

En Busca de la Quietud

Capturar la pureza y la energía de la ausencia de movimiento es la raíz del cuerpo invisible.

Por Ellen Lauren¹

He pasado mucho tiempo teniendo problemas para sentarme en quietud y hablar sobre la quietud.

¿Qué supone el estudio y la práctica de la quietud para el artista de Teatro? Tal vez mi dificultad ilustra esa otra dificultad, la de alcanzar dicho conocimiento en un mundo inestable, y qué tan potente es una vez aprehendido. Quizás la dificultad estriba en el hecho de que esta materia, la quietud, está en la raíz de todos los valores esenciales que sostengo en mi hacer, mi enseñar y mi estudio del Arte del Teatro.

Para lograr quietud como parte de una habilidad expresiva propia se requiere entrenamiento. En mi caso, los fundamentos de mi práctica y enseñanza han sido el Método de Entrenamiento Actoral Suzuki. Creado por Tadashi Suzuki y su extraordinaria Suzuki Company of Toga (SCOT), es ampliamente conocido por su vocabulario físico exacto y riguroso que da al actor criterios alrededor de los problemas básicos del control escénico y corporal.

Mientras escribo esto, estoy preparándome para regresar al Japón a ensayar con Suzuki-san. Las nieves han regresado

1

Ellen Lauren es la Directora Artística Asociada de la SITI Company, además de artista invitada de la Suzuki Company of Toga y maestra en la Juilliard School, en Nueva York.

hace bien poco a las altas montañas donde se asienta la villa de Toga-mura, donde la SCOT centra sus actividades, aunque fue un verano cuando fui por primera vez hace casi treinta años. Muchos artistas han hecho este viaje y algunos de ellos son mis compañeros en la actualidad. Nuestra compañía, SITI², fue fundada en Toga a partir de una alianza entre Suzuki, Anne Bogart y un grupo de artistas afines que venían de los Estados Unidos. Incluso entonces, la compañía de Suzuki estaba cambiando el curso del Teatro y del entrenamiento actoral, no solo en el Japón, sino en todo el mundo. Su mensaje – en el que las cualidades de la energía humana, de la respiración y de la quietud, pueden ser exploradas en conjunto en el contexto de la representación escénica – restableció al actor como elemento principal en el Teatro. Viniendo, como yo venía, de una trayectoria en el teatro residente sin fines de lucro de los Estados Unidos, nada fue más asombroso para mí que las representaciones, el entrenamiento y la ética de trabajo de este grupo llamado SCOT.

Al comienzo, lo que me atrajo fue el reto del movimiento corporal. Yo tenía un pasado atlético en entrenamiento ecuestre y la dureza del trabajo se ajustó perfectamente a mi temperamento. Cada verano retorno allí y eventualmente, a lo largo de los años he transitado desde estudiante de visita a actriz hecha y derecha en el seno de la SCOT. Como he madurado bajo la dirección de Suzuki, he entendido gradualmente que toda la energía gastada en el estudio fue una manera pragmática de arribar a la confrontación entre

hábito y objetividad. He llegado a entender que el significado real del entrenamiento Suzuki se encuentra en la creación de una presencia viva en la quietud y una intensa concentración en el momento presente, en el escenario.

No solo el entrenamiento nos puede dar cuenta de las diferencias internas de todo actor. Cada uno de nosotros somos psicológica y emocionalmente únicos. Lo verdaderamente productivo es un entrenamiento que ayude a ganar perspectivas en las capacidades que se tiene y cultivar aquellas que faltan y luego, con eficacia, traducir esas habilidades en la expresión. El entrenamiento Suzuki examina cosas que sostenemos en común como seres humanos: el uso de nuestros cuerpos y nuestras voces.

¿Qué le pasa al cuerpo y a la voz cuando un actor es colocado en una situación que le demanda ser observado tal y como si él o ella intentase convencer a alguien de algo? ¿Qué nos pasa cuando estamos situados en esta relación de mostrarnos o ser observados? ¿Qué tipo de sensaciones ocurren? ¿Qué tipo de concentración se crea? ¿Qué tipo de excitación es generada en nuestro interior?

Una consecuencia de la dinámica de la representación es que se hace casi imposible de mantener la emoción dentro de nosotros y *no* movernos. El movimiento se convierte en inconsciente y habitual. La respiración se vuelve superficial, aumenta la tensión, la concentración se interrumpe – estos efectos son universales. ¿Cómo podemos, entonces, ser más sensitivos y controlar estos efectos que se sostienen entre nuestro deseo de comunicar y nuestra ejecución en sí? La

respuesta es: practicando la quietud, la cual es el arte de la seducción. Una vez que el actor es capaz de tomar decisiones claras en su cuerpo, su concentración *excita el espacio*³ y la audiencia experimenta algo más allá de lo cotidiano, algo que trasciende la vida diaria. Lo que se mueve dentro tuyo se hace manifiesto. Es una revelación muy personal e íntima de uno mismo. La quietud le permite a la fuerza de tus convicciones hacerse visible.

