influencia sin duda del cine mudo de Buster Keaton, Charlie Chaplin, etc.).

Por el contrario, Etienne Decroux afirma que el nuevo mimo debe ser trágico, de naturaleza abstracta. De igual modo, recordamos que el mimo decrouxiano no muestra interés por el qué contar, por la narración en sí, sino por el cómo, la manera, es decir la esencia íntima, la verdad profunda de los seres. Sobre estas teorías no abundamos, ya que se han comentado anteriormente.

Con estos ejemplos podemos hacer un balance general y reconocer las grandes formas de pantomima:

1. La pantomima que narra o cuenta una historia con un argumento más o menos elaborado (similar al drama clásico), teniendo como base la realidad, tratada con diversos grados de estilización. Se le suele llamar *mimo objetivo*. Esta forma de interpretación es la más comúnmente utilizada.
Podemos incluir también en este gran apartado la pantomima de *identificación*, con sus variantes.
2. La pantomima que trata temas profundos de la vida y del hombre, sus ideas, sus problemas, su identidad, etc. Se le llama *mimo subjetivo*, por cuanto lo que se muestra es, no tanto la realidad objetiva en sí, sino la imagen o la idea que el autor tiene de la realidad, de su esencialidad, los sentimientos, emociones, etc. La forma, lógicamente, es más simbólica, más metafísica.
Puede haber otra forma, un término medio de tratar los temas.
3. La pantomima tragicómica, donde se unen lo sublime y lo grotesco, exponiendo la existencia humana con todos sus contrastes. Cada una de las partes (lo trágico y lo cómico) se atenúa para lograr una combinación un tanto ambigua.
4. La pantomima abstracta (de la que ya hemos hablado) está basada en las investigaciones del pintor Kandinsky sobre la expresión plástica no figurativa, así como en la experiencia del *mimo subjetivo* de Etienne Decroux. Con ella se pretende expresar la esencialidad, la necesidad interior, anular la figuración representativa de la acción escénica, para adoptar otra forma, a través de la cual, se revele una reflexión, un mensaje, una energía fundamental. La pantomima abstracta rechaza la descripción representada de una historia, de una anécdota, a fin de transmitir su mensaje a través de la materia orgánica del cuerpo. El mimo es un organismo físico, cuyos movimientos, contracciones, detenciones e impulsos revelan el desarrollo de su energía psíquica. El mimo abstracto sería el punto de fusión entre la vida subjetiva, el universo psíquico del mimo y la objetividad de su cuerpo. Esto supone la creencia de una unidad indivisible entre el espíritu y la materia, entre el cuerpo y el pensamiento; el cuerpo encarna el pensamiento mientras que el pensamiento se revela por el cuerpo. Los signos de su lenguaje no son los gestos convencionales y reconocibles por los espectadores, sino los movimientos biológicos, no codificados, de su cuerpo, cuyo sentido deberá ser descubierto intuitivamente por el público en el instante de su realización.

Esta forma de pantomima es similar a la siguiente.

5. La pantomima surrealista, antinaturalista, en la que se concede más importancia al mundo de los sueños que a lo que llamamos realidad consciente, regida por leyes tan racionales y lógicas que impiden el libre desenvolvimiento de la imaginación creadora. En esta corriente, lo expresado no tiene en modo alguno nada que ver con las convenciones admitidas naturalmente, en ella todos los valores, todas las referencias deben ser invertidas sistemáticamente, así, el sol es oscuro, la oscuridad luminosa, la tierra acuática y el mar rocoso, por poner unos ejemplos extremos. Pero ciertamente las cosas no son así. El hombre no puede eludir o modificar las leyes vitales que le animan y que forman su fuerza biológica. Se impone mantener un equilibrio de complementariedad, no una oposición, entre lo natural, lo biológico y la libertad humana. De todos modos es otro estilo posible de creación no desperdicable, pues no cabe duda que lo absurdo, lo ilógico tiene también su atracción para muchas personas y puede ser un campo amplio y fascinante. Choca, evidentemente, con la naturaleza de la pantomima, en la que lo representado debe ser familiar, explícito, reconocido fácilmente por el público, y a ese fin dedica el mimo mucho tiempo de su preparación.
6. La pantomima cómica. También cabe en la pantomima el empleo de la *sátira*, donde no se busca el hacer reír por hacer reír, sino la risa con intención crítica, que conlleva una reflexión, una pregunta constante sobre la condición humana, sobre el comportamiento social...

Tal vez el uso de la *ironía* sea fundamental, muy adecuado para el mimo, porque en sí misma contiene una vena de racionalidad que es reconocible inmediatamente por el espectador. La ironía consiste en manifestar lo contrario de lo que se piensa y de lo que se quiere dar a entender. Su fin es algunas veces censurar con ingenio o alabar delicadamente; con frecuencia se utiliza esta forma para satirizar y ridiculizar personajes, costumbres, etc.

Para producirse la ironía se requiere un cierto distanciamiento entre el mimo y el espectador (así como también entre el mimo y el personaje que interpreta), como ocurre cuando el espectador se ve a sí mismo reflejado en escena, actuando de una manera determinada, destacando algunos aspectos de sí mismo más peculiares, cuando en el fondo se ríe de sus propios vicios o defectos vistos en la pantomima.

Este distanciamiento le da una estructura racional a la ironía y, por ende, a lo cómico, lo que le impide caer en la emotividad al tratar cualquier problema social o humano en general. Esta ironía crítica, que tanto provoca la risa, contiene muchos elementos de verdad, porque saca a la luz aquello que habitualmente sucede en la vida y de lo que nadie se ríe por falta de una comprensión de la relatividad o del sentido del ridículo.

El "Gag", palabra inglesa que significa burla, engaño, broma, es un recurso que ha sido empleado con éxito durante un tiempo en el cine mudo cómico, pues la técnica cinematográfica facilita su ejecución. Es un efecto visual en el que el cuerpo no consigue exactamente los efectos que se plantea la mente, los objetos tienen una relación ilógica con el cuerpo. Es decir, se rompen los esquemas normales o habituales de causa-efecto, hay una descoordinación entre ellos, de donde se produce un desastre o un accidente inesperado que provoca la risa en el espectador. En la pantomima interpretada ante un público, la dificultad de conseguir un buen gag es mayor, dado que el mimo dispone de menos recursos. Marcel Marceau ha sabido utilizar esta técnica con buenos resultados.

-
-

Hay que reconocer que es difícil definir el sentido de lo cómico, descifrar sus mecanismos. Quizá haya pocos momentos en los que se perciba verdaderamente su esencia. Se podría resumir diciendo que es la capacidad de autoironizarse, de criticarse, de salir fuera de sí mismo, de ver lo ridículo, lo absurdo en el propio comportamiento cotidiano.

La comicidad en la pantomima también puede desarrollarse por la presencia en ella de unos ingredientes:

- a) *La exageración* por aumento o disminución del espacio, el tiempo, la velocidad, el volumen, el peso, etc., en función de la expresión.

La progresión o disminución se hace no de forma lineal sino parabólica. Al principio va poco a poco, después hay más amplitud hasta llegar al final propuesto.

Al exagerarse el objeto, se exagerará también su función, así como el comportamiento del personaje. Por ejemplo: al modificarse, en aumento de tamaño, una cámara fotográfica, los movimientos del mimo para accionarla serán más amplios, precisarán más esfuerzo, la fotografía será mucho mayor, se modificará también la emoción, el estado de ánimo, etc. Cada modificación acarrea unas consecuencias visibles en el personaje, en el espacio...

Para mover o manipular objetos exagerados en aumento, habrá que recurrir a métodos o medios apropiados, más grandes, más potentes, así como en el caso contrario, cuando se exagera en disminución, serán más pequeños, hasta llegar a lo invisible si cabe.

