

pasando, atar cabos, buscar la lógica de la situación, querer responder preguntas, a entender, lo que lo termina aislando del espeluznante contexto, ya que estaría distrayendo a sus sensaciones con reflexión. Entonces, convendría que el texto fuera simple -así como la trama- y que la puesta esté más apoyada en la acción que en la palabra, en una búsqueda de mantener los climas.

A su vez, los actores que intervengan en este tipo de espectáculos se encontrarán con varios desafíos: por un lado, el de sostener una actuación convincente que logre provocar el miedo de los espectadores, acompañada de un buen trabajo tanto vocal -que será necesario para abordar gritos, voces espectrales, etc- como corporal, por la plasticidad que estos personajes suelen requerir. Por otro lado, deberán lograr una justa interacción con la concurrencia, procurando encontrar buenos puntos de contacto y momentos adecuados para los mismos, pero evitando golpes, empujones y maltratos a los que suelen ser sometidos los espectadores con la intención de ser asustados. De esa manera el espectáculo suele tornarse más incómodo y molesto que aterrador.

En cuanto a las escenografías, aunque sean maravillosas e impactantes, en las puestas convencionales de salas teatrales con espacios a la italiana, la audiencia suele perder el registro del horror, ya que permanecer como mero observador -una vez más, a diferencia del cine- provoca más distancia aún.

En la etapa manierista colorista del cine que comienza en 1957, adquieren gran importancia las formas de sus decorados para realzar el suspenso y el horror: enormes caserones, castillos con sótanos y altillos, espacios laberínticos en los cuales lo terrorífico puede estar escondido en cualquier rincón y nunca se sabe en cuál.

De la misma manera, los espacios teatrales deberían asimilarse a estos, siendo recorridos por los espectadores, sin que estos sepan en qué momento el horror se hará presente, produciendo así en ellos la sensación de incertidumbre y el miedo a lo desconocido a lo largo del trayecto, favoreciendo un sentimiento de angustia ante la espera del hecho espantoso, que desembocará finalmente, mediante el factor sorpresa, en el terror.

El recorrido por la escena en este género debería estar compuesto por recursos (lumínicos, auditivos, visuales, olfativos) cuidadosamente seleccionados, que le permitan al público experimentar la puesta sensorialmente, a través de los diferentes sentidos. Para esto tam-

bién es conveniente el uso adecuado de la tecnología, como efectos especiales, proyecciones, o ilusionismo. Crear y sostener un clima que prepare sensorialmente a los presentes para que puedan vivir la experiencia y no sólo observarla, es fundamental para el espectáculo, y determinará el éxito o el fracaso del mismo.

Referencias bibliográficas:

Losilla, C. (1993) *El cine de terror*. Barcelona: Paidós.

Abstract: The theater scene and the film have many differences among themselves in various aspects. The spontaneous nature of theater is one of the most notable between the two codes; and this is perhaps the same that produces the effects of "terror" in a code or the other operating in so many different ways over the spectators. When it is placed in the spectator role remains mere observer, hardly even cause climate and a sense of fear or terror. Then, find the specific theatrical mechanisms to make them work effectively, encourage us to detach from a traditional set and explore new theatrical spaces, lighting resources, technology and special effects, and ways to interact with the public so that this is separate from their passive role and active part of the situation.

Keywords: terror - theatrical resources - climax

Resumo: A cena teatral e a cinematográfica possuem entre si numerosas diferenças, em diversos aspectos. O caráter espontâneo do teatro é uma das mais notáveis entre ambos códigos; e talvez seja esta mesma a que produza que os efeitos do "terror" em um código ou no outro operem de maneiras tão diferentes sobre os espectadores. Quando se trata de postas nas que o espectador permanece em papel de mero observador, dificilmente se chega a produzir um clima e uma sensação de medo ou de terror. Então, encontrar os mecanismos teatrais específicos que façam que estes funcionem de maneira eficaz, nos incitam a nos decolar de uma posta tradicional e de explorar novos espaços teatrais, recursos de iluminação, tecnologia e efeitos especiais, e formas de interatuar com o público de maneira que este se separe de seu papel passivo e faça parte ativa da situação

Palavras chave: terror - recursos teatrais - climax.