Los principios básicos del entrenamiento Suzuki son útiles para todos los actores: Estar quietos en el escenario. Comprometer al riesgo con la quietud. Si esto es bueno para ti, es mejor para la audiencia. Estabilizar tu centro de gravedad como si te frenara alguna fuerza en contra, de esta manera, la quietud nace de dirigir la energía hacia delante, contra cierta resistencia ficticia, pero concreta. Así, el problema y la solución son auto generados. Alojarse conciencia en tus pies y piernas. Nos volvemos insensibles a la sensación de los pies en contra del suelo; sostenemos esta sensación y volvemos presionar en contra del escenario. Los hombros y brazos con suavidad, igual el mentón y la nuca, la cara. Respiramos profundamente, silenciosamente, con precisión. Dirigimos toda la conciencia en línea directa hacia un punto específico fuera de uno mismo. Componemos la energía de nuestro cuerpo, respiramos y sonamos con nuestra voz alrededor del centro del espacio, así, puedes comunicar tu idea hacia tu punto de proyección. La quietud provee una estructura, un punto de referencia para el evento performático.

3

“...*exite the space*” es una figura que la autora utiliza en correcto inglés, que podríamos traducir como que “se proyecta en el espacio” o que “vibra en el espacio”, pero la literalidad de la construcción metafórica en que ésta se convierte en castellano, nos parece más adecuada y polisémica. (N del T)

Esta concentración es más difícil de mantener mientras se habla. Cuando hablas, las palabras tienden a ganarse la atención sobre la atención que tienes sobre el cuerpo. La audiencia, sin embargo, no se deja engañar por las palabras que decimos. La pelea es no dejar que la palabra se superponga a la conciencia del trabajo sobre el cuerpo y la respiración. El cuerpo explica las palabras que tu estás diciendo. El actor es capaz de capturar la energía y la esencia, no solo la apariencia, de alguien que quiere decir esas palabras particulares.

Los retos específicos de este entrenamiento han sido diseñados para replicar las extraordinarias condiciones que plantea estar en el escenario. El entrenamiento Suzuki se confunde a menudo con la instrucción al simple movimiento, sin embargo el trabajo es mucho más complejo en su lógica. El movimiento se hace para crear la sensación de no movimiento. Suzuki compara al actor con un trompo, que aparece muy calmado, más a medida que éste gira a mayor velocidad. Los problemas que surgen en la práctica del entrenamiento son los obstáculos personales de uno mismo, visibles o invisibles. Pero, el entrenamiento, suministra una vía tangible para diagnosticar dichos problemas. Le corresponde, entonces, al artista, descubrir la manera de superarlos. Es determinante y crítico, tener algún criterio objetivo en contra de lo que mide uno mismo, mientras crecemos y los problemas cambian. Verdaderamente, ellos nunca se van, ellos solo cambian.

Así que yo continúo entrenando; a sabiendas que quizás falle en mis intentos, lo que generalmente ocurrirá; encontrando la comprensión necesaria para el ensayo, mientras, al mismo

tiempo, trato de imaginar la meta de mi objetivo y crear el mapa para encontrar mi camino – todo esto es desalentador. No obstante, capturar la pureza de este estado de máxima en la representación es incluso más retador. Realizar cualquier entrenamiento artístico seriamente, sin embargo, es una especie de contrato que se hace con uno mismo; un compromiso que tiene que ver más con la experiencia, con el proceso, que con el resultado. Los momentos de gracia son fugaces, y adictivos. Ahora, de edad madura, incuestionablemente más lenta, yo miro al entrenamiento a través de la gruesa lente para lectura que es la experiencia y encuentro su impactante mensaje con claridad. Soy, ahora, más feroz en mi fe en este trabajo, estoy más convencida de que esta es la manera de mirar los criterios fundamentales para el actor, cualquiera sea su camino artístico que quiera recorrer.

Suzuki es un apasionado en su creencia de que el talento individual se desarrolla como un resultado de una curiosidad sobre el mundo que conocemos y sobre lo desconocido. Aprender a relacionarse con la quietud que nace de la energía es descubrir un significado más allá de las palabras que se pronuncia. Esto restaura en nosotros, nuestros sentidos. Esto nos revela lo invisible – aquello que a mí me parece una búsqueda esencial en cualquier acto creativo. Esto es un actor recordándonos que el pasado, el presente y lo eterno, coexiste en cada momento.

Este artículo se publicó primero en inglés en la revista American Theatre en Enero 2011. La versión española fue traducido por León Sierra.