- b) *La sorpresa* que es realmente la base de la comicidad. Funciona como agente cómico porque es algo que el público ni se espera ni se imagina que ocurra. Ante una dificultad o un problema planteado, el mimo presenta una solución imprevista, original, poniendo en práctica de este modo una lógica fantástica, no racional. Si ante una situación difícil se ve con antelación o se adivina el desenlace, el efecto cómico se pierde por la ausencia de ese elemento imprescindible que es la sorpresa.

Ponemos un ejemplo de sorpresa: Chaplin comienza a echar azúcar en su café, se distrae y echa muchísima cantidad. Cuando lo prueba, esperamos que lo encuentre demasiado dulce, por el contrario, le pone una cucharada más. Lo vuelve a probar y, finalmente, le parece que está en su punto.

- c) *El contraste*, que es como poner el mundo al revés, lo cual, ya por sí mismo, es causa de comicidad. Ocurre cuando el mimo-personaje actúa de forma distinta a como habitualmente se hace en la vida real, o se comporta de un modo contrario a como estamos acostumbrados. El contraste tiene mucha similitud con la sorpresa.

Ponemos un ejemplo de contraste: un forzudo que presume de ello se dispone a levantar unas pesas y parece que lo va a conseguir con suma facilidad. Pero en el intento no lo consigue, la espalda le cruje, etc. Este fallo ya resulta cómico y produce inevitablemente risa. A continuación, otro personaje débil, raquítico (puede ser interpretado por el mismo mimo), levanta las pesas con suma facilidad.

Conclusión

No se puede asegurar qué forma o qué tratamiento es mejor. Cada mimo deberá experimentar lo más óptimo en cada caso, dependiendo de sus inclinaciones (hacia

la pantomima realista o hacia la pantomima fantástica), de sus facultades, del tema a tratar en el discurso, del público al que va a dirigirse, etc. Tal vez sea conveniente no delimitarse a una forma y mezclar o combinar hábilmente elementos de unas y otras, de este modo es posible que el resultado sea más rico, interesante o sorprendente.

Un último consejo: sencillez y claridad en el tema y en la forma; cuidar ambos aspectos. Saber presentar tanto grandes ideas como temas cotidianos o familiares, y ser meticuloso en el modo de hacerlos visibles al público. Cuidar por igual el contenido y la forma. Si lo que se narra no interesa o la forma no es comprendida, la pantomima será un fracaso, por mucho que el mimo disfrute interpretándola.

■ 8.3. PRINCIPIOS GENERALES DE COMPOSICIÓN

Para componer una pantomima, el autor-mimo cuenta, además, con algunos principios que le pueden ayudar a ordenar los materiales. Como se puede comprobar, son principios comunes a cualquier forma de expresión artística.

■ 8.3.1. EL CONTRASTE

Para captar y mantener la atención del espectador es preciso proporcionarle estímulos distintos. Este es el fundamento de la necesidad del contraste. La renovación, la alternancia de formas evitan la monotonía.

Es evidente que entre cualidades opuestas puede haber una infinidad de grados, de matices; por ello, no tiene por qué existir siempre el contraste entre polos opuestos absolutamente, como vida-muerte, felicidad-desgracia, belleza-fealdad, bondad-maldad... Existen muchos puntos intermedios.

Los contrastes aparecen en la manera de oponerse un personaje a otro en cuanto a las emociones, el estado de ánimo, la pasión, el carácter, las reacciones en el comportamiento..., es decir, en aspectos internos y también en aspectos externos.

El contraste puede permanecer subyacente, marcando las diferencias entre un personaje y otro, o entre varias fases de un mismo personaje.

Para que una pantomima adquiera variedad hay que desarrollar y explotar, en gran medida, los factores: espacio-temporales (cambios de lugar, alto-bajo, cerca-lejos), de dimensión (grande-pequeño), de duración en sus secuencias, de velocidad en los movimientos (rápido-lento), de energía (fuerte, suave, pesado, ligero), etc. De esta manera, los personajes de la pantomima adquirirán la diversidad contrastada necesaria, tanto en los aspectos de caracterización interna (bueno-malo, alegre-triste, etc.) como externa (grande-pequeño, fuerte-débil, alto-bajo), en sus múltiples gradaciones.

■ 8.3.2. LA UNIDAD

Todos los contrastes, las fuerzas opuestas, las diferencias, etc. deben ser unidas en un todo armónico, coherente.

La unidad gobierna, dirige, da forma definitiva a la pantomima desde un punto de vista único, desde una línea que discurre hacia una dirección determinada. Es el impulso primario, el deseo del personaje que marca esa línea continua de acción, de conexión entre los distintos momentos o secuencias de una composición pantomímica, con uno o varios personajes en contraste.

-
-

La unidad viene dada también por el estilo o la forma, la manera de combinar los distintos elementos satisfactoriamente.

■ 8.3.3. EL FRASEO

Es el agrupamiento, la ordenación rítmica de las estructuras o periodos. Dado que el esfuerzo de la atención del espectador no es continua, sino que va alternando con instantes de reposo, es aconsejable disponer la composición pantomímica en bloques de diversa magnitud.

Así, los estímulos visuales que se muestran al espectador, han de estar agrupados o divididos en fragmentos, en varias unidades de frases que, a su vez, forman periodos. Tanto unos como otros se separan por pausas más o menos largas, cambios más o menos bruscos, contrastes en el espacio, en el tiempo, etc., que ayudan al espectador a mantener su atención y captar el sentido interno de la acción.

Se trata, pues, de construir frases, periodos, secuencias, y colocarlos en un orden bien estructurado.

■ 8.3.4. LA GRADACIÓN

La acción pantomímica va progresando de frase en frase, éstas forman periodos que se siguen unos a otros formando la obra total.

Tanto las frases como los periodos y la obra en conjunto tienen un principio, una parte media y un final, ordenados.

La acción no sigue, en cuanto a intensidad emocional, física, etc. una línea recta, con un mismo nivel, sino que va haciendo altibajos, ondulaciones.

Igual que en la expresión oral las frases llevan una línea tonal, con altibajos, inflexiones, dependiendo de la intención, de la palabra clave que hay que focalizar elevando el tono o prolongándola en el tiempo, destacando el acento..., del mismo modo, en la frase motriz pantomímica hay diversos grados de intensidad, de altura. También en el periodo hay una frase clave que lleva la máxima intensidad, y en la obra completa encontramos un periodo que se destaca de los otros por ser el momento culminante tal vez.

Esas diferentes gradaciones en la composición las tendrá que mostrar el mimo, confiriendo a sus personajes las variadas cargas de emociones, de sentimientos conflictivos, que elevarán la intensidad hasta llegar al clímax, o descenderán hasta puntos de menor fuerza, pero también perceptibles por el espectador. Conviene tener siempre presente que las emociones son el móvil, el resorte principal de la forma y del ritmo de la pantomima.

Las frases se componen en agrupamientos rítmicos contrastados, con intensidades crecientes y decrecientes, que forman un bloque con unidad orgánica.

En definitiva, se trata de construir una *pieza bien hecha*, y que produzca deleite en el espectador, aunque éste, en la mayoría de los casos, no sea consciente de todos los elementos internos o ingredientes que el mimo, intencionadamente, ha empleado en su elaboración.

■ 8.3.5. "LA PIÈCE BIEN FAITE"

Incluimos este apartado a modo de *recapitulación* de algunos de los aspectos más destacados hasta ahora.

La pantomima supone una estructura de acciones encadenadas, esto es, el argumento o trama donde se narran detalladamente todos los acontecimientos de principio a fin.

