



**Actuación**  
FACULTAD DE ARTES

## **LA ENERGÍA ESCÉNICA Y SU PROYECCIÓN CORPORAL A TRAVÉS DE SU VÍNCULO CON LA VISIÓN HOLÍSTICA DEL SER**

Nicol Valentina Murillo Pezoa

Texto Académico presentado a la Facultad de Artes de la Universidad Finis Terrae,  
para optar al grado de Licenciado(a) en Actuación

Profesor Guía: Federico Zurita Hecht

Santiago, Chile  
2022



## ÍNDICE

1. RESUMEN	3
2. PALABRAS CLAVES	3
3. INTRODUCCIÓN	3
4. MARCO TEÓRICO	9
4.1. Técnica y cuerpo en la energía actoral	10
4.2. Energía y vibración	12
4.3. Vida interna y energía (ser)	14
4.4. Holismo y visión holística del ser	15
4.5. Energía a nivel espiritual	17
4.6. Bloqueos para el trabajo actoral	19
4.7. Energía espiritual (chi o ki)	20
4.8. Chakras y energía en el trabajo actoral	23
4.9. Bloqueos y desbloques (chakras)	29
5. DESARROLLO	30
6. CONCLUSIÓN	39
7. BIBLIOGRAFÍA	41



## 1. RESUMEN

La presente investigación pretende, a partir del proceso creativo del montaje *Nosotros*, dirigido por Alexandra Von Hummel, desarrollar la conexión entre energía actoral o presencia escénica y la vida interna de los actores/actrices, cuyo entendimiento se devela a partir de la visión holística del ser, y enfocándose fundamentalmente en los caracteres humanos emocional y espiritual. A partir de esto, y de la comprensión de que lo anterior se manifiesta tanto en el cuerpo, como la energía que éste proyecta, surge un vínculo certero en base a cómo los chakras -y sus bloqueos- se reflejan en el cuerpo físico, y por lo tanto afectan directamente a la cara visible de la actuación.

## 2. PALABRAS CLAVES

Energía (Chi/ki), presencia escénica, visión holística del ser, espiritualidad, vibración, chakras, cuerpo.

## 3. INTRODUCCIÓN

En la práctica teatral existen una infinidad de tecnicismos que conforman el aprendizaje. Uno de los más básicos y comúnmente mencionados es la energía. En un principio suena simple pero aquel concepto termina siendo comprendido por las/os aprendices de la práctica actoral de manera casi intuitiva o técnica, sin embargo, las definiciones más completas y concisas hacen referencia a lo físico e intelectual que conlleva este concepto. Es por esto que surge la necesidad de completar esta definición desde otras aristas, tales como la emocional y espiritual, las cuales completan al ser humano según la visión holística del ser.

Holístico hace referencia a que hay cuatro aristas que permiten la conformación del ser completo. La física, que se refiere al cuerpo material; la intelectual, que se atribuye al pensamiento, lo emocional, que tal como lo dice son todas las emociones que aparecen en nosotros y por último la espiritual, que se vincula a un plano inmaterial y poco conocido o reconocido por la ciencia y la razón.



Sin embargo, la relevancia de estas dos dimensiones parece ser fundamental para el entendimiento de un concepto que tiene directa relación con el mundo espiritual, “energía”. Cuando nos referimos a este plano generalmente sin mayores conocimientos hablamos de energía o vibras, y debido a eso surgen cuestionamientos en base a la comprensión del término y la minimización de la emocionalidad y aún más su dimensión espiritual. Para adentrarse a esto se debe considerar teorizar en conceptos poco tematizados como lo es “el ser”, o la espiritualidad, esta última desde una perspectiva filosófica, aunque simplificada para acercarse a una comprensión amable de este ente.

Si bien existen definiciones y vínculos con lo anteriormente mencionado, en base a mi experiencia actoral académica, considero infravalorado este ámbito y me he dedicado a prestar atención en mi experiencia personal de trabajo creativo para la obra ~~Nosotros~~ dirigida por Alexandra von Hummel para comprender de mejor manera cómo influye mi estado emocional y mi conciencia espiritual en la práctica actoral, así como también en cualquier intérprete que se dedique a la actuación. Es así cómo es posible notar que existe una dificultad en **las/os** estudiantes e incluso en muchas/os intérpretes profesionales de sostener cierta presencia escénica (entendiendo esta última como energía o la proyección de esta). Muchas veces un actor o actriz se para en el escenario y no se percibe como un ser activo, no logra cautivar a un público o simplemente se ve “flojo/a”, refiriéndonos a una carencia de densidad, de fuerza o potencia. Así como también en ocasiones un intérprete entra a escena y con un gesto extremadamente simple y/o mínimo capta inmediatamente nuestra atención y nos mantiene expectante. Eso es lo que llamamos energía o presencia actoral y tiene sus raíces en la persona en sí misma.

Reflexionando en base a estas cuestionantes he llegado a proponer que el trabajo de creación actoral requiere que la constitución de la energía, en su complejidad, sea aprendida desde una perspectiva holística que contenga necesariamente al conjunto de caracteres humanos intelectuales, emocionales, físicos y espirituales otorgando, de esta manera, al ámbito espiritual un énfasis principal que permita construir la relación energética espiritual-vibracional con la energía actoral (presencia) y su proyección en la realización escénica. De esta manera la noción del término se completaría llevando incluso lo no tangible o



inmaterial a una definición concreta. Lo anterior será demostrado en esta investigación.

Esto se puede demostrar en ejemplos desde lo más general, como la disposición ritual que se genera previo al trabajo, ya sea de un ejercicio actoral simple o un proceso finalizado, así como a lo más profundo como lo es la disposición a nivel físico, mental, emocional y espiritual que sostiene un intérprete que -no olvidemos- lleva una vida en paralelo a la creación ficcional y por ende cada uno de estos ámbitos se ve afectado por absolutamente todas las vivencias, así también termina influyendo en la actuación y evidentemente, en la energía. Es así como se ven involucrados todos estos caracteres humanos en la creación de personajes de la obra *Nosotros*. Los personajes de esta obra tienen una característica determinante, son humanos, ¿qué quiere decir esto? Qué son seres sintientes, pensantes, vivos y por último, espiritualmente podría decirse que tienen alma. Esa es la importancia de la visión holística y su último carácter, el alma de las cosas. Y en este caso los personajes se enfrentan constantemente a contradicciones humanas, racionales y enfrentan sus opiniones en cuestiones de vida o muerte, situaciones complejas que requieren de alma que llenen los argumentos. Así como también reflexiones, emociones y cuerpos vivos fuertemente intencionados. A lo largo de este proceso, la directora ha puesto énfasis en la “explicación”, es decir en que los textos sean explicando, dando a entender lo que se quiere lograr con las palabras y morder con ellas al receptor, lo que me ha llevado a pensar en que esta intención viene con algo personal, con encontrarse en esas palabras y más profundamente en las reflexiones que estas manifiestan, generando así energía a través del compromiso que ejercemos las y los intérpretes, con la intención que aparecerá reflejada en nuestros cuerpos además.

A modo general, esta investigación busca vincular los caracteres humanos del ser, con la creación de personajes o más específicamente en la práctica actoral donde el enfoque va más hacia roles que personajes como tal. En el caso de la obra *Nosotros* existen conflictos de carácter ideológicos fuertemente marcados, lo que a lo largo del proceso creativo ha obligado a los estudiantes a sumergirse en aristas opuestas y posicionarse en cada una, comprendiendo desde un lugar personal y verídico el nivel de complejidad de estas ideas. Es por esto mismo que vamos generando una conexión a nivel personal, es decir nosotros/as estudiantes e intérpretes, desde



nuestro propio *ser* para así trabajar la verdad de estos personajes y darles vida tal como la nuestra que llevamos día a día, inclusive en nuestro trabajo profesional. Porque cabe recalcar cuán importante es reconocer que nuestra existencia se va entremezclando con nuestro trabajo permanentemente. En cualquier trabajo esto ocurre, pero en el trabajo creativo como lo es la actuación, es en un grado exageradamente alto, esto debido a todo lo que ponemos a disposición de la creación, incluyendo nuestras opiniones, vivencias, integridad, ideas, cuerpo, sentimientos, confusiones, y me atrevería a decir que todo. Nos paramos en un escenario o una sala, totalmente vulnerables y expuestos/as, frente a otras personas -con sus propias ideas, vivencias y todo lo mencionado anteriormente- que demarca un ojo crítico, al que nos sometemos día a día. Somos personas trabajando con y desde todo su *ser* para y con otras personas y su *ser*.

Teniendo en cuenta lo anterior y que el *ser* se compone de cuatro entes, e inclusive más, siendo estos los cuatro principales (emocional, físico, intelectual y espiritual). Por ende, desde el punto de vista de lo físico, hemos ido trabajando corporalidades que surgen desde la verdad más cercana a nosotros y como nuestro cuerpo reacciona y se mueve en relación con las necesidades que surgen de las ideas que movilizan a los personajes/roles, lo que nos lleva a lo intelectual. Cada palabra o frase que pasa por nosotros nos vincula a experiencias similares y personales que casi inconscientemente surgen para reaccionar y actuar. En cada idea que comprendemos y luego explicamos y apelamos a un otro, aparecemos como seres completos, es por esta misma razón que ninguno de nosotros interpreta de la misma manera que otro, porque somos seres intelectualmente distintos, que razonamos distinto y hemos sido constituidos por experiencias diversas, de esta forma creamos improvisadamente monólogos internos que se manifiestan en los cuerpos sin pensar en una planta de movimiento. Tomando esta misma idea, casi en paralelo está operando nuestra emocionalidad, vinculada a percepciones y vivencias personales y lo que estas conllevan, es lo que produce en emociones y que finalmente se manifiestan tanto en el pensamiento como en los cuerpos. Por último y no menos importante, trabaja también al mismo tiempo, nuestra espiritualidad, entendiéndose como la conexión que permite los procesos anteriormente mencionados. Ya que es la que permite al ser humano, “*ser*” y por ende “*actuar*” y hacer, esto al acoplarlo con



nuestro ser, existente y personal permite crear roles y personajes que también sean, estén vivos y “existan”, que tengan un motor y movimiento real desde una verdad personal.

Esto último tiene que ver con prácticas que trabajan con lo sagrado y permiten al ser humano acercarse a conectar consigo mismo y con el entorno universal, brindando así una guía y un encuentro que intente responder y canalizar el caos y complejidad humana o del ser en su totalidad. Un ejemplo de cómo aparece este ente en la práctica actoral es cuando durante los trainings actorales se practica la meditación, con el fin de canalizar todo lo que cargamos en nuestro ser y permitir que se *transforme* en un espacio en blanco interno habitable y limpio para crear, que permite además conectar con nuestros impulsos sin límites y juicios de nosotros mismos. Esta práctica puede ser de gran utilidad si se utiliza a diario, ya que permite a la persona escucharse, reconocerse y trabajar día a día en sí mismos y en cómo nos relacionamos con todo lo que nos rodea y convivimos.