(*) **Ayelén Rubio:** Profesora de Arte en Teatro (IUNA)

Aportes de la bioenergética para el entrenamiento corporal del actor.

Ruth Rodríguez (*) y María Pía Rillo (**)

Resumen: La bioenergética es una técnica corporal movilizante de las sensaciones, estados y emociones, que trabaja con la energía del cuerpo físico-emocional. Estudia la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo. Los procesos energéticos básicos son la respiración y la alimentación (mediante los cuales nos cargamos de energía) y, por otro lado, el movimiento, la expulsión del desecho y la actividad sexual (que cumplen la función de descarga). Es una práctica corporal elaborada por diferentes estudiosos que sigue la línea iniciada por Wilhelm Reich, médico austríaco, discípulo y primer colaborador de Freud, de quien este afirmó que era su discípulo más brillante.

Fecha de recepción: julio 2014

Fecha de aceptación: septiembre 2014

Versión final: noviembre 2014

Palabras clave: bioenergética - entrenamiento corporal - relajación

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 204]

Un poco de historia

Wilhelm Reich (1897 - 1952)

- Es el pionero de las terapias corporales. Fue el pensador científico más revolucionario del siglo XX.
- Fue admirado y también muy criticado, sobre todo en los últimos años de su vida.
- Juzgado, perseguido, acusado de farsante, se le diagnosticó esquizofrenia progresiva. Se lanzaron todos sus escritos y libros a la hoguera, se le arrebató el título de médico y murió en 1957 en una cárcel de Estados Unidos.

Reich considera que los conflictos emocionales no sólo provocan reacciones psicológicas, sino también físicas. Estas reacciones son defensas -como sostiene Freud- pero materiales, corporales, las cuales, según Reich, provocan contracturas crónicas que bloquean, por un lado, las emociones que nos suscita ese conflicto, y, por otro, nuestros impulsos más primarios ante tal conflicto (que no podemos accionar porque no son socialmente permitidos). Las contracturas crónicas configuran una postura, en la doble acepción de la palabra: postura anatómica y postura actitudinal ante el mundo. Cada persona posee un “mapa” personal y dinámico de tensiones crónicas, que corresponde a su estructura de carácter.

A partir de este descubrimiento, el tratamiento de los problemas denominados psicológicos toma otra dimensión: involucra no sólo el psiquismo, sino también el cuerpo. Es en ese momento, en 1930, que W. Reich se separa del psicoanálisis institucional y de Freud.

W. Reich es autor de numerosos artículos y libros, y, entre los principales de esa época, escribe el libro *Análisis del carácter*.

Ante la conclusión de que los bloqueos psíquicos se corresponden con contracciones musculares crónicas, Reich decide abocarse a combatir las enfermedades mentales a través de la liberación de las tensiones musculares crónicas, con resultados notables. Observa las actitudes y movimientos involuntarios en los cuerpos de los pacientes para acceder a su inconsciente. En contraposición a los médicos freudianos, él toca a los pacientes, los abraza, los estira, los retuerce, hasta que rompen a llorar o vomitan y se liberan.

Más adelante, elabora un sistema de curación que consiste en el desbloqueo progresivo de los diversos segmentos que componen nuestro organismo: cráneo, cuello, diafragma, vientre y cadera. Esto lo lleva a cabo a través de toques, masajes, sonidos y ejercicios.

Uno de los discípulos de W. Reich es el Dr. Alexander Lowen, quien crea y desarrolla un conjunto de técnicas curativas, no sólo psicoterapéuticas, basadas en estos descubrimientos. Nace entonces la bioenergética como técnica corporal.

Dr. Alexander Lowen (1910-2008)

Alexander Lowen, abogado y médico, fue discípulo y paciente de W. Reich entre 1940 y 1952. Toma sus ideas

y se centra en crear una metodología terapéutica con un mayor número de ejercicios y posturas corporales para trabajar con los pacientes. Acuerda con W. Reich que los conflictos emocionales (generalmente vividos en la infancia y adolescencia, y reprimidos) no sólo provocan reacciones psicológicas, sino también corporales, defensivas, que bloquean las emociones provocadas por el conflicto.