En la pantomima hay tres grandes tiempos como en la acción dramática: planteamiento del conflicto, nudo o desarrollo y desenlace.

Desde el principio hay que exponer, presentar los elementos esenciales de la pantomima para facilitar la comprensión y acrecentar el interés del espectador.

A partir de un estado neutral, comenzaremos a justificar absolutamente todo. ¿Cómo empezar? ¿Qué motivo o necesidad hay? ¿Qué deseo? ¿Por qué ponerse en acción? ¿Por qué tal acción concreta? ¿Qué o quién soy? ¿Dónde estoy? ¿Cuándo acontece? ¿Cómo actuar?

Es cuestión de seleccionar, de ordenar el material como una especie de partitura de acciones físicas, teniendo en cuenta todas las técnicas ejercitadas previamente.

Si se elige un personaje, concretar quién es: hombre, mujer, joven, adulto, anciano; aspecto físico; su comportamiento; vida psico-afectiva; estado emocional; de dónde viene; a dónde va; dónde está en cada momento: en su domicilio, en el bar, en la calle, en el metro, en un parque...; si el ambiente en el que se encuentra le es favorable, conocido, desconocido; qué cosas hay en ese lugar; qué relación tiene con el ambiente en el que se encuentra: le produce miedo, angustia, alegría, tristeza; qué relación mantiene con los objetos que hay en ese ambiente; qué relación mantiene con los demás personajes que intervienen en la pantomima, si los hubiere: son conocidos, amigos, antagonistas, amantes..., plantear acciones y reacciones posibles entre ellos.

En el desarrollo de la historia es claro que se presentarán conflictos que hay que resolver. Conflictos entre dos o más fuerzas opuestas del tipo que sean (aquí están los protagonistas, los antagonistas y sus aliados correspondientes); unos conflictos provocan otros, y éstos, a su vez, generan unas circunstancias que obligan a los personajes a emprender otras acciones necesarias para salvar situaciones adversas, que impiden u obstaculizan la consecución de un determinado "status quo", la satisfacción de un deseo, la posesión de un bien.

Para finalizar la historia, el mimodrama, es preciso llegar a un desenlace lo más satisfactorio posible: positivo o negativo, depende de la intención del mimo, de la lógica en el desarrollo de la trama, de la conveniencia del momento, del gusto del espectador, etc.

Es conveniente escribir y describir en la pantomima los espacios, elementos, acciones, etc., en secuencias; anotar detalles significativos (miradas, tocs...) a medida que se va construyendo a base de improvisaciones, de reflexión; seleccionar con un sentido crítico todo aquello que más convenga, y desechar lo que resulte superfluo, reiterativo, sin interés.

La actuación ante el público debe estar preparada meticulosamente, no dejando nada a merced del riesgo de la improvisación, a no ser que sea esto lo que el mimo se proponga, en ese caso es perfectamente válido. En todo caso, es bueno prevenir para evitar sorpresas y situaciones comprometidas.

Y para terminar este apartado de *principios*, recordaremos, a continuación, algo que también conviene tener claro en todo momento:

-
-

■ 8.3.6. "LO BUENO, SI BREVE..."

El contenido del mensaje mímico debe llegar claro y nitido al espectador. Para conseguirlo hemos visto una serie de técnicas, elementos, consejos, formas que pueden ayudar. Pero hay una cualidad que debe sobresalir en el mimo si es que quiere hacer bien su trabajo: *la sencillez*. Esta palabra encierra, paradójicamente, una extraordinaria riqueza de sentido. Veamos en qué se cifra:

Sencillez es lo opuesto a complejidad, por ello, la acción del mimo debe ser:

- 1) *Correcta* en su dimensión espacial.
- 2) *Exacta* en duración y velocidad.
- 3) *Suficiente* en su energía.
- 4) *Conveniente* en su elección.
- 5) *Concreta* en su significado.

Quien esté en posesión de esta cualidad tendrá sentido crítico para:

- 1) *Seleccionar* lo indispensable.
- 2) *Eliminar* lo superfluo.
- 3) *Simplificar* o resumir.
- 4) *Elegir* la justa proporción en las formas.
- 5) *Subordinar* lo particular a lo general.
- 6) *Armonizar* las partes con el todo.
- 7) *Advertir* en cada caso qué debe hacer y qué debe omitir.
- 8) *Saber* que la calidad es independiente de la cantidad.
- 9) *Comprender* que lo grande puede ser débil en la expresión.
- 10) *Reconocer* que lo pequeño puede ser fuerte.
- 11) *No repetir* una acción innecesariamente.
- 12) *No prolongar* una acción o situación más de lo conveniente.
- 13) *No entretenerse* en lo accidental.
- 14) *No dispersarse* en detalles insignificantes.
- 15) *No autocomplacerse*, ni exhibirse, ni recrearse en sí mismo, olvidando que se debe a su público.
- 16) *No prolongar* el espectáculo más de la cuenta para no abusar de la benevolencia del público.
- 17) *No malgastar* tiempo ni energía.

Quien ponga en práctica estas normas, que pueden resumirse en una palabra: *¡economía!*, verá recompensados sus esfuerzos con el grato reconocimiento y aprobación del público.

■ 8.4. EL MIMO Y OTRAS TÉCNICAS DE EXPRESIÓN

Ya tenemos claro que el mimo es un lenguaje autónomo y puede existir por sí mismo, que es diferente de todos los demás, que tiene unos esquemas propios, una gramática y unas reglas de construcción exclusivas. Cualquier tema que se

desea comunicar debe ser pensado, desarrollado y expuesto en clave de movimiento pantomímico, sin recibir la ayuda de otras formas de expresión ni de otras artes, como la palabra, la música, la plástica...

Es aconsejable, al menos en el período de entrenamiento, trabajar exclusivamente con el cuerpo, conocer y dominar los mecanismos del lenguaje gestual, del movimiento expresivo, profundizar en el vocabulario específico del mimo, en las técnicas descubiertas y perfeccionadas hasta hoy. No despreciar los hallazgos y, con nuestro esfuerzo investigador, enriquecer en lo posible el patrimonio que hemos recibido de nuestros maestros. No podemos negar la capacidad de evolución del mimo, de adaptación a los cambios socio-culturales. A ello contribuye la observación, la reflexión y la reelaboración crítica permanente.

Sin embargo, ningún lenguaje es absoluto e insustituible. Todos tienen sus limitaciones, sobre todo si se salen de su marco expresivo. Por eso, el lenguaje del mimo debe estar abierto a colaborar y recibir en ciertos momentos el apoyo de otros medios, de otras artes.

Hoy no se considera el mimo como algo tan purista que desprecie todo aquello que no sea el gesto. Puede practicarse conviviendo con máscaras, objetos reales, escenografías, efectos de iluminación y sonido, música, vídeo, películas, sombras, texto..., por no hablar de la íntima relación que existe, a veces, entre mimo y clown.

La iluminación, como la música, por poner unos ejemplos, es evidente que pueden servir de soporte rítmico, de complemento para crear una atmósfera, un ambiente que complete armoniosamente la proyección del mensaje pantomímico. Un buen decorado (no tiene por qué ser complicado ni costoso) puede servir de apoyo y refuerzo a una buena interpretación del mimo, y en ciertos casos puede ser un elemento imprescindible.

El buen profesional de la pantomima, guiado por la sensibilidad, decidirá en qué casos puede ser conveniente acudir a esas otras formas de expresión, porque colaboran positivamente en la representación, o rehuir las, por resultar superfluas, superpuestas o divergentes del discurso fundamental.