De esta misma manera, es necesario considerar aspectos rituales que permitan el espacio propicio, tanto interno como externo para llevar a cabo nuestro trabajo de creación. Estas herramientas son fuertemente implementadas por ejemplo el Actor Japonés Yoshi Oida. Quien en su libro *El actor invisible*, plantea principalmente la desaparición del actor para que ocurra “algo más”. Sin embargo, nos enfocaremos en la limpieza del área de trabajo que Oida plantea para lograr la concentración, (siendo este un primer acercamiento ritualístico para el trabajo actoral) es decir para limpiar tanto física como energéticamente el espacio. Así como también lo menciona como una forma de limpiar los pensamientos, siendo esta una acción en la que nos concentremos sin dar espacio al ruido mental que constantemente está activa. Esto coincidentemente parece relacionarse con la meditación, con el objetivo de purificar nuestro cuerpo y mente, dando espacio al silencio y la tranquilidad, y asimismo abrir una puerta hacia la escucha y conexión energética. Es aquí donde aparecen dificultades, debido a que sobre todo en la actualidad, las personas padecemos cada día más de pensamientos ansiosos, ideas apresuradas y preocupaciones constantes que no son fáciles de desaparecer. Pero es importante preguntarse cuál es el origen de estas, para así trabajarlas desde esa raíz y en



paralelo poner en práctica la concentración en cada actividad que realizamos en nuestro día a día.

Si estos pensamientos no desaparecen, se manifiestan en nuestros cuerpos y en nuestras formas de relacionarnos con absolutamente todo, e inclusive sin siquiera divisarse en una acción ya sea física o verbal, también se evidenciará en nuestra energía, que nos delata, sobre todo actuando. Si vemos a dos personas solo paradas de frente la una a la otra, conectamos con ellas y percibimos distintas y variadas *lecturas* -llamémosles-. Y éstas en conjunto con la nuestra -espectadores- también construyen algo más, que constantemente se va sumando como una gran red. Estas lecturas no solo tienen que ver con los pensamientos de estas personas intérpretes, sino también con su carga energética que ha ido componiendo a partir de sus vivencias, experiencias y se ven modificadas también por el contexto actual de ese ser. Porque a pesar de que el actor no esté trabajando un monólogo interno o siquiera esté siendo consciente de sus pensamientos o subconsciente. Aunque esté en estado puro libre de pensamientos, ese *ser* por el simple hecho de existir en suma de todo lo anteriormente mencionado conforma un *ser* que vibra e irradia constantemente conectando con nosotros, los otros y su entorno.

Por todo lo que se ha mencionado anteriormente, nos damos cuenta de lo expuestos que estamos como seres, ante nosotros mismos y otros seres, siendo así el trabajo actoral, un trabajo de constante y fuerte exposición y vulnerabilidad que ocurre desde nuestras heridas, motivaciones, decepciones, amores, vínculos afectivos, experiencias, acciones, errores, aciertos, ideas, etc. Siendo todo esto, elementos compositivos de nuestra energía vital y manifestándose en el momento de actuar.

Por otro lado, me atrevo a decir que el vínculo más claro que hallé para ejemplificar lo que intento expresar sobre que el ser holístico influye en el trabajo actoral, se encuentra en los *chakras* y en sus bloqueos que a través del cuerpo se revelan concretamente. Por esto, nos inmiscuimos en la espiritualidad desde este lugar, con la ayuda del *Gran libro de los chakras* de Shalila Sharamon y Bodo J. Baginski, para comprender de una manera cercana y no tan compleja cómo ocurre este fenómeno.



#### 4. MARCO TEÓRICO

Cuando hablamos de energía en el trabajo actoral, lo entendemos como algo no tangible, que a pesar de creer que se ve y siente, más bien es algo que se percibe, como una impresión a través de los sentidos. Cuando un espectador se ve cautivado por un actor/actriz o logra captar su atención, muy probablemente está trabajando la energía: “El nivel que se encarga del modo en que el actor entrega la energía escénicamente viva...cómo el actor puede convertirse en una presencia que inmediatamente llama la atención del espectador” (Barba en Henríquez, 2019, 34)

Sin embargo, esto no se vincula con la cantidad de acciones que busquen captar la atención, ni el ritmo, ni la fuerza:

“(...). A veces las actrices asociaban esa energía con una fuerza extrema, en relación con el trabajo de fuerza de nuestros músculos y nervios, pero la energía es algo diferente que vive adentro de nosotros, una fuerza que no se puede ver, algo intangible y misterioso, un flujo que está vivo. Dentro de las prácticas corporales y filosofía Orientales, esta energía es conocida como “chi”:

...el chi tiene relación con la conciencia misma, es una fuerza viva que se puede sentir y manipular con la mente, pero no tiene una existencia objetiva. Esto la hace no menos real que una onda de radio, pero existe en relación a nuestros cuerpos vivos y nuestras mentes, en vez del mundo externo” 29 (Goodman en Henríquez, 2019, 35)”

Lo cual no implica que no se vea, ya que la articulación de ésta desde un punto de vista técnico ha desarrollado variadas fórmulas que posibilitan llevar la energía al cuerpo físico y la conciencia de éste. Para ello, entenderemos su articulación a través de las principales herramientas que nos entregan grandes autores como Eugenio Barba, Konstantin Stanislavski, Yoshi Oida y las reflexiones y enseñanzas transmitidas por nuestra profesora de movimiento de la escuela, María Soledad Henríquez.



#### 4.1. Técnica y cuerpo en la energía actoral

Para comenzar entenderemos además como energía a un cuerpo pre-expresivo y extra cotidiano, que quiere decir, no cotidiano, el cual, de acuerdo a los autores previamente mencionados y nuestra docente, se construye a través del tono muscular, la activación y atención del cuerpo, que se mantiene preparado en cualquier momento para realizar cualquier acción. Esto se logra mediante una postura de rodillas levemente flectadas, centro activo y enraizado a la tierra, hombros relajados y conciencia en el presente, sin pensamientos intrusivos, sino estado de alerta en relación con el “aquí y ahora”.

En un ámbito técnico, a la energía podríamos intentar llamarle “densidad”, la cual está constituida por varios elementos de este carácter, tales como la precisión, intención, foco, entre muchas otras que pretenden generar un “todo”, una actuación completa y/o nutrida, que no parezca vacía. Todo esto se liga directamente con los aspectos técnicos que debe aprender un estudiante de teatro. Es así como a lo largo del tiempo se busca generar metodologías con diversas formas de entrenamiento, tal como afirman Grotowski y Meyerhold: “Entrenar la presencia escénica requiere trabajar con ejercicios que involucren el cuerpo entero y que servirá a ambos, el cuerpo en el ejercicio y el cuerpo en la actuación” (Henríquez, 2019, 34)

Asimismo, la actriz y docente María Soledad Henríquez define la energía en su libro *Movimiento consciente y expresividad en el trabajo actoral* como:

“Un elemento esencial que nace a partir de estas técnicas extra-cotidianas, que ayuda a que el actor/actriz construya su gesto expresivo, es el uso de la energía que se encuentra dentro del cuerpo. Este es un nivel corporal interno y externo, donde existen formas y líneas de tensión, a través de la expresión de acciones físicas, que establecen la expresividad de los gestos del actor y su presencia en el escenario. El trabajo sustancial de un actor es el hacer y el cómo se construye este hacer, dirigido hacia lo que se quiere expresar.” (2019, 33)



Entonces entendemos que la energía es un estado tanto interno como externo que el actor/actriz debe constantemente trabajar y construir. Para esto existen formas de entrenamiento que desarrollan la conciencia sobre el movimiento y lo que se expresa a través de éste, principalmente en el “cómo” se realiza el accionar.

“Para el actor la energía no se presenta bajo la forma de un *qué* sino de un *cómo*. Cómo moverse. Cómo permanecer inmóviles. Cómo poner en visión su presencia física y transformarla en presencia escénica, por tanto, en expresión. Cómo hacer visible lo invisible: el ritmo del pensamiento.” (Barba, 2013, 85)

Por ejemplo, en segundo año de la carrera de actuación de la Universidad Finis Terrae, con enfoque en realismo, se hace énfasis en la línea de acciones (metodología propuesta por Konstantin Stanislavski), en este periodo mi profesora de movimiento fue María Soledad Henríquez, quien nos enseñó constantemente a ser conscientes de cómo nuestro estado interno construía la intención y a partir de estos, surgía un impulso que finalmente se evidencia en la acción que estemos realizando en escena. Es decir, si no sabemos el por qué el personaje que estemos interpretando realiza las acciones que realiza, no habrá mucha energía, sin embargo, como seres estamos en constante vibración, por ende, energía hay, más no así proyección de ésta. Desde un ámbito técnico, pero además asociado a un mundo interno, debemos saber que:

“En una situación de representación organizada, la presencia física y mental del actor se modela según principios diferentes de aquellos de la vida cotidiana. La utilización extra-cotidiana de cuerpo-mente es aquello que se llama “técnica”. (...) Se trata de una cualidad extra-cotidiana de la energía que vuelve al cuerpo escénicamente “decidido” “Vivo” “creíble”; de este modo la presencia del actor, su *bios* escénico logra mantener la atención del espectador *antes* de transmitir cualquier mensaje.” (Henríquez, 2019, 25)

Lo que quiere decir, que independiente del mundo interno ya existente en cada persona, se debe trabajar para la proyección de éste, y transformarlo en un cuerpo



pre-expresivo, capaz de comunicar e irradiar su energía hasta la butaca más lejana. Para ello, factores relevantes serán; el foco del actor, el tono muscular, la activación del centro, cuerpo relajado, líneas de tensión, impulso, respiración, y nada de esto ocurrirá si no hay un cuerpo decidido, con claridad ideológica o mental que le permita actuar nutrir la cualidad de cada movimiento y acción, sin titubeos.

## **4.2. Energía y vibración**

Tal como en la cita introductoria al marco teórico, sabemos también que, para el trabajo actoral en teatro, se requiere mucha más proyección de esta energía, debido a que el espacio generalmente será amplio y trabaja en diálogo con espectadores, por ende deberá alcanzar a sentirse y verse hasta el último espectador de la sala para así captar su atención.