Su objetivo es contar con una amplia gama de herramientas con las que poder “liberar la energía secuestrada por tensiones corporales que limitan o distorsionan la movilidad del cuerpo” (Lowen, 1977).

La bioenergética de A. Lowen

Conceptos y experiencias

La bioenergética, como ya lo mencionamos, es una técnica movilizante que trabaja con la energía del cuerpo físico-emocional. Estudia la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo.

A. Lowen creó ejercicios corporales específicos que nos ayudan a entrar en contacto con nuestras tensiones y desbloquearlas, lo que permite que la energía allí estancada circule sin trabas y nos libere del dolor.

Estos ejercicios, asimismo, liberan movimientos involuntarios del cuerpo y sonidos, tales como suspiro, sollozo, risa, llanto y sensaciones que ayudan a la relajación de tensiones musculares. Siendo el músculo un tejido elástico, la elongación de los músculos espásticos mediante estos ejercicios puede llegar a provocar una movilización de la energía que los haga vibrar. Estas vibraciones responden a las tensiones que se descargan y a los movimientos bruscos de fibras musculares que están siendo atravesadas por una energía, que, habitualmente, no circula por esa zona. No siempre estas vibraciones tienen la misma calidad: algunas son groseras y hacen flamear la zona, mientras que otras son sutiles; ello depende mucho del momento y de cada persona.

Puede suceder que una persona no vibre en absoluto, como que le sobrevengan vibraciones que le resultan insoportables. En cualquier caso, no hay que pensar que la aparición de la vibración es una meta a lograr. El recorrido de cada persona es único y forzar una cuestión visible como es la vibración no facilita para nada el trabajo personal, sino que, por el contrario, lo bloquea, ya que centra la atención en alcanzar o lograr un resultado ajeno a la actitud de “dejarse llevar y observar lo que aparece”, que es la indicada cuando se transitan los ejercicios de bioenergética.

Según la bioenergética, la energía se produce a través de la respiración (incorporación del oxígeno), y de la ingesta de alimentos, y se descarga a través del movimiento: ambas, la carga y la descarga de energía, son las funciones básicas de la vida.

La propuesta de la técnica de A. Lowen es lograr la expansión de la respiración y la relajación progresiva de las tensiones musculares crónicas aplicando diversas

técnicas de movilización para ayudar a reencontrarse con el tono muscular equilibrado: toques, masajes, posturas y movimientos.

Hay situaciones en la vida que producen bloqueos anímicos, sensitivos, psicológicos, los que se expresan en nuestra musculatura. Todo músculo contraído está bloqueando algún movimiento; las tensiones musculares crónicas, según esta línea de trabajo, siempre esconden un conflicto emocional no resuelto

Mi recorrido

Mi formación previa antes de tomar contacto con la bioenergética fue la danza clásica, contemporánea y jazz; Asimismo, me formé en técnicas corporales que hacen foco en la conciencia del movimiento, como Feldenkrais, Eutonía y Gimnasia Consciente.

En el área teatral, me formé en actuación con maestros como Beatriz Mátar y Augusto Fernandes, entre otros. Considero que mi recorrido en este campo fue fundamental a la hora de formular el tipo de trabajo específico necesario para el entrenamiento corporal del actor, dentro de una formación integral.

Cuando comencé a tomar clases de bioenergética, me sorprendí ante la rapidez, profundidad y claridad con que me contactaba con mis sensaciones y emociones. Entra en una dimensión “extra-cotidiana” (término acuñado por E. Barba desde la antropología teatral), no mecanizada ni codificada, sin darme cuenta, sin acción voluntaria y sin esfuerzo alguno. Y, transitando esta técnica tan movilizante del campo emocional, consideré que sería muy útil en la formación de actores. Siempre interesada en especializarme en el área del entrenamiento corporal para el actor, decidí entonces cursar la formación completa en bioenergética en la Bioescuela de Norma Litvin, quien se formó con A. Lowen.