Como norma general, es preferible presentar una pantomima con la mayor sobriedad posible, pero tampoco hay por qué condenar al mimo a un silencio absoluto para siempre, a una restricción sistemática de otros medios auxiliares.

9

■ 9.1. EL MAQUILLAJE DE MIMO BLANCO

Debe quedar claro desde el principio que para hacer mimo no es necesario maquillarse. El maquillaje no hace al mimo, aunque, como todo elemento auxiliar, puede serle útil. En el mundo profesional podemos encontrarnos con mimos que no se maquillan en absoluto, con mimos que crean su propio maquillaje, más o menos original, sofisticado, pero que no coincide con el tradicional, y con mimos que se hacen el maquillaje clásico o de cara blanca.

El maquillaje blanco viene de una tradición en Francia, en el siglo XIX, en relación con el Pierrot de cara blanca, sucesor del Pedrolino de la Commedia de l'Arte. Pero no se sabe con exactitud el por qué de la máscara blanca del mimo. Quizá para expresar el candor, la pureza.

Al pintar el rostro de blanco se pierde la individualidad, es como si se ocultaran los rasgos personales tras una máscara. Con dificultad podríamos descubrir la verdadera identidad del mimo, pasa verdaderamente a ser un personaje *neutral*. Por otra parte, si pensamos que el mimo va a actuar ante un público numeroso, donde la distancia es considerable, y él desea que toda la mimica del rostro, con sus infinitos matices, sea captada plenamente desde la localidad más lejana, no cabe duda que el maquillaje blanco favorecerá la buena visibilidad de la expresión facial. Así lo hacían los mimos de la Antigua Roma, que blanqueaban su cara con harina.

La cara pintada de blanco realza las mandíbulas, las mejillas, agranda los ojos, acentúa el más sutil movimiento de cualquier músculo facial.

Para aquellas personas que, después de haberse entrenado en las técnicas fundamentales del mimo, haber creado una pantomima, deseen interpretarla ante un público con el maquillaje de cara blanca, y no sepan cómo realizarlo, les daremos seguidamente algunas indicaciones.

■ 9.2. MATERIALES

1. Un espejo.
2. Barra de color blanco .
3. Barra de color rojo.
4. Lápiz de maquillaje de ojos de color negro.
(O bien "eye-liner" que se aplica con un pincel).
5. Polvos blancos de teatro para fijar el blanco.
(En su defecto pueden servir polvos de talco).
6. Crema desmaquilladora.
7. Jabón neutro, toallas de papel.

■ 9.2.1. EL BLANCO

Antes de aplicar el blanco, es conveniente mojar la cara con agua fría para que se cierren los poros de la piel, luego secarla. Aplicar un poco de crema hidratante; a continuación pasar la barra de blanco por el rostro: comenzando por la frente, cubrir las cejas, los ojos, (sin pintar las pestañas), los pómulos, el mentón, (no los labios), la mandíbula inferior, pero solamente la zona visible, la parte inferior no, tampoco el cuello, las orejas, ni el pelo o el bigote, si se tiene. El blanco debe extenderse por igual, que cubra bien el rostro.

Una vez dado el blanco, conviene aplicar sobre él polvos blancos, para fijarlo y evitar que brille ante los focos.

Finalmente, marcar con el lápiz negro una línea que recorra todo el borde de la máscara blanca.

■ 9.2.2. LAS CEJAS

La altura, la dimensión y el grosor de las nuevas cejas depende del gusto del mimo. Con un palillo o la punta de la parte de atrás de un pincel, marcar las líneas de las nuevas cejas sobre el blanco de la frente. Se hace así porque si hay un error al marcar la línea, ésta puede corregirse extendiendo de nuevo el blanco. Cuando ya estén marcadas correctamente las cejas, pasar sobre las líneas el lápiz negro o el "eye-liner" con un pincel, pero cuidando de no desviarse.

■ 9.2.3. LOS OJOS

Pintar con el lápiz negro el borde del párpado superior, desde el lagrimal hacia afuera; continuar la línea un poco más, al terminar el ojo, dejando una especie de rabillo. Después marcar, por debajo de las pestañas, la línea del párpado inferior, continuar hasta unirla con la línea trazada anteriormente en el párpado superior. Algunos mimos añaden una especie de lágrima, una breve línea más o menos gruesa, que desciende del párpado inferior.

■ 9.2.4. LA BOCA

Pasar por los labios la barra de maquillaje de color rojo o la barra de labios. Finalmente, dibujar con el lápiz negro la línea exterior o el borde del rojo de los labios.

□
□

10: Pantomimas

■
■
■
■
■
■
■
■
■

10



Ofrecemos a continuación algunas pantomimas muy sencillas, a modo de ejemplo, con las que los estudiantes pueden practicar. Sin embargo, insistimos en que lo realmente interesante es que cada mimo investigue y se esfuerce en crear sus propias pantomimas.

■ 10.1. EL TÍTERE (*)

Personajes: el titiritero, el títere

1. El titiritero saltando, estilo Arlequín, se presenta solo ante el público como un titiritero, después va a buscar su títere.
2. El títere (otro mimo que está encogido sobre sí mismo, acurrucado, fuera del escenario), es traído a golpes hasta el centro de la escena.
3. El titiritero saca una bomba de bicicleta imaginaria e infla el títere accionando varias veces la bomba, el títere se estira, sincronizado con la bomba, hasta llegar a colocarse en cuclillas, el tronco inclinado adelante, los brazos elevados hasta los codos, los antebrazos caídos, como muertos.
4. El titiritero saca de su bolsillo una cuerda imaginaria, ata una muñeca del títere, tira tres veces, el brazo se mueve arriba y al tercer golpe cae el antebrazo (flexionando el codo).
5. Trabajan con un ritmo de 2 tiempos, señal de un pequeño silbido que produce el titiritero, ambos deben seguir ese sonido rítmico.
6. Hace lo mismo con la otra muñeca y el brazo, la pierna izquierda, la derecha, la cabeza con inclinaciones.
7. El titiritero se coloca detrás del títere y tira de las cinco cuerdas -debe haber una buena coordinación entre los dos mimos para dar la ilusión de que el títere realmente es movido por las cuerdas- el títere levanta un brazo, sólo hasta el codo, después el otro, la cabeza, después se pone de pie. (Este mimo debe tener una posición propia de títere: las piernas algo dobladas hacia adentro, las rodillas un poco flexionadas, etc., dando la sensación de que tiende a caer y es sujetado por las cuerdas del titiritero).
8. Sobre el ritmo, el títere danza, salta..., a la vez que el titiritero tira de las cuerdas.
9. El títere se detiene, el titiritero coloca su mano izquierda sobre el codo del títere y simula cortar la cuerda, el brazo que estaba extendido cae. Hace lo mismo en el otro brazo, en la cabeza y detrás, en la espalda; el títere cae de rodillas al suelo.
10. El titiritero quita la válvula imaginaria (tapón para retener el aire dentro del títere), el títere se desinfla y recobra la forma original, encogido.
11. El titiritero hace la colecta y se lleva el títere

■ 10.2. EL DESESPERADO (*)

1. El desesperado se presenta en escena con los brazos caídos, cabizbajo.
2. De frente al público, toma una fotografía imaginaria y la abraza, la besa con tristeza (movimiento lateral).
3. Gira el cuerpo en sentido inverso y hace el movimiento de tirar de una cuerda imaginaria.
4. Ata la cuerda alrededor del cuello, cada vez más desesperado.
5. Mira de nuevo la foto, la rompe, la arroja al suelo, recoge un pequeño trozo caído en el suelo y lo abraza tristemente, después lo arroja.
6. Lanza la cuerda alrededor de una rama de un árbol imaginario y se arrodilla.
7. Tira de la cuerda para colgarse (movimiento de contrapeso al tirar de lo alto) a medida que va tirando a golpes, sube su cuerpo (la cabeza se inclina al lado contrario del que tira).
8. Está de pie, tirado por sí mismo, la cabeza inclinada, la lengua comienza a salir. En ese momento sonríe mirando fijamente a alguien imaginario que aparece del lado de la cabeza inclinada.
9. La cabeza gira lentamente, siguiendo a la persona que pasa delante de él y desaparece por el lado opuesto.
10. Rápidamente suelta la cuerda y cae de rodillas. Con sus manos hace comprender la belleza y las formas agradables de la pasajera.
11. Se quita la cuerda del cuello, amplía el lazo del nudo corredizo mientras mira a la persona que acaba de pasar.
12. Se pone en pie inmediatamente y lanza, como un lazo de coww-boy, la cuerda en la dirección de la persona.
13. Tira con arrobamiento (y con visible esfuerzo) hasta que el ser imaginario se encuentra cerca de él.
14. Extiende los brazos para abrazar a la persona imaginaria, la abraza girando y dando la espalda al público en este gesto.