Para esto, tendremos en cuenta que todo cuerpo material y/o existente está en constante vibración. Y como base para entender la vibración en un nivel espiritual, conoceremos uno de los principios propuestos por la filosofía Hermética, el principio de la vibración, postula que todo lo que constituye al universo es frecuencia. Por ende, las personas también somos frecuencias vibratorias, teoría que se afirma además en un ámbito físico. Por otro lado, el ámbito espiritual y energético que conocemos como no tangible, también lo es, y dentro de ésta se encuentran nuestras experiencias, pensamientos, subconsciente, relaciones, etc.

*“Nada reposa; todo se mueve; todo vibra”. El Kybalion*

Este principio encierra la verdad de que todo está en movimiento, de que nada permanece inmóvil, cosas ambas que confirma por su parte la ciencia moderna, y cada nuevo descubrimiento lo verifica y comprueba. Y, a pesar de todo, este principio hermético fue enunciado cientos de años atrás por los maestros del antiguo Egipto. Este principio explica las diferencias entre las diversas manifestaciones de la materia, de la fuerza, de la mente y aun del mismo espíritu, las que no son sino el resultado de los varios estados vibratorios. Desde el TODO, que es puro espíritu, hasta la más grosera forma



de materia, todo está en vibración: cuanto más alta es esta, tanto más elevada es su posición en la escala. La vibración del espíritu es de una intensidad infinita; tanto, que prácticamente puede considerarse como si estuviera en reposo, de igual manera que una rueda que gira rapidísimamente parece que está sin movimiento. Y en el otro extremo de la escala hay formas de materia densísima, cuya vibración es tan débil que parece también estar en reposo. Entre ambos polos hay millones de millones de grados de intensidad vibratoria. Desde el corpúsculo y el electrón, desde el átomo y la molécula hasta el astro y los Universos, todo está en vibración. Y esto es igualmente cierto en lo que respecta a los estados o planos de la energía o fuerza (la que no es más que un determinado estado vibratorio), y a los planos mentales y espirituales. Una perfecta comprensión de este principio habilita al estudiante hermético a controlar sus propias vibraciones mentales, así como las de los demás. Los maestros también emplean este principio para conquistar los fenómenos naturales. «El que comprenda el principio vibratorio ha alcanzado el cetro del poder», ha dicho uno de los más antiguos escritores (Tres iniciados, 1992, 13-14)

Así como también nuestras creaciones, ideas, personajes en gestación, y un sinfín de etcéteras que también generan vibraciones, porque el pensamiento y las emociones/sentimientos, son capaces de modificar las frecuencias.

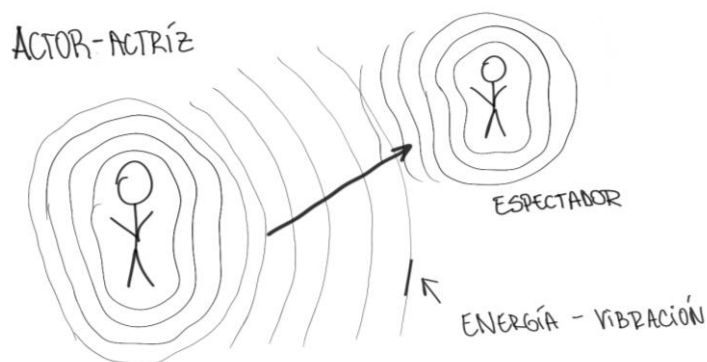
De esta manera, es sabido según el psiquiatra Dr. David Hawkins, en su libro *El poder contra la fuerza* (2013, 194) -tesis de doctorado validada científicamente- propone que todos los átomos son energía y que la conciencia humana vibra en distintas frecuencias según el estado y emociones. Creando así *la escala de la conciencia*, donde postula, por ejemplo, que el amor tiene una frecuencia de 500 hz, a diferencia del miedo, el cual su vibración es de 100 hz y la vergüenza con el mínimo de 20 hz. Siendo estas últimas emociones comúnmente presentes en los actores y actrices, por más seguros/as que se vean.

Para entender de manera más cercana, tomaremos como ejemplo cuando se manifiesta nuestra intuición, característica que solemos evitar, rechazar y no escuchar. Sin embargo, a nivel energético, ésta se presenta al sentir conexión con

alguien, en sensaciones de presentimientos, e incluso en malestares físicos que si los escuchamos, pueden ayudarnos a resolver bloqueos a nivel psicológico y/o físicos e incluso cargas de vidas pasadas u otros seres que compartieron su energía con nosotros.

Dentro de esta misma investigación por el Dr. Hawkins, mencionada anteriormente, él plantea que estas frecuencias energéticas (vibratorias) no sólo nos afectan personalmente, sino también con el entorno y con quienes nos relacionamos, influyendo directamente las unas en las otras. Y asimismo sucede con todo lo que nos rodea.

Y si a vibraciones nos referimos en la actuación teatral, la energía del intérprete deberá llegar como una onda hasta todo quien lo observe, y además generar nuevas frecuencias en ellos, para así dialogar.



*Ilustración 1: vibración actor-espectador*

### **4.3. Vida interna y energía (ser)**

Tendremos en cuenta que todo lo que nos compone internamente como seres humanos, es parte importante de nuestro trabajo como intérpretes, por lo que parece ser necesario conocernos y generar conciencia sobre nosotros mismos para así modelar, trabajar y/o canalizar nuestra *energía* de la manera más propicia para cada persona:

“Tener energía quiere decir para un actor saber cómo modelarla. Para tener una idea y vivirla como experiencia, debe modificar artificialmente los



recorridos, inventando esclusas, diques, canales. Son las resistencias contra las que presiona la intención consciente o intuitiva, las que permiten su expresión. Todo el cuerpo piensa-actúa con otra cualidad de energía. Un cuerpo-mente en libertad que afronta la necesidad y los obstáculos cuidadosamente dispuestos, sometiéndose a una disciplina que se transforma en descubrimiento.” (Barba, 2013, 87)

Entonces, considerando que Barba propone lo anterior, parece mostrar un camino de trabajo donde la energía vital-personal es moldeable y debe trabajarse para nuevas creaciones, modulando lo que ya existe, me hace pensar que para moldear algo debemos conocerlo, por lo que la conciencia de esta energía interna -nuevamente- será elemental.

#### **4.4. Holismo y visión holística del ser**

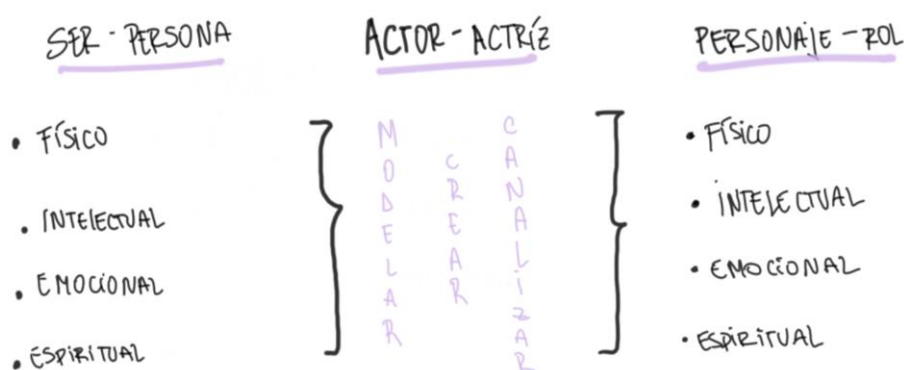
Lo corporal es sólo un ámbito de los cuatro que propongo para la comprensión del concepto energía en la práctica actoral. Esto debido a la visión holística del ser, que considero relevante para el aprendizaje del concepto “energía” en el trabajo actoral. Para entender esta visión utilizaremos la definición de Holismo que supone una doctrina filosófica contemporánea, la cual emerge de la traducción del griego *holos* -todo, íntegro, completo- y el sufijo “ismo”.

Por ende, entendiendo el holismo como un todo, íntegro, completo y correlacionado del ámbito al que se aplique, y vinculándolo al ser humano, uniremos los caracteres de la persona como un todo, como las capas en las que nos componemos como seres humanos, que si bien podrían ser muchas (económico, sociocultural, emocional, entre otros), me parece pertinente enfocarnos en solo cuatro que alcanzan a englobar a otras categorías que podrían ser ramificaciones de estos caracteres como eje central. El primero de estos es el cuerpo físico/material, relacionado directamente con parte primordial de la técnica en el trabajo actoral. Los otros tres corresponden a lo intelectual, emocional y por último espiritual. El intelectual se refiere a lo que sucede en el pensamiento y en el caso del trabajo actoral, a la comprensión de escenas, conflictos e intenciones en un personaje o rol, así como



también sostener un pensamiento presente en el aquí y ahora. Por otro lado el carácter emocional surge de esto último, casi siempre -por no decir siempre- desde Stanislavski se habla de lo emocional como una consecuencia del accionar, para que así el intérprete no busque actuar desde una emocionalidad, sin embargo, eso es para los resultados externos de esta, pero también existe algo previo e interno que se vincula con el estado emocional que se encuentra siempre activo en él o la intérprete, es todo lo que engloba la vida personal y emocionalidad íntima de éste, ya que al buscar un estado puro, que deje fuera los problemas y vida personal se debe considerar que todo lo que suceda a este nivel se verá reflejado en el cuerpo físico e inclusive en la interpretación, principalmente en la energía que proyectará. Por último y en completa relación con los tres anteriores, existe el ámbito espiritual, el cual hace alusión a nuestra conexión con el universo y/o deidades, las cuales pueden ser desde un ser supremo o Dios hombre, hasta la propia energía del mundo terrenal y/o universal que habitamos, e incluso nosotros mismos como seres completos y conscientes.

Es por esto, que imagino que estos cuatro caracteres del ser humano se dividen en otras capas más, siendo en este caso, la primera de la persona actor/actriz y en una segunda capa, el personaje/rol de una nueva realidad (ficción).



*Ilustración 2: Holismo en el ser y en roles actorales.*

Para terminar de comprender esta visión holística del ser, nos queda un último carácter que conforma el ser, este sería el *espiritual*, este podría ser el más complejo



de descifrar, puesto que pone en juego creencias y factores mucho menos tangibles que los anteriores. Para comprender el término utilizaré la definición de *cuerpo espiritual* que se presenta en *El gran libro de los chakras*, el cual abrirá paso para vincular todas las energías de estos “cuerpos” o “caracteres” de la persona y el ser, en relación con el trabajo físico y actoral que desempeñamos las actrices y actores.

Si nos centramos en vibración, frecuencia y energía a nivel físico, comprendemos que estos tres conceptos conforman un mecanismo, asimismo sucede en el ser humano. Es por esto por lo que surge la necesidad de investigar este mismo mecanismo a nivel espiritual y emocional, que al ir en conjunto al intelecto y cuerpo conforman una visión holística del ser.