Los actores necesitan, además de un cuerpo flexible y sensible, tomar conciencia de lo que generan estos ejercicios: no solamente los estados emocionales, sino la particularización, la profundidad, la calidad de estos estados. Esta conciencia y esta fluidez les permiten entrar en una emoción determinada y salir de ella, o transformarla, para luego abordar y desarrollar escenas y personajes.

Hace ya diez años empecé muy lentamente a incluir en mis clases ejercicios de bioenergética. Fue un trabajo de mucha observación y escucha. El trabajo con mi equipo de cátedra fue muy enriquecedor para la inclusión y la integración de esta técnica en las clases de entrenamiento corporal para el actor de la Licenciatura en Actuación que se dicta en el IUNA.

La estrategia consistió en ir experimentando, en principio, con los ejercicios de “descarga” y, luego, con los de “carga”.

Los ejercicios de descarga ayudan a sacarse de encima todo el bagaje negativo que uno trae de su vivir cotidiano, y a liberar y soltar tensiones. Pero como lo más importante es aumentar la carga de oxígeno y respirar con más profundidad, comencé a incluir ejercicios de carga. Al profundizarse la respiración, se abre la garganta, se carga el cuerpo y la sangre comienza a circular con más libertad. Al mismo tiempo, se activan emociones reprimidas y los participantes pueden sollozar, llorar o

estallar de ira. A veces hay que contenerlos, pero nunca consolarlos, para no interrumpir el ciclo de descarga. Por eso, siempre se insiste en la respiración y el movimiento.

Cuando se produce la descarga y cuando aumenta el nivel de energía, la persona carga y descarga más energía en actividades placenteras, creativas y satisfactorias. La voz puede volverse más sonora porque es mayor la cantidad de oxígeno que fluye a través de la laringe; y también los ojos pueden estar más luminosos.

Luego de introducir estos ejercicios, observando y analizando los efectos positivos y enriquecedores de la práctica en este ámbito, decidimos empezar a trabajar en la integración de contenidos. Esto significó orientar y articular los ejercicios en trabajos más específicos relacionados con el cuerpo y la actuación.

Objetivos pedagógicos

Los objetivos que nos propusimos relacionados con lo que me aportó la bioenergética fueron:

- Recuperar la circulación de la energía bloqueada y la naturaleza animal.
- Explorar nuestro mundo interno: lo transgresor, lo oculto, los secretos.
- Descubrir aspectos escondidos de nuestra personalidad: la violencia, el descontrol, la ternura, la envidia.
- Agudizar la sensibilidad, conectarnos con lo conocido e ignorado, lo agradable y lo desagradable, lo superficial y lo profundo.
- Dejarnos sorprender por todos estos aspectos y ponerlos al servicio de la creación.

Metodología de trabajo: abordaje de una clase tipo

En general, comenzamos la tarea con actividades que alejen rápidamente a los alumnos de lo cotidiano y promuevan la entrada en otra dimensión del espacio-tiempo, a la que también denominamos extra-cotidiana.

En concordancia con esta idea, les pido a los alumnos que usen ropa adecuada y que se despojen de todo accesorio (aros, colgantes, relojes, etc.) para que ello los ayude a tomar distancia de su persona en la cotidianeidad. Los ejercicios que utilizamos antes de presentar la bioenergética propiamente dicha orientan el trabajo en procura de respuestas no codificadas ni mecánicas, o conocidas y automatizadas. Descontracturar, desestructurar, soltar son los efectos buscados para abrir el grupo. Buscamos generar confianza e instalar un clima grupal propicio para empezar a trabajar específicamente con la bioenergética.

Para empezar, comienzo a mostrar un ejercicio de bioenergética y les pido a los alumnos que lo realicen. No explicamos en profundidad los nombres de los ejercicios, ni sus efectos, ni desarrollamos ningún análisis previo. Este abordaje facilita un contacto menos racional y más personal. Insisto durante todo el trabajo sobre la atención e intención de profundizar la respiración.