■ 10.3. EL CIRUJANO DISTRAÍDO (*)

Personajes: el cirujano, dos ayudantes.

(Sobre una mesa, en el centro de la escena, está acostado el enfermo).

1. Aparece el cirujano fumando (imaginario) con dos ayudantes, uno a cada lado. El cirujano mira al enfermo que le señala su estómago. Deja el cigarrillo.
2. El cirujano hace señas a los ayudantes (a partir de este momento pueden ocurrir una serie de gags, bien encadenados). Por ejemplo: atan con una cuerda los pies del enfermo, pero las piernas se abren, se ata otro nudo, las piernas ya no se mueven, duermen al enfermo con una mascarilla de éter, pero los vapores afectan también a los asistentes...
3. El cirujano se pone los guantes, la mascarilla, toma una navaja que afila en su manga, corta un pelo para comprobar que ya está en condiciones, sobre un ritmo de vals coloca la navaja sobre el estómago del paciente.
4. Saca unas tripas imaginarias, las utiliza como si fueran unas cuerdas de guitarra, etc.. Los ayudantes balancean el cuerpo al ritmo de la música.

-
-

5. No encuentra nada más que hacer, arranca un cabello a un ayudante y con una aguja imaginaria cose la herida. Toma un cigarrillo, busca su encendedor desesperadamente. De pronto tiene una idea, mira el estómago del paciente, retoma la navaja y vuelve a abrirle el estómago, introduce la mano y saca, encantado, el encendedor. Enciende el cigarrillo (simula con su mano la acción de encender: el puño vertical, los dedos cerrados como si encerraran el encendedor y el pulgar, arriba hace un movimiento vibratorio rápido como si fuera la llama).
6. Vuelve a coser al paciente, éste ha levantado la cabeza y sigue con la mirada las acciones del cirujano.
7. Desesperado, el cirujano golpea en la cabeza al paciente, éste cae sin conocimiento.
8. El cirujano ha terminado, se desatan las cuerdas.
9. Un ayudante abofetea al paciente, no reacciona, luego insiste el otro ayudante, inquietud general.
10. El cirujano muestra a un ayudante los pies del enfermo, él comprende y le hace cosquillas en la planta de los pies.
11. El paciente se sienta, riéndose.
12. El cirujano estrecha la mano del paciente y le ordena salir enseguida.
13. Los ayudantes salen de escena como autómatas, detrás el cirujano, fumando alegre.

■ 10.4. EL CRISTALERO (**)

1. El cristalero entra en escena, lleva a su espalda un embalaje de cristales.
2. Mira a lo alto de las casas, a su alrededor, de cuando en cuando lleva la mano al lado de la boca para simular que grita ¡cristalero!
3. Se para bruscamente, le llaman de un 2º piso, su rostro se abre, alegre.
4. Hace signo con la mano de que ha comprendido.
5. Abre la puerta y sube los dos pisos. Llama, entra, saluda.
6. Le muestran el cristal roto, con un gesto asegura que él conoce su oficio.
7. Deposita el paquete de cristales. Abre la caja de herramientas, saca una, rompe y levanta los trozos de cristal que quedan aún (sucesivamente arriba, a derecha, abajo, a izquierda), para visualizar los cuatro lados del marco. Limpia un poco los bordes.
8. Toma las medidas, saca un cristal, anota algunos puntos como señal, recorta con el diamante.
9. Lo coloca en el marco de la ventana, con la ayuda del martillo clava dos puntas en cada lado.
10. Amasa la pasta para extenderla por los bordes, la coloca en los cuatro lados, con una espátula allana la pasta por cada lado. Su gesto dibuja, como siempre, los cuatro lados del rectángulo.
11. Escupe sobre el nuevo cristal, saca un pañuelo y limpia rápidamente. Para indicar que está brillante, se mira en él y se coloca algo del cabello que estaba mal.

12. Orgullosa hace admirar su trabajo a la dueña de la casa. Le paga, recibe su dinero, toma la caja de herramientas y los cristales, sale, desciende a la calle y desaparece.

■ 10.5. EL JARDINERO (**)

1. El jardinero llega a escena empujando una carretilla. Se detiene, elige un sitio.
2. Rastrilla, quita algunos guijarros que arroja a lo lejos.
3. Va a buscar una pequeña caja a la carretilla, con la mano (o con una paleta) hace un agujero en el suelo. Abre la caja, toma una simiente minúscula, la deposita en el agujero con gran cuidado, la recubre con un poco de tierra, la aplasta con la mano.
4. Coloca sus instrumentos de trabajo en la carretilla, la lleva hacia un lado.
5. Vuelve tranquilamente con las manos detrás de la espalda. Gira alrededor del lugar donde ha sembrado, se inclina cada vez más para ver que nada ha salido aún.
6. Finalmente se detiene, se pone en cuclillas. Examina, con la nariz a ras del suelo; su rostro expresa la decepción.
7. Se levanta rápidamente, va a buscar una regadera, la llena en un grifo, vuelve, riega el suelo, mira un segundo y, satisfecho, va a dejar la regadera.
8. Se pasea en círculo, lejos de su planta. Cada poco le da un vistazo y se va aproximando poco a poco.
9. Se para. El rostro se le abre, se coloca en cuclillas para admirar la pequeña planta (unos 10 cm.). Sopla por encima y la limpia un poco.
10. Se precipita sobre la regadera de nuevo, riega, vuelve la regadera a su lugar.
11. Va hacia la planta. Es más grande. Es ya muy grande, está a la altura de su cabeza. Admira la flor, aspira su perfume delicadamente.
12. Se aleja. De repente llama a alguien (esta persona puede ser real o ficticia) para hacerle admirar la flor.
13. Se acerca a la planta, se ha vuelto gigantesca, su mirada sigue el tallo hasta unas alturas vertiginosas.
14. Va a buscar una escalera, la coloca junto a la planta. Ascende por la escalera, toma la flor, desciende. Ofrece la flor a la persona que ha invitado. La despide.
15. Sale muy satisfecho llevando su carretilla.

■ 10.6. EL AGENTE DE TRÁFICO (**)

1. El agente se coloca el casco en la cabeza, se pone sus guantes blancos. Atraviesa la calle y se instala en el medio.
2. La mano arriba, silba parando la circulación. Gira un cuarto de vuelta a la derecha, pone en movimiento la circulación de esa vía. Su movimiento de la mano indica la aceleración requerida.
3. Al cabo de un tiempo, eleva la mano, silba, para el tráfico.
4. Toma la primera posición girando de vuelta a izquierda, abre la circulación de esa vía.
5. Un coche le roza muy cerca, se mete el vientre. Otro le roza por detrás, mete el trasero. Bastante enfadado, está preparado para multar al primer automovilista que caiga en sus manos.