#### **4.5. Energía a nivel espiritual**

Todo lo vinculado a lo espiritual, nos lleva a pensar en lo ritual, término influyente en el primer año de carrera, el cual invita al respeto y comprensión del espacio teatral como un rito y espacio sagrado. El término tiene cierto vínculo con lo religioso, debido a que la religión deriva de las prácticas espirituales, las cuales surgen de la filosofía hermética. Desde ese origen planteado por Hermes, existen variaciones, pero en el caso de esta investigación utilizaremos los principios de esta filosofía para comprender la “espiritualidad” y por qué se requiere conciencia de este plano no tangible en el trabajo actoral.

Para entenderlo en una primera instancia, debemos saber que todo lo que hemos llamado hasta ahora energía desde un plano inmaterial, está directamente relacionado con el ámbito espiritual, nos referimos con este concepto a todo lo energético que nos conecta entre unos con otros, con el entorno, la tierra, el universo y absolutamente todo lo incorpóreo y etéreo.

“A través del cuerpo espiritual experimentamos la unidad interior con toda la vida. Nos une con el ser puro y divino, con la razón original omnipresente de la que han surgido y continúan surgiendo todas las manifestaciones en la creación. Desde este plano tenemos un acceso interior a todo cuanto existe en la creación. El cuerpo espiritual es esa parte divina que hay en nosotros que



es inmortal y que perdura a toda la evolución, mientras los demás cuerpos no materiales se disuelven paulatinamente a medida que el hombre va desarrollándose a través de los niveles de conciencia que exige una existencia en el plano terrenal, en el plano astral y en el plano mental. Sólo a través del cuerpo espiritual es posible conocer la fuente y el destino de nuestra existencia y comprender el auténtico sentido de nuestra vida. Cuando nos abrimos a sus vibraciones nuestra vida cobra una calidad completamente nueva. En todas nuestras acciones somos llevados por nuestro yo superior, y nuestra vida manifiesta la sabiduría, la fuerza, la bendición y el amor universal, que representan las cualidades naturales del aspecto supremo de nuestro yo. (Sharamon y Baginski, s.f.,10)

Idea que puede contraponerse o complementarse con lo que propone El kybalion, donde plantea que el espíritu es TODO, y que la palabra espíritu es la que el ser humano utiliza para definir lo que termina siendo mente, porque “todo es mente” la vida y el mundo que habitamos, pero no cualquier mente, sino viviente

Personalmente, prefiero pensar en un complemento de estas ideas y de que sea o no toda mente, para comunicarnos, expresar y crear existe una necesidad de razonamiento -como códigos- que nos trascienden, por ello, me tomo de que todo es mente para adquirir la capacidad de actuar y crear una nueva realidad que vibre y contenga la energía de un ser más, habitando este universo. Nos remitiremos a esto porque muchas preguntas sin responder sobre el “espíritu” existirán siempre, sin embargo, el espíritu humano es el que nos compete.

Para vincular esto con la disciplina actoral, me tomaré de los planteamientos de Yoshi Oída que, en su libro *El actor invisible*, trata temas como la limpieza, ya sea de lo externo, tanto como lo interno, el acto de bañarse o limpiar el espacio de trabajo “No sólo para quitarse la mugre, sino para purificarse simbólicamente. De la misma manera es interesante notar que muy numerosas culturas en el mundo subrayan la importancia de la purificación ritual.” (2005, 28)

Es así como surge una relación con la limpieza ritual y cómo este fenómeno se ha transformado en un patrón en diversas culturas:



“En la antigua filosofía budista de la India existe un concepto que se llama "samadhi", el cual se refiere a un nivel particular de concentración muy profunda. Hasta cierto punto esto es muy sencillo. Al leer un libro uno sólo se concentra en la lectura del libro. Al ir de pesca uno solo se fija en los movimientos y sacudimientos de la caña. Al limpiar el piso no se hace ninguna otra cosa.” (Oída, 1997, 27)

Lo mencionado en la cita anterior se vincula directamente con elementos técnicos a trabajar en la práctica actoral, como el “aquí y ahora”, el cual no me parece coincidencia que sea un tema recurrente en los métodos de purificación y trabajos de sanación, así como la meditación.

#### **4.6. Bloqueos para el trabajo actoral**

En este primer periodo que nos encontramos trabajando el egreso 2022 de la carrera de actuación en la Universidad Finis Terrae bajo la dirección de Alexandra Von Hummel hemos encontrado dificultades que en algunos casos consideraría energía, esto no se debe a algo meramente técnico, sino al universo creativo de cada uno de los integrantes del colectivo que se interrelacionan con las vidas personales y todos los planos que como antes se menciona, componen a la persona. Esto se puede ejemplificar -además de lo que se ha mencionado a lo largo del marco teórico de esta investigación y las coincidencias y complementos entre autores- en un ejemplo que se revela en el libro *Un actor se prepara* de Stanislavski, donde Torstov en una clase les plantea a sus alumnos la importancia de liberar las tensiones físicas para que no afecten su accionar y afirma que ocurre de la misma manera en la vida interior (cualquier tensión, perjudica nuestro accionar y por ende nuestra actuación). Entonces, invita a un alumno a levantar un piano, mientras lo sostiene le pide que multiplique rápida y mentalmente, de no poder, le pide que recuerde todos los negocios que vio en el camino al teatro, si tampoco puede, le pide cantar el laberinto del Frausto o recordar un olor, finalmente el estudiante debió soltar el piano para seguir las indicaciones y dejarlas pernear en su conciencia, donde consiguió recordar sensaciones y responderlas para así volver a levantar la punta del piano. Lo que



Torstov demostró a través del experimento fue que el alumno debió soltar la tensión muscular, para que así sus cinco sentidos volvieran a operar íntegramente:

“¿No prueba eso que la tensión muscular interfiere la experiencia emotiva interior? Mientras tengan esa tensión física no podrán ni siquiera pensar en los delicados matices del sentimiento o de la vida espiritual del papel de cada uno. En consecuencia, antes de tratar de crear nada, es necesario para ustedes tener los músculos en condiciones apropiadas, de manera que éstos no les impidan los movimientos. (...) Piensen en esto; ¡la tensión de un solo músculo en un punto único había pedido alterar todo el organismo, tanto espiritual como físicamente!” (Stanislavski, 2014, 134-137)

#### **4.7. Energía espiritual (chi o ki)**

Con la energía vital, personal e interna nos referiremos a energía espiritual, o prana, ésta será reconocida como perteneciente de la persona (actor/actriz):

“La palabra sánscrita «prana» puede traducirse por «energía absoluta». En el ámbito cultural chino y japonés esta fuerza vital universal se denomina «chi» o «ki». Representa la fuente original de todas las formas energéticas y se manifiesta en diferentes áreas existenciales mediante frecuencias distintas. Una de sus manifestaciones es la respiración, una de las formas por las que podemos absorber «prana» dentro de nosotros.” (Sharamon y Baginski, s.f, 4)

Dentro de las formas de absorber energía vital, está la respiración, la cual será esencial para el trabajo actoral y la presencia escénica, ya que, para estar vivo, se deberá relajar el cuerpo y tomar conciencia sobre la respiración. Más adelante retomaremos la importancia de ésta.

En distintas disciplinas se habla frecuentemente del chi o ki, y el teatro no queda fuera, por lo que iremos entendiendo cada vez más a qué se refiere, a medida que vayamos reconociendo otras citas y referencias desde el trabajo actoral donde se menciona:



“Julia Varley, actriz del Teatro Odin, describe lo que se siente en el escenario cuando se usan técnicas extra-cotidianas: "Los movimientos de los pies, dedos y ojos están ligados por una corriente invisible pero perceptible, que pasa incesantemente a través del torso como sangre vital. La columna vertebral asume una postura elástica que no obstruye la respiración o la flexibilidad de los músculos" 42. Varley está describiendo la energía que está trabajando dentro del cuerpo, o el "Ki" como lo describe el arte marcial japonés Aikido. Tal como lo podía ver en los cuerpos de las actrices cuando estaban sintiendo la energía a través de sus cuerpos y expresándola, por ejemplo, solo con los gestos de sus manos. Los elementos de precisión y de foco van juntos y en relación a un "cuerpo decidido", que hace un movimiento específico y ningún otro: "el cuerpo de una actriz haciendo una acción en el escenario me parece completo, en otras palabras, preciso y decidido, cuando no hay bloqueos (...) que inhiben el flujo dinámico y el pasaje de energía de una parte del organismo a otro" 43, Cuando sucedían bloqueos en el cuerpo de la actriz, era capaz de observar cuán difícil era para ella realizar las acciones, encontrar el flujo y la relación con la otra actriz: era como si ella no creyese en los movimientos que estaba haciendo.” (Varley en Henríquez, 2019, 47-48)

Entonces, teniendo en cuenta que la energía vital entrega la cualidad al movimiento y la actuación de un flujo, orgánico y dinámico, ya sabemos cuán importante es esta energía interna para el desarrollo de la práctica actoral. Si no hay un flujo sin bloqueos, de conciencia tanto interna como externa y de técnica corporal, el trabajo de proyección energética o presencia se verá afectado y desdibujado. Así sucede también con nuestras motivaciones y/o desmotivaciones, pensamientos ansiosos, sentimientos y contradicciones humanas. Por mucho que dentro de la disciplina aspiremos a continuar y dejar de lado la vida externa al trabajo, siempre estará relacionada, porque trabajamos con nuestra propia energía, la que nos mantiene en la vida, como comenta Oída a propósito de su investigación en un hospital psiquiátrico, para una interpretación:



“El tipo de energía que estaba forzando al cuerpo a salir del coma. La energía para continuar viviendo aun cuando el cuerpo está tan cerca de la muerte. El paciente en coma obviamente no estaba consciente, sin embargo algo dentro de él impulsaba a su cuerpo a despertar. Este tipo de energía humana es increíblemente fuerte. No importa que la persona esté inmóvil o al borde de la muerte, algo sigue luchando por conservar la vida. Me di cuenta de que, en comparación con esta energía, estar paralizado del lado izquierdo es tan sólo un detalle superficial. Por supuesto que estar paralizado es algo serio, pero en comparación con esta feroz urgencia por seguir viviendo no es más que un detalle. Ver esta energía fue asombroso. También fue muy hermoso.” (2017, 94)

Es ésta, la misma energía vital a la que llamamos chi, ki o prana, pero en su estado más puro y básico, sin movilidad física, emitiendo vibraciones y vida aun cuando parece no haber nada. Parte primordial para la existencia de esta energía es la respiración:

“Existe un viejo dicho: "La gente común y corriente respira por el pecho; el sabio, por el hara, y el adiestrado, por los pies."