-
-

6. Silba fuerte. Ha encontrado una víctima. Se desplaza dos metros a la derecha, riñe al automovilista, le muestra que ha pasado por encima de sus pies y que le ha arrancado un botón de la chaqueta.
7. El agente saca un bloc y escribe, le da un papel a la víctima.
8. Vuelve a su sitio y dirige de nuevo la circulación.
9. Un automovilista se para a su lado para preguntarle por una dirección. El agente saluda militarmente, se curva para escuchar. Consulta su libro de calles, le indica con gestos el itinerario a seguir. Parece un itinerario muy complicado, de nuevo saluda, el coche se pone en marcha, lo sigue con la mirada, vuelve a su servicio.
10. Se vuelve, un niño pequeño le pide que le ayude a atravesar, el agente le golpea la mejilla. Con un gesto imperativo para la circulación. Toma con fuerza la mano del niño y le conduce hasta la otra acera.
11. Vuelve a su sitio.
12. Después de un tiempo, le golpean en el hombro. Se vuelve, mira la hora. Es el relevo. Le da la mano al colega y se retira un poco.
13. Se quita los guantes, el casco, y se va.

■ 10.7. EL PELUQUERO (**)

Personajes: el peluquero, el cliente.

Accesorios: una silla en el centro del escenario.

1. El peluquero, sentado en una silla frente al público, lee el periódico.
2. El cliente aparece por el lado izquierdo de escena. Abre una puerta ficticia y la cierra.
3. El peluquero se precipita hacia su cliente, le quita el sombrero y lo cuelga en la percha, ayuda al cliente a quitarse la chaqueta, que colocará cuidadosamente en la percha.
4. El peluquero invita al cliente a sentarse en la silla.
5. El cliente se sienta.
6. El peluquero le coloca por delante del pecho una tela que enlaza alrededor del cuello, él está colocado detrás del cliente.
7. Sonriente, pregunta al cliente cómo desea el corte, éste se lo indica.
8. Con el peine en la mano izquierda, las tijeras en la derecha, el peluquero comienza su trabajo. (Las tijeras son los dedos índice y medio de la mano derecha).
9. Después utiliza la maquinilla. (Simulada por los cuatro dedos de la mano derecha que se mueven de abajo arriba rítmicamente). De vez en cuando pasa el cepillo para quitar los cabellos del cliente.
10. Moja con una brocha el cuello. Afila la navaja en el cuero. Da unos pequeños cortes encima de las orejas y en el cuello.
11. Peina cuidadosamente al cliente, le vaporiza un perfume.
12. Va a buscar un espejo, lo coloca detrás de la nuca del cliente a fin de que éste pueda examinar el trabajo y ver cómo ha quedado.
13. El cliente no está muy contento, pues algo no ha quedado bien.

14. El peluquero, conciliador, asegura que va a arreglarlo.
15. Toma las tijeras con solemnidad, toma un largo cabello de encima de la cabeza, lo mantiene verticalmente, lo corta de un tijeretazo, y deja caer el pelo al suelo con lentitud y distinción.
16. El peluquero coloca de nuevo el espejo. El cliente está satisfecho.
17. El peluquero quita el paño que rodea el cuello y el pecho, lo sacude y dobla.
18. El cliente se levanta, el peluquero le pasa varias veces el cepillo.
19. El peluquero le ayuda a colocarse su chaqueta. Después le tiende el sombrero.
20. El cliente paga y sale acompañado por el peluquero.
21. El peluquero vuelve, toma un cepillo, barre los cabellos, los recoge.
22. Mira el reloj, es la hora. Quita su bata, la cuelga en la percha, sale y cierra. Se va contento por haber terminado su jornada.

■ 10.8. EL ESCULTOR (**)

Personajes: el escultor, el modelo.

Accesorios: dos taburetes. Uno se encuentra en primer plano; el otro un poco más atrás, al lado derecho del mimo. Sobre el taburete del primer plano descansa un esbozo de escultura.

1. El escultor entra en escena por el lado derecho (izquierdo del espectador), se dirige al taburete del primer plano y da una vuelta a su alrededor examinando la estatua. Después, toma el martillo y el cincel, y se pone a trabajar.
2. Llamam a la puerta, se detiene, deja sus útiles, limpia sus manos en su vestido, va a abrir al fondo, al lado izquierdo
3. Entra un personaje, es un cliente, éste le indica que desearía le hiciera una estatua.
4. El escultor da una vuelta alrededor del cliente, lo examina con un ojo crítico, le hace girar la cabeza a derecha, luego a izquierda. Con las dos manos mide la longitud de la espalda. El examen ha terminado, acepta el trabajo.
5. Invita al cliente a sentarse en el taburete del fondo.
6. Toma la estatua que reposa sobre el primer taburete y la lleva a un rincón (marcar bien el peso del objeto).
7. Después toma otro material en bruto y lo instala sobre el primer taburete. Toca el mármol, aprecia la buena calidad, ahí va a tallar la estatua de su cliente.
8. Toma las medidas de su cliente que sigue sentado en su taburete.
9. Mira al bloque de mármol, coloca bien al cliente, endereza su cabeza, coloca sus manos sobre las rodillas. Vuelve al primer taburete, echa una ojeada a su cliente, inclina un poco la cabeza, guiña un ojo.
10. Vuelve hacia el cliente. Mide su cabeza: largo, ancho. Da unos pequeños golpes sobre el mármol. Mide el largo, la espalda, la anchura de los hombros, marca sobre el mármol; después la distancia desde el mentón a la rodilla, que marca igualmente sobre el mármol.
11. Toma de nuevo el martillo y el cincel y se dispone a comenzar su trabajo.
12. De repente el cliente se levanta bruscamente, pone un pie delante, una mano sobre el estómago, la otra detrás, en una actitud napoleónica.

-
-

13. El escultor, al principio desconcertado, deja sus herramientas, vuelve hacia su cliente y toma la nueva medida, desde el mentón a la rodilla, la vuelve a marcar en el bloque de mármol.
14. Toma otra vez las herramientas y comienza a golpear la pieza.
15. Con una señal el cliente interrumpe al escultor, pues ha encontrado una actitud mejor. Se pone a horcajadas sobre el taburete, los dos puños cerrados adelante, a la manera de una estatua ecuestre.
16. El escultor arroja el martillo y el cincel al suelo, abrumado, se lleva las manos a la cabeza... Bruscamente, toma la medida, marca en la estatua y vuelve a retomar las herramientas y se pone a trabajar.
17. El cliente lo detiene una vez más. Se sienta sobre el taburete, cruza los brazos y el mentón enderezado, gira la cabeza hacia la izquierda.
18. El escultor, fuera de sí, avanza hacia su cliente. En el último momento, se calma, sonríe, se contenta con modificar un poco con la mano la posición de la cabeza de su cliente.
19. Vuelve a su taburete, se pone a trabajar rápidamente. Cada poco mira a su modelo y continúa la obra.
20. En un momento va hacia el cliente y toma la medida de la nariz, vuelve a su lugar, se percibe que trabaja el rostro y, en particular, la nariz.
21. Mientras él trabaja absorto en su labor, el cliente se levanta suavemente y se acerca a ver su estatua muy interesado. Se toca la nariz, estimando sin duda que la de la estatua es demasiado larga.
22. El escultor se da cuenta de la desaparición del cliente, le busca, se da una vuelta, lo descubre detrás de él. Le ordena volver a tomar la pose.
23. El cliente de nuevo adopta la pose. De cuando en cuando se toca la nariz.
24. El escultor interrumpe el trabajo, deja el martillo, pasa el dedo por el cincel, mueve la cabeza. El cincel está mellado. Le indica al cliente que va a buscar otro cincel a su almacén de al lado. Sale.
25. El cliente aprovecha la ocasión. Se levanta, se acerca suavemente a la estatua, toca la largura de su nariz, después la nariz de la estatua. Repite la acción varias veces. Parece inquieto por la largura de la nariz.
26. Finalmente, no del todo satisfecho, se hace con el martillo y golpea sobre la nariz de la estatua, con el fin de acortarla un poco. ¡Qué catástrofe!... La nariz entera se despega y cae al suelo.
27. El hombre está espantado por lo que ha ocurrido. Toma la nariz con la mano izquierda, la contempla un instante. Se toca una vez más la nariz. Mira la estatua, se acerca, intenta pegar en ella la nariz caída, escupe una vez encima, intenta volver a pegarla. La nariz se cae. Intenta varias veces conseguirlo, pero siempre obtiene el mismo resultado.
28. Cada vez más espantado, no sabe cómo resolver la situación. Al final, pone la nariz sobre el taburete y, sigilosamente, se dirige a la puerta, la abre y escapa...
29. El escultor entra. Mira la estatua. Se da cuenta del accidente. Toma en la mano izquierda la nariz. Busca al culpable y levanta lentamente el martillo presto a vengarse. Va hacia la puerta, el martillo en una mano, la nariz en la otra... Vuelve hacia la estatua. Se dispone a romperla, vacila... Después escupe fuertemente sobre la nariz, la coloca en la cara de la estatua, y se queda pegada.