Por "sabio" se refiere a quien practica la meditación; si lo hacen concentren su respiración en el hara, el área justamente debajo del ombligo. Por "adiestrado", a quien usa su cuerpo de manera altamente desarrollada, como un actor o un ejecutante de las artes marciales. A estas personas les ayuda recurrir a la imagen de sustraer de la tierra la energía.” (Oída, 1997, 146)

La respiración también se vuelve fundamental para la actuación, y así mismo para la energía personal, así como la creativa gestante -o personajes-, pues es un acto vital que nutre nuestro cuerpo y alma de energía vital. Por ende, la conciencia de ésta aportará a nuestra capacidad de modular y canalizar nuestra propia energía en una nueva. Lo que dará *bios-escénico* a nuestros personajes o roles, conectándolo así con la tierra y entregando vida.

#### 4.8. Chakras y energía en el trabajo actoral

Es así como he llegado a los chakras, refiriéndome a ellos como canales que tienen una manifestación clara de la energía interna en el cuerpo. Estos también conocidos por Oída, que en su libro *Un actor a la deriva* (narra sobre su aprendizaje sobre estos canales:

“El doctor Motoyama me enseñó muchas cosas. En el cuerpo humano existen siete chakras, como puedes verlo en las pinturas de la India. Están situados en la parte superior de la cabeza, el centro de la frente, la garganta, el pecho, el ombligo, el bajo vientre y el cóccix, y funcionan como si fueran estaciones de retransmisión de los nervios. Sólo existen mientras estamos vivos y no es posible encontrarlos durante la autopsia. Normalmente los chakras están inactivos, pero a través de la meditación, la concentración u otros caminos, pueden despertarse y comenzar a funcionar. Cuando un chakra se abre, activa a los demás y en ocasiones conduce a un estado llamado satori (iluminación) en el Zen, en el cual es posible percibir un círculo de luz, de aproximadamente un metro de diámetro, que rodea el cuerpo y gira alrededor de él. Si se pide a las personas que han logrado activar sus chakras que dibujen esta luz, todos hacen el mismo dibujo.” (173-174)

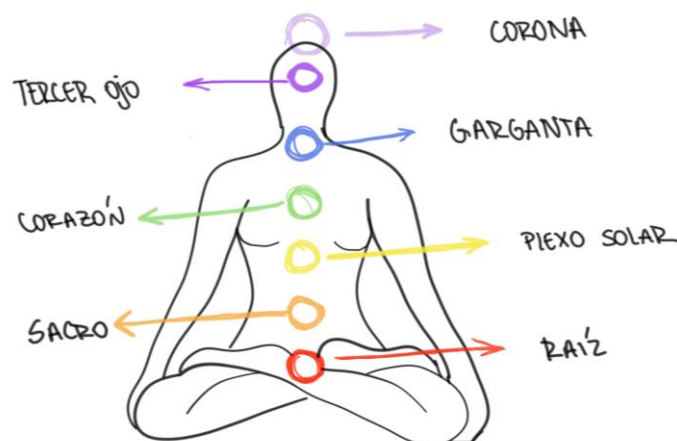


Ilustración 3: Chakras y su correspondencia al cuerpo físico.



“En el sistema energético del hombre los chakras sirven de estaciones receptoras, transformadoras y distribuidoras de las diferentes frecuencias del «prana». Absorben, directamente o a través de los nadis, las energías vitales de los cuerpos energéticos no materiales del hombre, de su entorno, del cosmos y de las fuentes que son el fundamento de cualquier manifestación, la transforman en las frecuencias que necesitan las diferentes áreas del cuerpo físico o de los cuerpos inmateriales para su conservación y desarrollo, y la retransmiten a través de los canales energéticos. Además, irradian energías al entorno. Mediante este sistema energético, el hombre efectúa un intercambio con las fuerzas que actúan en los diferentes planos del ser en su entorno, en el universo y en la base de la creación.” (Sharamon y Baginski, s.f., 5)

Para el análisis será necesario comprender la correspondencia de cada chakra, por lo que a continuación, realizaré un resumen de las definiciones de éstos según *El gran libro de los chakras* escrito por Shalila Sharamon y Bodo J. Baginski, que utilizamos como base para el entendimiento de éstos en este estudio preliminar:

Primer chakra: (Basal o Raíz) Correspondiente al elemento tierra. Su principio básico es la voluntad corporal y está ligado a las partes sólidas del cuerpo. Se vincula a todo lo que nos une al mundo físico, conexión con la madre tierra, el instinto de supervivencia y el sí a la vida terrenal. Se ubica entre el ano y los genitales, unido con el hueso del coxis.

“Con un chakra radical bloqueado o cerrado, tu constitución corporal es bastante débil y posees poca capacidad de resistencia física y anímica. Muchas cosas de la vida te preocupan, y conoces demasiado bien los sentimientos de inseguridad. Posiblemente también tienes el sentimiento de no pisar tierra firme, te sientes como «elevado» o «no presente». No te resulta fácil arreglártelas con los desafíos de la vida, y careces con frecuencia de capacidad para imponerte, así como de estabilidad. De modo que con frecuencia la vida sobre esta Tierra te parece como una carga y no como una



alegría. Casi siempre añoras una vida que sea más fácil, más agradable y menos exigente.” (Sharamon y Baginski, s.f., 35)

Segundo chakra: (Centro o Sacro) Correspondiente al elemento agua. Su principio básico es la propagación creativa del ser, se vincula a la fertilidad y sexualidad. Se ubica en la parte superior del hueso sacro, aproximadamente en el límite del vello púbico, se abre hacia adelante.

“La función carencial del chakra sacro surge en la mayoría de los casos desde la propia niñez. Probablemente, tus padres ya reprimieron su propia sensualidad y sexualidad, y a ti te faltó estimulación sensorial, contactos, caricias y ternura. La consecuencia fue que tú retraiste totalmente tus antenas en este ámbito. Después, en la pubertad bloqueaste completamente las energías sexuales que pugnaban por salir. Mediante tu represión «coronada por el éxito» se llega a una falta de sentido de la autoestima, a un entumecimiento de las emociones y a la frialdad de sentimientos sexuales. La vida te parece triste e indigna de ser vivida.” (Sharamon y Baginski, s.f., 39)

Tercer chakra: (Plexo solar) Correspondiente al elemento fuego. Su principio básico es la configuración del ser, purifica instintos y deseos, nutre cuerpo etérico y entrega vitalidad. Se ubica dos dedos por encima del ombligo.

“Cuando existe un funcionamiento deficiente del tercer chakra te sientes con frecuencia derrotado y sin ánimo. Ves por todas partes obstáculos que se oponen al cumplimiento de tus deseos. El libre desarrollo de tu personalidad probablemente estuvo fuertemente obstaculizado desde niño. Por miedo a perder el reconocimiento de tus padres o educadores, has retraído casi completamente la manifestación de tus sentimientos y te has tragado muchas cosas que no eras capaz de digerir. (...). Incluso hoy tratas de ganar reconocimiento mediante la adaptación, lo que conduce a un rechazo y a una integración deficiente de los deseos y emociones vitales. En situaciones difíciles te invade una lánguida sensación en el estómago o te pones tan



nervioso que tus acciones son volubles y descoordinadas.” (Sharamon y Baginski, s.f., 42)

Cuarto chakra: (Corazón) Correspondiente al elemento aire. Su principio básico es la entrega del ser, nos une con el amor. Se ubica en el centro del pecho (esternón), se abre hacia adelante.

“El funcionamiento deficiente del chakra cordial te hace fácilmente vulnerable y dependiente del amor y la simpatía de otros. Cuando eres rechazado, te sientes profundamente afectado; ¿justamente cuando por una vez tuviste el valor de abrirte? Entonces te retraes de nuevo en tu caparazón, estás triste y deprimido. Es cierto que querrías dar amor, pero por miedo a un nuevo rechazo no encuentras la forma correcta de hacerlo, lo que te confirma una y otra vez en tu incapacidad.

Posiblemente también intentas compensar tu falta de amor de una manera particularmente amigable y frecuente, haciendo llegar tu alegría de una forma bastante impersonal a todos por igual, sin dejarte, sin embargo, introducir más profundamente en las personas. Pero tan pronto se apela realmente a tu corazón, reaccionas evasivamente por miedo a una posible herida.

Cuando tu chakra cordial está totalmente cerrado se manifiesta en la sequedad y en el desinterés, que puede llegar hasta la «frialidad de corazón». Para poder incluso sentir algo necesitas una fuerte estimulación exterior. Estás descompensado y sufres depresiones.” (Sharamon y Baginski, s.f., 47)

Quinto chakra: (Garganta) Correspondiente al elemento éter. Su principio básico es la resonancia con el ser, la comunicación, voz y autorreflexión. Se ubica entre la nuez y la laringe, en la parte anterior del cuello, se abre hacia adelante.

“También, en caso de hipofunción, tendrás dificultades para mostrarte, manifestarte y representarte. Sin embargo, aquí te retraes completamente, eres preferentemente tímido, callado y retraído, o hablas sólo sobre cosas sin importancia de tu vida exterior. Sin embargo, cuando debes exteriorizar algo



de lo que piensas o sientes en lo más íntimo, se te hace con facilidad un nudo en la garganta y tu voz suena coaccionada. Con más frecuencia aún que en el caso de funcionamiento inarmónico encontramos aquí el síntoma del tartamudeo. Estás inseguro frente a otras personas y temes el juicio que puedan formular sobre ti. De modo que te orientas intensamente hacia su opinión y con frecuencia no sabes realmente lo que quieres tú mismo. No tienes ningún acceso a los mensajes de tu mente y ninguna confianza en tus potencias intuitivas.

Cuando en el transcurso de la vida el quinto chakra no se ha desarrollado, aparece una cierta rigidez. El marco trazado por ti mismo, dentro del cual pasas tu existencia y en el que expresas tu potencial, es muy reducido, pues sólo consideras como realidad el mundo exterior.” (Sharamon y Baginski, s.f., 51)

Sexto chakra: (Frontal o Tercer ojo) Su principio básico es el conocimiento del ser, la percepción, intuición y pensamientos. Se ubica un dedo por encima de la base de la nariz, en el centro de la frente, se abre hacia adelante.

“Cuando el flujo de energías en el sexto chakra está bastante obstruido, para ti la única realidad es el mundo exterior visible. Tu vida estará determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexivas. Las disputas intelectuales las encontrarás estresantes e inútiles. Rechazas las verdades espirituales, puesto que para ti se basan en imaginaciones o en ensoñaciones insensatas que no representan una referencia práctica. Tu pensamiento se orienta fundamentalmente hacia las opiniones predominantes. En situaciones que te exigen mucho, pierdes fácilmente la cabeza. Posiblemente, también eres muy olvidadizo. Las alteraciones de la visión, que a menudo acompañan a una hipofunción del sexto chakra, son una llamada de atención para mirar más hacia el interior y para conocer también aquellos ámbitos que se hallan detrás de la superficie visible. En caso extremo, tus pensamientos pueden ser poco claros y confusos y estar totalmente determinados por tus patrones emocionales no liberados.” (Sharamon y Baginski, s.f., 55)



Séptimo chakra: (Coronal o coronilla) Su principio básico es el ser puro, fuente y punto de partida para las restantes energías, unión con divinidades que se funde con el campo energético universal. Se ubica en el centro sobre la cabeza, se abre hacia abajo.