30. Retrocede, mira la estatua, y se retuerce de risa descubriendo la excesiva longitud de la nariz. Al fin sale riéndose de la inmensa e insólita nariz.

■ 10.9. PASEANDO AL PERRO (***)

Personajes: Larry (mimo) y Spot (un perro imaginario).

1) La correa

1. Larry está en casa con un aspecto feliz, busca en un cajón y saca una correa, la enrolla, silba, aplaude con sus manos, chasquea los dedos llamando a su perro, Spot. Larry se inclina para mirar debajo de la mesa, silba y Spot aparece por detrás.
2. El perro se estrella sobre Larry y lo lanza al suelo. Spot está excitado y le da a Larry unos pocos lametazos amigables y Larry, como es un tipo gracioso, se los devuelve.
3. Larry se pone en pie y mantiene en alto la correa. Larry le dice: *¿Te parece bien dar un pequeño paseo, viejo amigo?*. Spot inmediatamente se aleja y se esconde debajo de la cama, lo cual decepciona mucho a Larry, éste, riendo entre dientes, lo llama: *Ven, Spot, sólo es un pequeño paseo*. Spot no hace caso.
4. Larry se acerca a la cama, se asoma por debajo y saca a Spot, pero Spot es rápido, se le escapa y comienza a correr alrededor de la habitación con Larry pegado a sus talones. Es un fascinante rodeo.
5. Larry se arroja de cabeza y forcejea con Spot, rápidamente le coloca la correa alrededor del cuello.

2) La pelea

6. Larry intenta empujar a Spot hacia la puerta, pero el perro no quiere moverse, tira de la correa con todas sus fuerzas, nada. Parece que estuviera pegado al suelo.
7. Exhausto y frustrado, Larry se coloca detrás de Spot, lo mira por encima de su hombro, para estar seguro de que no está siendo observado, y le da un pequeño puntapié en la cola, el perro no se mueve, Larry empieza a enfadarse, eleva la pierna para darle una patada mayor. Antes de que él pueda descargar el golpe, Spot comienza a moverse, Larry ríe entre dientes: *Estaba bromeando, Spot, yo no podría herirte a ti. Vamos a dar un paseo*.
8. Larry está ahora feliz, satisfecho. Spot parece estar de acuerdo, demasiado, pues va más rápido que Larry y tira de la correa. Salen.
9. Larry saluda con la mano a la gente.

3) Auxilio

10. Inesperadamente, Spot gira a un lado y se para, Larry está intrigado: *¿Qué sucede ahora? Ah, de acuerdo, sí, bien...*
11. Imitando al perro Larry levanta una pierna al lado e inclina la cabeza con aire de inteligencia. Ligeramente embarazado, gira y espera, mira su reloj, lanza una rápida ojeada por encima de su hombro: *¿todavía no has acabado? Date prisa*.
12. Larry continúa esperando, bostezando y, casualmente, mira hacia abajo, a su pie, salta a un lado y mira con desprecio a Spot, agita su pie limpiándose: *¿Cómo has podido hacerlo en mi pie, cochino? ¿Ves cómo me has puesto?*

-
-

4) *Buscar*

13. Después de pasear un poco de tiempo, Larry ve un palo, se detiene, lo recoge: *Este juego podría ser divertido.*
14. Quita la correa a Spot, salta arriba y abajo agitando el palo, intenta crear un poco de entusiasmo en el perro. Arroja el palo. *Vete a por él, consíguelo, Spot.* Spot no se mueve, se da la vuelta, Larry va a encararse con él, se para, le señala el palo: *¡Tu amo te ordena que vayas a buscarlo!*
15. Comprendiendo que eso es imposible, Larry pone la correa al perro y le arrastra hasta el palo, lo señala: *¡palo!* Larry pone el palo en su boca, imitando lo que Spot debería hacer, salta un poco y lo arroja de nuevo, suelta la correa pero Spot ni se mueve. No hay nada que hacer. Vuelve a hacer la misma operación.
16. Larry, totalmente exasperado, lanza el palo por última vez, el perro que está con la correa atada, se lanza rápidamente a por él, pillando a Larry desprevenido y tirándolo al suelo. Spot tira de Larry, que se desplaza arrastras siguiendo al perro hasta donde está el palo, Spot lo recoge y se lo ofrece al dueño, éste lo recibe, le da palmaditas en la cabeza: *Buen trabajo, estoy orgulloso de ti.*
17. Larry se pone en pie. Queriendo acabar el juego, va a lanzar otra vez el palo lejos, pero pensándolo mejor -después del golpe que se ha llevado- lo guarda en el bolsillo.

5) *Perros en conflicto*

18. Continúan su alegre camino, Larry de repente se para, se eleva sobre las puntas de sus pies y mira hacia adelante: *¡Oh, tenemos problemas!* (Otro perro se acerca)
19. Intenta dirigir a Spot en otra dirección, pero es demasiado tarde. Spot se lanza adelante arrastrando detrás a Larry. ¡Pánico en la Ciudad!. En un último esfuerzo por retenerlo, Larry salta adelante y toma a Spot en sus brazos.
20. El otro perro se acerca más, Larry le grita y le ordena que se vaya, le pega patadas. Todo es inútil. El otro perro continúa saltando a por Spot y Spot insiste en escapar de las garras de Larry. Al fin lo deja suelto, pero manteniendo la correa en la mano.
21. Spot y el otro perro corren en círculos alrededor de Larry que, finalmente, para de dar vueltas, pero su cabeza no deja de girar y continúa siguiendo la persecución circular de los dos perros.
22. Antes de que Larry se dé cuenta, es atado por su propia correa y no puede moverse. El otro perro se va por una lateral, Spot lo sigue arrastrando a Larry que, como tiene la correa enrollada en sus piernas, sólo puede avanzar dando saltitos sobre sus pies. *¡Ven aquí, Spot, te necesito, vuelve...! ¡Esta noche te daré dos huesos para cenar, Spot, dos huesos!*

Las pantomimas han sido tomadas de los siguientes autores:

(*) Pierre Richy, *Initiation au mime*. Éd. de L'Amicale, Paris.