“(…) sin la apertura del chakra coronal siempre tendrás la sensación de separación de la plenitud del ser, y por ello no estarás totalmente libre de la angustia. Por esta angustia, en los chakras se seguirá manteniendo un resto de bloqueos residuales. Los chakras no podrán desplegar toda la amplitud de sus posibilidades (...). Si en los años en los que se va aproximando la evolución del chakra coronal ...no te abres a las verdades espirituales, en esa época pueden aparecer sentimientos de inseguridad y desorientación. Deberías interpretarlo como una llamada de atención para mirar más hacia el interior. Probablemente también tomes conciencia de una cierta falta de sentido de tu vida anterior. La angustia ante la muerte puede aparecer igualmente con más claridad en tu conciencia. Tal vez intentes suprimir estos sentimientos corrosivos refugiándote en un buen número de actividades o cargando sobre ti nueva responsabilidad, para probar que eres imprescindible.” (Sharamon y Baginski, s.f., 60)

Conociendo las limitaciones internas pertenecientes a cada chakra, y la parte del cuerpo correspondiente, se fortalece un camino de autoconocimiento que nos permitirá tener claridad del trasfondo de cada bloqueo y cómo modelarlos también según lo que debemos construir para nuestra actuación. El trabajo no será fácil y tampoco realizable a la brevedad, sin embargo, el primer paso es ser conscientes de qué nos retiene, o dificulta nuestro trabajo. Tema que analizaré de acuerdo con mi experiencia y proceso más adelante.



#### **4.9. Bloqueos y desbloques (chakras)**

“el cuerpo de una actriz haciendo una acción en el escenario me parece completo, en otras palabras, preciso y decidido, cuando no hay bloqueos (...) que inhiben el flujo dinámico y el pasaje de energía de una parte del organismo a otro” 43. Cuando sucedían bloqueos en el cuerpo de la actriz, era capaz de observar cuán difícil era para ella realizar las acciones, encontrar el flujo y la relación con la otra actriz como si ella no creyese en los movimientos que estaba haciendo. (Varley en Henríquez, 2019, 48)

Como mencionaba anteriormente, los bloqueos en el trabajo actoral tienen una influencia potente, desde la visión más superficial y corporal, hasta la misma búsqueda del actor creativo que se encuentra con diversas dificultades de acuerdo con su proceso.

“De hecho, los bloqueos de nuestro sistema energético sólo se purifican en la medida en que, desde nuestra evolución completa, estamos dispuestos a mirar a la cara a la parte indeseada y reprimida de nosotros mismos, y a redimirla mediante nuestro amor. (...) Esta vía es la actitud interior de la aceptación incondicional, que lleva a una distensión completa. Distensión supone lo opuesto, el remedio contra la tensión, contra la contracción, y contra el bloqueo. Mientras rechazamos consciente o inconscientemente cualquier ámbito de nosotros mismos, mientras nos enjuiciamos a nosotros mismos, y, por ende, condenamos y rechazamos partes de nosotros mismos, se mantendrá una tensión que impide la distensión completa y, por lo tanto, la disolución de los bloqueos.” (Sharamon y Baginski, s.f., 23)

Finalmente, vinculando la aceptación y conciencia de nuestros bloqueos energéticos con la importancia que se adjudica la disciplina actoral al rito, training, meditación y/o purificación. Pareciera haber una clave para la construcción de la energía actoral en su complejidad. Por esta razón recalcamos la coincidencia con los planteamientos de



Oída sobre la limpieza como un gesto ritual de purificación y la visualización/imaginación que es capaz de crear realidad.

## 5. DESARROLLO

Cuando entré a la escuela de Teatro de la Universidad Finis Terrae, recibí en reiteradas ocasiones el comentario de que no me veían en escena, que parecía estar intentando pasar desapercibida y cuando alguien “me veía” son incontables anotaciones en mi bitácora que con mayúsculas recalco “NO PENSAR”. Tardé tiempo en comprender que no era literalmente que no me vieran, porque ahí estaba, parada frente a mis profesores, pero no había presencia, es decir, energía y proyección de ésta. Claramente había un vínculo con mis pensamientos, ya que requería no generar una mirada introspectiva y seguir mis impulsos corporales sin meditarlos, pero esto solo era el comienzo de mi acercamiento al concepto energía.

En segundo año, recuerdo que correspondía a realismo y el foco estaba en el accionar, ese año recibía comentarios donde me decían que iba bien, estaba reaccionando y en el presente, pero no era lo suficientemente grande, por ende, volví a escuchar “te falta energía”. Las acciones podían ser más grandes, mi voz podía ser potente, estaba respirando y mi mente dentro de escena, pero no bastaba. Hoy en día tampoco tengo la definición completa de este concepto que tanta problemática conlleva, pero si tengo la comprensión de éste y soy capaz de identificarla cuando la percibo, ya sea en mí o en otras/os. Es así como he coincidido con compañeras/os en la confusión y dificultad que genera este concepto (de uso muy frecuente) en la práctica teatral.

Vinculando estas dificultades con comentarios que me hicieron ruido en mi segundo y tercer año de carrera, me di cuenta de que mis heridas personales se manifiestan constantemente en mi trabajo actoral. Por ejemplo, uno a nivel físico es mi postura corporal, que, a pesar de trabajar constantemente en la conciencia de ésta, no es algo que haya conseguido cambiar, elemento que influye directamente en la creación de personajes, como bien sabemos. Esto ocurre porque la raíz de mi postura proviene de mi inseguridad, que produce un plexo cerrado, si nos vamos un poco a la sanación pránica y los chakras, el plexo corresponde a un lugar donde alojamos



preocupaciones, visto de esta forma, mi trabajo se ve impregnado constantemente por preocupaciones sobre juicios y opiniones ajenas que toman importancia de acuerdo con lo que la poca confianza que me tengo, le permiten. Si yo consigo confiar en mis ideas, propuestas, pensamientos, cuerpo y cada parte de mi ser, mi postura será más maleable y también de una actitud más potente y segura, siendo esta la energía que se proyecta en la puesta en escena. Esto fue algo que notó mi profesora un día que mi madre enfermó, me dijo: Nicol, cuando estás bien anímicamente, en escena te veo, y tu plexo está abierto, tu postura con actitud y seguridad, y cuando no, se te nota”. Mi personaje requería en ese entonces una actitud empoderada, activa y enérgica que próximamente dejaría visible su quiebre y soledad. Y ese preciso día de arduo ensayo, terminé llorando mientras actuaba una y mil veces la misma escena pretendiendo proyectar más energía, pero era tanta mi preocupación por la salud de mi mamá y quizá otros factores, que no lograba conectar con mi trabajo. Mi ser estaba poco puro, carente de meditación y limpieza de ruidos mentales y enérgicos, porque a pesar de que podría jurar que no estaba pensando en mi problema, ese peso, estaba impregnado en todo mi ser, por ende, en mi trabajo actoral. Esto se relaciona totalmente con lo que propone Yoshi Oída en su libro *El actor invisible*:

“Sabemos que la mente, el cuerpo y las emociones están inextricablemente ligados entre sí. Cuando están tristes los hombros se hundén, la cabeza se desploma, sus pensamientos se vuelven pesimistas y sienten que nada va bien en su vida. Cuando están felices el cuerpo se abre, el pecho se expande, la cabeza se levanta y, de algún modo, sienten que todo lo que anhelan es posible. La posición de su cuerpo, sus pensamientos y sus emociones cambian siempre simultáneamente. Como actores usualmente empezamos a trabajar a partir de la mente o de las emociones y luego asumimos que esta vida interna viajará hacia el exterior al manifestarse por medio de nuestro cuerpo. Pero el método opuesto también funciona: empezar a partir del exterior y luego ir al interior.” (2005, 105-106)



En una primera instancia, refiriéndonos a las acciones físicas, las intenciones, entre todas las herramientas actorales utilizadas para el desarrollo de una actuación completa, nos referiremos a la influencia de la claridad intencional que tenga el intérprete sobre lo que su personaje o rol hará en el escenario, la razón para cada gesto, acción y o texto (acción verbal). Esto tomando como ejemplo mi experiencia, ya que por ejemplo en este último año me he encontrado con complejidades en el personaje que estoy llevando a cabo por carecer de claridad en por qué hago lo que hago mientras actúo, por lo tanto, lo que se ve desde fuera de escena es a una actriz perdida, sin saber bien qué hacer, lo que provoca que todo lo que interprete será menos consistente. Así como también sucede con el entendimiento en ciertos lugares, donde la energía se evidencia. Mis esfuerzos son constantes por buscar esta energía, sin embargo, he desarrollado la conciencia de que, si no entiendo lo que hago o mi personaje hacer, nadie entenderá nada y la energía se disipará. Esto como una primera capa entre la interpretación y la actriz/actor, sin embargo, así como existen estas dificultades que surgen de lo actoral, también existen otras capas, más cercanas a la persona que al actor y la interpretación. Estos son los conflictos internos personales, tanto de nuestro entorno que nos afecta, cómo los traumas de infancia, heridas no resueltas de años anteriores, vínculos familiares dañados, crisis existencialistas, y un infinito etcétera.

Cada uno de los conflictos que acarreamos como personas, influyen directamente en nuestro trabajo actoral, ya que no es un trabajo como cualquier otro, donde nos abstraemos de nuestra mochila de vida, sino que la ponemos a la palestra. Todas nuestras experiencias, opiniones, y sentidos de ser sobre el escenario, para someternos a un ojo crítico de un director o directora y por ende, toda nuestra vulnerabilidad se muestra al desnudo. La forma más concreta donde se observa lo anteriormente mencionado, es el cuerpo.

La forma más clara y concisa personalmente en que he comprendido la energía actoral es considerando que es equivalente a “trabajo” cuando uno trabaja, hace, actúa y se ocupa de algo concreto. Entra a escena a “hacer” y como bien sabemos, por ende, a “actuar”. Pero mi enfoque está principalmente en el trabajo creativo y la fragilidad que existe en nuestro trabajo, en el sentido de que todo termina siendo incierto y variable, influyendo en nuestra actuación distintos entes tales como el



público (quienes son, nuestras historias con ellos, los juicios que ellos tienen sobre nosotros/as o los que nuestra propia mente propicia), así como también los sucesos del día, una situación que nos desconcertó por ejemplo, una discusión con alguien que amamos o incluso un altercado insignificante a simple vista, pero que de alguna forma, afecta nuestra frecuencia vibratoria y por ende nuestra energía.

A modo personal, tengo la sensación de que desarrollar una conciencia transpersonal se puede convertir en una herramienta potente para el desarrollo del trabajo actoral. Esta idea surge a través de mi proceso personal al que he puesto detallada atención y que además me ha llevado a cruzar el camino actoral con el universo energético. De acuerdo con esto, y lo que además he estudiado a lo largo de esta investigación, he descubierto que mi cuerpo ha manifestado a lo largo de estos cuatro años, todos mis bloqueos energéticos. En primer lugar, mi postura presenta dificultades al momento de relajar hombros, mi plexo tiende a cerrarse, mi columna tiene una hendidura a la altura de la espalda baja, permitiendo así una desconexión entre mi chakra sacro y plexo, siendo además una dificultad para la activación del diafragma y proyección de voz, así como también para mi conciencia de centro, técnica fundamental para la energía y presencia actoral.

Sin embargo, a lo largo de la carrera mis bloqueos han sido variados, pero concluyentes en este último año, por lo que comenzando desde el proceso creativo del primer semestre encaminado al montaje de la obra *Nosotros*, me referiré a la diferencia con años anteriores en cuanto al training. Este proceso comienza con un ramo troncal, sin una hora asignada al training ni nada parecido, por lo que la metodología de trabajo depende únicamente de la directora -en este caso Alexandra Von Hummel- y el colectivo, y en el caso particular, el training fue casi inexistente,, porque veníamos acostumbrados a un training enfocado en el movimiento y la voz, pero no en la actuación o integral, lo que dificultó por tiempo y organización, tener un tiempo destinado a esto (a diferencia del primer año de carrera donde el foco principal es el training y el rito). Esto provocó falta de cuidado con los trabajos, muchas veces nos encontrábamos pidiendo ayuda con las luces segundos antes de mostrar ejercicios creativos, hasta que nuestra directora nos mencionó que debíamos tener cuidado y respetar nuestros trabajos. Me pareció relevante, la diferencia interna que uno siente cuando tenemos la mente y cuerpo en cosas externas antes de un ejercicio



actoral, en comparación a lo que ocurre cuando hay un tiempo previo de concentración y trabajo enfocado. Esto vinculado a lo propuesto por Yoshi Oida y la significación de la limpieza, tanto física como mentalmente, se convierte en un elemento esencial para el trabajo de energía, que se puede percibir incluso en otros ámbitos no teatrales. Para mí el mejor ejemplo es la energía que se genera en el cementerio o en las iglesias, que son espacios considerados sagrados, por lo que nos modificamos casi inevitable e inconscientemente en todos los sentidos, pues es esto mismo lo que ocurre con la energía sobre el escenario cuando entregamos cualidades a los actos, tales como el training, las funciones, los “mierda, mierda”, entre muchos otros gestos simbólicos que generan atmósferas y vibraciones específicas y rituales. Asimismo, me parece un descubrimiento importante sobre el entrenamiento, que en repetidas ocasiones nuestra directora mencionó integrarlo al trabajo escénico y no dejarlo en algo meramente corporal o de voz por separado. Esto fue algo que para las funciones del montaje, en conjunto con mi compañero de escena pusimos en práctica y pude notar que generaba algo similar a lo que mencionamos con respecto al “aquí y ahora” o la meditación, ya que, nuestra acción se concentraba en hacer la escena y pasarla una y otra vez, hasta que la vivíamos, y ya no estaba nuestra atención en la planta de movimiento sino en cada acción a su tiempo, purificando así nuestra mente y de paso nuestra energía de preocupaciones cotidianas.

Asimismo, ocurrió en el primer semestre, aplicando lo antes mencionado, así como también la comprensión ideológica y claridad que mencionan las citas de nuestra docente María Soledad Henríquez. Elemento que compone la energía escénica desde un aspecto técnico no solo físico, sino que mental y desemboca en lo emocional. Como ejemplo de esto tomaré un ejercicio actoral práctico y de improvisación propuesto por Alexandra Von Hummel, el cual consistía en tomar una escena de la obra *La sangre* de Sergi Belbel -dramaturgia en la que está basado el montaje *Nosotros*- y comprenderla ideológicamente, desde qué perspectiva defiende su idea el rol que escogimos y en cuanto al conflicto dramático principal de la escena, pensamos en algo que fuese una situación similar pero más cercana, es decir, que nos pueda ocurrir en nuestra propia realidad o nos afecte de acuerdo a nuestra vida experiencial de alguna forma. Lo que finalmente nos llevó a improvisar desde nuestras ideas, defendiendo así con nuestra propia energía y transformándola en la del rol que



estábamos interpretando. Este es un claro ejemplo de cómo nuestras vivencias íntimas, visiones de vida y emociones personales se van exponiendo y modelando, articulando un rol y/o personaje desde nosotros como personas y seres completos, obligándonos así a desplegar un compromiso intelectual, emocional, físico y espiritual.

La visión holística del ser, recordemos, implica considerar todos los caracteres que nos conforman, y en este caso son cuatro. A nivel energético Sharamon y Baginski proponen que: “En general, se distinguen cuatro cuerpos energéticos: El cuerpo etérico, el cuerpo emocional o astral, el cuerpo mental y el cuerpo espiritual o causal.” (S.f., 4). Aunque para este análisis tomaremos la relación entre cuerpo etérico y cuerpo físico, para reducirla al entendimiento de las dos de manera conjunta, puesto que el cuerpo etérico se define como la energía que vive del cuerpo material, es el “cuerpo físico interior” y “el portador de las fuerzas modeladoras para el cuerpo físico, así como de la energía vital creadora y de todas las sensaciones físicas.” (Sharamon y Baginski, s.f., 6).

En virtud de esta conciencia integral del ser, y de su plano intelectual, cabe mencionar que no a todas/os les dificulta lo mismo, quiero decir, hay actores y actrices que, aunque no tengan claridad ni conciencia de ninguno de los factores internos de la energía, ni tampoco claridad ideológica sobre su trabajo o su rol, logran proyectar altas frecuencias y componer interpretaciones destacables en todos los ámbitos posibles. Sin embargo, no es mi caso, mucho menos en el medio teatral, por lo que he buscado formas que faciliten mi conciencia actoral y he llegado a trazar este bosquejo sobre la articulación de la energía más allá de sus aspectos técnicos más desarrollados y concretos.

“En el teatro Nô, en particular encontramos un término más extendido para indicar la energía del autor, ki-hai: significa consonancia profunda (ha) del espíritu (ki, en el sentido de espíritu como neuma spiritus, aliento) con el cuerpo. Ki-hai equivale al sánscrito prana, que significa literalmente neuma, y es utilizado por los actores tanto en India como en Bali.” (Barba, 1990, 87)

En cuanto a energía, prana o ki, he llegado a suponer que no sólo se remite a las motivaciones y bloqueos personales de la vida diaria, sino también con el vínculo



que se tiene con el trabajo teatral. Debido a cómo nos posicionamos desde nuestro rol como actores y actrices frente al mundo, a lo que nos moviliza a crear, las causas y los efectos que conlleva nuestro trabajo. Es por esto que la energía cada día y temporada varía, independiente de cuanto busquemos darle consistencia permanente o que las cosas ocurran siempre igual. Nuestro trabajo siempre será distinto y mutará, se transformará, dependiendo de nuestro estado de ánimo, de nuestro compromiso con el trabajo, la relación con el público, entre muchas otras cosas.

Cuando hablamos de la relación con el espectador también hallamos un punto de vital relevancia, debido a las vibraciones y frecuencias que acaecen en nosotros mismos, por ejemplo, la función de estreno suele tener algo que parece despilfarro de energía, es cuando están más vivos y presentes los actores y actrices, siendo indistinto nuestro caso para la obra de egreso. Sin importar la precisión o el hacer correctamente las cosas, fue una función cargada de adrenalina -primera vez a público abierto- además de que asisten invitados del elenco, familias y amigos/as, con quienes las vibraciones son altas por lo que explica el Dr. Hawkins, el amor, la euforia y la alegría son emociones predominantes en una ceremonia como aquella, por ende, las frecuencias vibratorias son elevadas. No así ocurre en las funciones con un público más crítico por ejemplo y/o reducido, que fue el caso de la segunda función, debido a que en su mayoría eran estudiantes de otras universidades con una visión técnica y más acusadora. En este caso, el colectivo -incluyéndome- no estaba enterado, sin embargo, se percibía un público más apagado, tranquilo y quizá más objetivo que, sin estar predispuesta, personalmente fue una función acontecida y baja energéticamente hablando.

Es posible relacionar lo anterior con los sentimientos predominantes inconscientemente, o conscientes en base a las reacciones y respuestas del espectador o la poca cantidad de personas que asistieron, además, que provocan emociones de baja frecuencia tales como el miedo, la inseguridad y más. Lo que me evoca a las emociones predominantes a lo largo de mi proceso académico y de la conclusión en cuanto a mis bloqueos energéticos y espirituales se refiere.

Para empezar, logré identificar que mi mayor conflicto es con la autoconfianza, lo que produce que muchas veces no logré defender mis ideas y genera además un conflicto de comunicación, quedando guardadas y reprimidas. Entonces, en base a lo



que se expresa en el marco teórico sobre los chakras, genera un bloqueo en mi quinto chakra -garganta-, lo que afecta directamente a mi voz o proyección vocal. A lo largo de la carrera y también en este último año de proceso, me vi a puertas de expresar mis ideas y opiniones opuestas a las demás, pero el miedo y la inseguridad no me permitían el despojo. Por otro lado, mi rol requería una actitud de displicencia y arrogancia que se vio obstaculizada por la inseguridad y el miedo al ojo externo. ¿Cómo interpretar un personaje seguro de sí mismo, cuando mi energía está predominantemente manchada por el temor? En primer lugar, tomando conciencia, en segundo lugar, modelando la energía interna hacia dónde debe encaminarse, preguntándose en qué circunstancias me he sentido así y analizar las sensaciones internas y externas que inundaban todo el ser, en ese momento.

Pero además de esto se transformó en otro inconveniente, que era la incapacidad para entender mi personaje, puesto que lo elegí por un motivo que por dramaturgia se modificó, y entonces el personaje dió un vuelco incomprensible a mi parecer. Yo no entendía, ni lograba imaginar la postura ideológica de este personaje y según lo que hemos referido anteriormente, sin claridad de esto se vuelve de mayor complejidad pasarlo por el cuerpo, por el propio ser y construir así un cuerpo decidido. Motivo por el cual decidí aferrarme al rol compositivo y funcional, que no me hizo sentir satisfecha con mi trabajo, pero sí me incitó a explorar otras áreas del trabajo, tales como la seguridad a pesar de esta nebulosa interna y trabajar la energía concentrándome en las acciones del “aquí y ahora” que acontecían. Aunque había un esfuerzo mayor por construir la energía actoral con una frecuencia vibratoria baja, sometida por el miedo.