(**) E.-H. Cuvelier. *Le mime*. Ed. Fernand Nathan 1981, Paris.

(***) Happy Jack Feder. *Mime Time*. Meriwether Publishing Ltd. 1992, Colorado

□
□

■
■
■
■
■
■
■
■
■
■
■

- Balsimelli, Rossano - Negri, Livio, *Guida al mimo e al clown*, Milano, Rizzoli, 1982.
- Cuvelier, Eugène-Henri, *Le mime, le jeu dramatique et l'enfant*, Paris, Fernand Nathan, 1981.
- De Marinis, Marco, *Mimo e mimi*, Firenze, La casa Usher, 1980.
- Ivern, Alberto, *El arte del mimo*, Buenos Aires, Edicial, 1990
- Hamblin, Kay, *Mime, A playbook of silent fantasy*, New York, Doubleday & Company, 1978.
- Decroux, Etienne, *Paroles sur le mime*, Paris, Gallimard, 1963.
- Font, Anton, *El mim*, Barcelona, Laia, 1981.
- Kostolany, Françoise, *Conocer a los demás por los gestos*, Bilbao, Mensajero, 1977.
- Jouse, Marcel, *L'antropologie du geste*, Paris, Gallimard, 1974.
- Wolff, Charlotte, *Psicología del gesto*, Barcelona, Luis Miracle, 1966
- Feder, Happy Jack, *Mime time*, Colorado, Meriwether Publishin Ltd. 1992.
- Orlic, M.-L., *Método de reeducación psicomotriz, la educación gestual*, Madrid, Cincel, 1979.
- Richy, Pierre et de Mauraige, J.-C., *Initiation au mime*, Paris, L'Amicale, 1968.
- Lorelle, Yves, *L'expression corporelle. Du mime sacre au mime de theatre*, Paris, La renaissance du livre, 1974.
- Rossena, Rossana, *A scuola di mimo*, Milan, Ottaviano, 1983.
- Sladek, Milan und sein Theater, *Pantomime*, Augsburg, Brigg Verlag.
- Martin, Ben, *Marcel Marceau Master of mime*, New York, Paddington Press Ltd, 1978.
- Hodgson, J y Richards E., *Improvisación*, Madrid, Fundamentos, 1986.
- Tamayo Acosta, Daniel, *Educación la sensibilidad*, Madrid, Alhambra, 1987.
- García Barquero, J. Antonio, *Cien años de teatro europeo*, Madrid, Dir. General de Teatro y Espectáculos, 1978.
- Pavis, Patrice, *Diccionario del teatro*, Barcelona, Paidós, 1980.
- Anderson, Bob, *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*, Barcelona, Integral, 1989.
- Artaud, Antonin, *El teatro y su doble*, Buenos Aires, Sudamericana, 1971.
- Brennan, R.E., *Psicología general*, Madrid, Morata, 1969.
- Luria, A.R., *Sensación y percepción*, Barcelona, Fontanella, 1978.

- Villegas, Juan, *Interpretación y análisis del texto dramático*, Canadá, Girol Books, 1982.
- Aslan, Odette, *El actor en el siglo XX*, Barcelona, Gustavo Gili, 1979.
- Hanebuth, Otto, *El ritmo en la educación física*, Buenos Aires, Paidós, 1968.
- Gaussin, Jean, *Conocer a los demás por el rostro*, Bilbao, Mensajero, 1975.
- Dort, Bernard, *Tendencias del teatro actual*, Madrid, Fundamentos, 1975.
- Meyerhold, *Textos teóricos, Volúmenes I, II*, Madrid, Alberto Corazón, 1972.
- Ruiz Garza, Homero, *Manual de gimnasia rítmica*, México, Azor, 1975.
- Bonet, Esther, *Gimnasia-jazz*, Barcelona, Nova Terra, 1974.
- Meyerhold, *Teoría teatral*, Madrid, Fundamentos, 1975.
- Llongueras, Juan, *El ritmo*, Barcelona, Labor, 1942.
- Fraile Ovejero, A., *Atlas del cuerpo humano (su funcionamiento)*, Barcelona, Jover, 1971.
- Birkenbihl, Vera F., *Las señales del cuerpo y lo que significan*, Bilbao, Mensajero, 1983.
- Bara, André, *La expresión por el cuerpo*, Buenos Aires, Búsqueda, 1975.
- Dropsy, Jacques, *Vivre dans son corps*, Paris, Epi, 1973.
- Bernard, Michel, *Le corps*, Paris, Jean-Pierre Delarge, 1976.
- Denis, Daniel, *Le corps enseigné*, Paris, Editions Universitaires, 1974.
- Lapierre, A y Acouturier, B., *Simbología del movimiento*, Barcelona, Científico-Médica, 1977.
- Barbotin, Edmond, *El lenguaje del cuerpo, 1 y 2*, Pamplona, Universidad de Navarra, 1977.
- Bonnafont, Claude, *Les silencieux messages du corps*, Paris, Buchet/Castel, 1977.
- Bruaire, Claude, *Philosophie du corps*, Paris, Ed. Du Seuil, 1968.
- Varios, *El personaje dramático*, Madrid, Taurus, 1985.
- Equipo Coda, *Creatividad teatral*, Madrid, Alhambra, 1987.
- Kipnis, Claude, *The mime book*, Colorado, Meriwether Publishing, 1974.
- Roberts, Peter, *Mimo, el arte del silencio*, San Sebastián, Tarttalo, 1983.
- Cuyer, Eduardo, *La mímica*, Madrid, Daniel Jorro, 1910.
- Varios, Revista Empreintes, *Mimes*, Enero de 1980, Paris,

"YO OPINO QUE EL ARTE DEL MIMODRAMA, EL ARTE DEL MIMO, EL MIMO HA JUGADO UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN EL SIGLO XX.

CREO QUE EL MIMO, CON SU EXPRESIÓN MUDA, ES FÁCIL DE ENTENDER. QUIERO DECIR CON ESTO QUE EL SILENCIO DEL MIMO, CON ESA MUSICALIDAD ESPECIAL, LA MUSICALIDAD QUE EXPRESA SU ALMA, ES UN TESTIMONIO DEL MUNDO DE HOY, ES UN TESTIGO MUDO DE LA VIDA DEL HOMBRE.

EN ESTE MUNDO LLENO DE LUCES Y SOMBRAS, LLENO DE VIOLENCIA, INJUSTICIA Y MISERIA, EL MIMO DEBE SER COMO UN HERMANO QUE NOS HACE VER LA LUZ.

A LA VEZ QUE TODOS LOS ARTISTAS, SEAN MÚSICOS, POETAS, PINTORES, ESCULTORES, ACTORES -TESTIGOS DE TODOS LOS TIEMPOS Y NO SÓLO DE LOS SUYOS EN PARTICULAR-, EL MIMO DEBE IDENTIFICARSE CON EL COSMOS, Y DE ESTA FORMA, TENIENDO FE EN EL PROGRESO DE LA HUMANIDAD, PREPARAR EL CAMINO, UN CAMINO QUE LLEVA HACIA DELANTE, A PESAR DEL MIEDO HACIA NUESTRO FUTURO, UN CAMINO QUE DEBE SER POSITIVO Y, A PESAR DE LO CONFUSA QUE ES LA VIDA, EN LO TRÁGICO Y LO CÓMICO NOS MUESTRE LO QUE EL HOMBRE OCULTA EN SU INTERIOR, LO QUE TIENE DE IMPERECEDERO ESTE SER CADUCO, ESTE SER QUE ES NUESTRO HERMANO Y QUE LLAMAMOS HOMBRE."

Marcel Marceau