Otro ejemplo de lo anterior es el personaje que más comprendí ideológicamente, donde la escena tenía una puerta hacia un acuse de desigualdad social. Sin embargo, al primer comentario de dirección sucumbí, desaprovechando la instancia que yo misma me había convencido de la relevancia de los roles de breve tiempo en escena que interpreté, lo que provocó que, por algún tiempo, yo misma minimizara mi trabajo, restándole importancia por la falta de comprensión y de capacidad de apropiación propositiva.

A pesar de que se habla constantemente de la energía como algo impalpable y etéreo, también nos referimos a ella como algo indudablemente existente,



relacionándose directamente con el espíritu, quien envuelve todo lo sublime, puro e incorpóreo con lo que trabajamos las actrices y actores. Tanto así, que la disciplina no sólo nos obliga a estar en conciencia y trabajo con nosotros mismos, sino también con los otros y si una sola persona del equipo de trabajo se encuentra conflictuada - lo verbalice o no- influirá y les incumbirá a todos y cada uno. En el caso de nuestro colectivo llamado *La Nufa*, cruzamos varios momentos de complejidad, aunque siempre con buena comunicación y aceptación, sin embargo, nuestras capacidades creativas y propositivas se vieron negativamente afectadas durante un momento de desmotivación y desconexión con el trabajo colectivo.

La visión holística del ser, además de ser una herramienta para la introspección y conciencia para la canalización, -es decir modular- se puede transfigurar como una metodología de creación de personajes, esto debido a que las manifestaciones físicas de los bloqueos según la construcción psicológica de los roles son capaces de crear una corporalidad nutrida y llena de vida para interpretar.

“El hecho de pensar su propia presencia escénica en términos de energía, puede sugerir al actor la idea de ser mucho más eficaz cuanto más pueda forzar el espacio del teatro y los sentidos de quien lo observa. Así, en vez de danzar con la atención del espectador, la bombardea y la aleja. *Ha decidido* expandir su potencia, trabajar con todas sus energías y movilizarlas. Es justamente por esto que no *está decidido*.”

Para vencer las defensas del espectador (que es por lo que concurre al teatro y lo que lo estimula) se necesitan sutileza, fintas, contrafintas. Solamente en algunos raros casos muy premeditados una acción de fuerza es eficaz.”  
(Barba, 2013, 86).

Por último y no menos importante, he de recalcar que las disfunciones o bloqueos pertenecientes a cada chakra descritos en el marco teórico, además de permitirme concientizar sobre mi postura, que en resumen corresponden a bloqueos de comunicación en mi chakra garganta, afectando mi voz y la postura de mi cuello, levemente inclinado hacia adelante. Mi cuarto chakra -corazón- cerrado por el miedo al rechazo, provocando una postura poco erguida, que requiere de más esfuerzo para



la técnica corporal de la articulación de la energía escénica. Y finalmente, mi segundo chakra -sacro- que refleja falta de sentido de la autoestima, el cual se manifiesta en una pronunciada hendidura en mi espalda baja y dificultando así el flujo.

## **6. CONCLUSIÓN**

El trabajo del actor/actriz me parece drásticamente distinto a otros trabajos, con una amplia gama de cuestionamientos aún sin descubrir y que desembocan en un ir y venir de más preguntas, de un terreno de constante exploración, y si bien existe una búsqueda permanente por concretar los conocimientos, metodologizar y generar ideas que pretenden prevalecer y ser enseñados/aprendidos, muy probablemente no será un objetivo realizable, sino más bien, un camino y proceso con múltiples convergencias, divergencias y mutaciones, que en esencia son y serán siempre más importantes -tal como lo plantea la técnica actoral- que el resultado. Así como también, logro identificar los contradictorios requerimientos en nuestro trabajo, que pretende construir algo vivo y orgánico, activo energéticamente y presente, pero al mismo tiempo hay una infinidad de cosas en las que se debe poner el foco de atención al momento de actuar, discordancia casi poética que no deja de ser posible.

Lo planteado en esta investigación no pretende dar respuestas a nada, sino más bien, abrir un prematuro camino de cultivar la idea y forma, que personalmente me cautiva del concepto “energía”, el cual a lo largo de mi proceso académico irrumpió de variados modos y situaciones, donde permití ser atormentada por mi propia percepción de las cosas, bloqueando así la posibilidad del autodescubrimiento, confianza y heterogeneidad del proceso propio y los otros.

Recapitulando en cuanto a lo que descubrí de las fuentes a las que recurrí, me dí cuenta de que lo que teóricamente ha logrado constituirse más para el desarrollo de la “energía o presencia actoral, es la técnica a nivel físico, términos fuertemente impulsados por autores como Eugenio Barba o Yoshi Oída, siendo este último el que más se acerca al enfoque que pretendí darle a mi investigación, debido a su acercamiento a culturas donde predomina una esencia espiritual. Por otro lado, autores como Barba, a pesar de sostener una conciencia sobre el concepto de energía, inclusive en diversas culturas y disciplinas, se evidencia un esfuerzo por



metodologizar en la actuación, por ende, lo más concreto, evidente y tangible para llevar a cabo este objetivo, es el cuerpo, además de su relación con el tiempo, espacio y sensaciones tanto físicas como internas. Sin embargo, en lo personal, me moviliza todo lo que permite que lo físico ocurra, por tanto, lo que sucede a nivel psicológico, emocional, espiritual y energético son vitales para mi entendimiento personal del concepto y del trabajo actoral que, si bien queda al debe, es un inicio de una investigación que podría estar en constante descubrimiento. Siendo la mayor complejidad que enfrenta esta investigación: la carencia de contenidos no tangibles, tanto emocionales como espirituales, sobre todo en la última mencionada.

Me parece que esto sucede por lo que manifesté en variadas ocasiones: el metodologizar conocimientos, muchas veces lleva a un desarrollo más complejo de lo visible, real, material y tangible, delimitando así un espacio más completo en estos aspectos y dejando al margen ciertas prácticas o áreas menos evidentes y más etéreas. Sin embargo, también noté que Yoshi Oída es un precursor de esto, que a través de su exploración, logró percibir conocimientos -que sin estar inmerso en profundidad-, su camino y terreno exploratorio lo llevó a plantear metodologías en base a algo más sublime, ritual, espiritual e interno para el trabajo actoral, generando así confluencia entre sus planteamientos de su libro “el actor invisible” y posteriormente “un actor a la deriva”, que siendo este último de carácter más autobiográfico y compartimiento de conocimientos, sus aprendizajes de la cultura Hindú se veían indiscutiblemente relacionados con sus planteamientos previos. Un ejemplo de esto es la técnica que plantea sobre la limpieza de las cavidades del cuerpo humano y su ritual, la cual prontamente en sus viajes narra sobre lo que los monjes también afirmaban en tanto a la limpieza y purificación. Así como también lo que Oída esboza sobre las partes del cuerpo que se convierten en técnicas para ejercitación actoral -desde una perspectiva no tan sólo física-, luego coinciden con las partes del cuerpo pertenecientes o vinculadas a chakras y/o canales energéticos.

Advierto una coexistencia o sincronía en cuanto a los chakras, puntos de bloqueo y como naturalmente en la actuación se están incluyendo de múltiples áreas y formas la conciencia de este medio poco estudiado y sostenido por la ciencia, aunque actualmente en crecimiento. Inclusive, una nueva metodología articulada por el profesor de actuación frente a cámara, Roberto Matus, la cual propone una



construcción de personajes basada en los puntos de bloqueo. Idea que se sustenta en los canales energéticos o chakras.

A nivel de análisis personal, el proceso creativo y cierre del montaje de egreso Nosotros terminó por entregar una lectura interna de lo que ha obstaculizado permanente y principalmente mi trabajo actoral y que deberá seguir en constante escucha y esfuerzo, comenzando por la conciencia personal e interna.

Si bien, el análisis personal en cuanto a chakras y bloqueos físicos respecta - inclusive solo en el proceso del montaje de la obra *Nosotros*-, el análisis podría ser aún más específico y profundo, requiere de una investigación insondable y aplicable a cualquier montaje o trabajo actoral. Sin embargo, el final de este proceso me llevó en paralelo con esta investigación, a no abismarme -como en años anteriores- en la insatisfacción, sino en la gratitud y profundo aprendizaje intrapersonal e interpersonal. Convirtiendo estas teorías prematuras en posibles herramientas para quienes se reconozcan o les haga un mínimo sentido para el concepto energía, la comprensión holística del ser.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Barba, E. (2013), *La canoa de papel*, tratado de antropología teatral, Bilbao, Artezblai.

Barba, E. y Savarese, N. (1990), "Energía" en *El arte secreto del actor*, Diccionario de antropología teatral, Trad. Yalma-Hail Porras y Bruno Bert, Editora Pórtico de la ciudad de México.

Hawkins, D. (2013), *Trascendiendo los niveles de conciencia. La escalera hacia la iluminación*, Recuperado de [chrome://external-file/DAVID\\_R\\_HAWKINS\\_TRASCENDIENDO\\_LOS\\_NIVELE.pdf](chrome://external-file/DAVID_R_HAWKINS_TRASCENDIENDO_LOS_NIVELE.pdf)

Henríquez, M. (2019) *Movimiento consciente y expresividad en el trabajo actoral*, Ediciones Universidad Finis Terrae.



Oída, Y. Colab. Lorna Marshal (2005) El actor invisible. Trad. de Georgina Tábora, prólogo por Peter Brook. Editorial El milagro.

Oída, Y. Colab. Lorna Marshal (2017) Un actor a la deriva (3° ed.). Trad. de Rodolfo Obregón, prólogo por Peter Brook. Editorial El milagro.

Sharamon, S. y Baginski. (S.F.) El gran libro de los chakras, conocimientos y técnicas para despertar la energía interior. Trad. de Manuel Osses. [Recuperado de: <http://www.manuellosses.cl/VU/Libro%20de%20los%20Chakras.pdf>]

Stanislavski, Konstantin (2014) Un actor se prepara, Sevilla, Ulises.

Tres iniciados, (1992) El kybalión. Recuperado de <https://ia800901.us.archive.org/0/items/librosEDS/kybalion.pdf>

Von Hummel, Alexandra. (Directora) Colectivo La Nufa (Dramaturgismo) (2022) Nosotros. Providencia, Santiago, Chile: Egreso Escuela de Teatro Universidad Finis Terrae (del 25 de noviembre al 4 de Diciembre).