El objetivo es valorar ese primer contacto con los ejercicios y los efectos que producen en cada estudiante (sensaciones, emociones y estados), siempre singulares. Las respuestas a mis preguntas sobre los efectos de los

ejercicios o posturas en ese momento son parte fundamental de mi metodología.

En esta etapa, me dedico a observar a cada uno y al grupo en general y, de este modo, ir guiando el proceso en pos de profundizar y focalizar el trabajo en las necesidades específicas del estudiante/actor dentro de su formación.

Al principio, los estudiantes toman los ejercicios como tales, y, al no saber de qué se tratan, experimentan, prueban con mayor o menor entrega, según sus posibilidades. Pongo el acento en la respiración y no doy más datos que las instrucciones para cada ejercicio. Observo, escucho, espero, les doy el tiempo necesario para que puedan permanecer en cada posición o desarrollo de movimiento y, de esta manera, experimentar las sensaciones que aparecen.

Al finalizar el encuentro, abro un espacio para que cada uno pueda hablar de su experiencia e insisto en las diversas, múltiples y únicas que pueden ser las vivencias. Digo insisto porque, en general, las primeras reacciones siempre están teñidas de prejuicios: el “está bien” o “está mal” es un lugar en que se suele caer al abordar una nueva práctica. A medida que uno va profundizando en la tarea y madurándola, las observaciones sobre la fertilidad de los procesos, sean estos placenteros, dolorosos o indiferentes, se hacen más sutiles.

Luego de escuchar todo lo que les fue pasando, les digo que *la bioenergética es una técnica movilizante del campo emocional* y que lo que hay que hacer es dejarse llevar y observar lo que aparece, siempre liberando la respiración. A medida que van registrando sensaciones y estados nuevos, se asombran, se inquietan, se entregan.... Aclaro que no tienen que reprimir los movimientos ni expresiones involuntarias, como el bostezo o la risa, ni el sonido.

Les explico que puede aparecer llanto, sollozo, cualquier sonido fuerte o débil, vibración, cosquilleo, adormecimiento de las manos y/o de los pies, náuseas. Y estos estados, sensaciones y emociones “son”, no están ni mal ni bien. Destaco la riqueza de poder entrar en diferentes estados, vivenciarlos, dejarse atravesar por ellos. En mi experiencia con alumnos de actuación, es interesante observar la cantidad de sensaciones y estados que aparecen desde el primer momento. Algunos ejemplos tomados de lo que ellos exteriorizan y nosotros observamos son: vibraciones; cambios de temperatura; sensación de apertura en diferentes zonas como el pecho, la pelvis, la planta de los pies; sensación de relajación; cambios de energía; adormecimiento de las extremidades; mareos; así como angustia, llanto, risa, tristeza, pudor, etc.

Más allá de la transformación personal que estas prácticas conllevan, ya que su origen es la terapéutica, el enfoque que aplicamos está orientado a darles herramientas para encarar procesos creativos. Amplificar la autoconciencia de los cambios de estado emocionales es de gran utilidad para cualquier abordaje artístico.

Al analizar las clases y los efectos posteriores, observamos que se fragmentaba el aprendizaje y que la bioenergética quedaba separada del resto del entrenamiento. Se trataba, entonces, de integrar y articularla con el resto de las propuestas de entrenamiento. Así, por ejemplo,

asocié ejercicios de la bioenergética con textos de autor que estábamos trabajando, para generar vínculos y situaciones dramáticas (en sentido teatral).

Pautas y ejercicios utilizados

En un primer nivel, es decir en el primer año de la formación, hacemos hincapié en la idea de despertar, abrir, sensibilizar, registrar y vincularse con “lo que aparece y lo que provoca” entregarse a este tipo de propuesta. Asumimos el caos y lo inquietante que puede ser para los alumnos.

Desde la bioenergética, abordamos los siguientes ejercicios:

- Grounding (toma de tierra o ejercicio de enraizamiento).
 - Vibratoria (todo el cuerpo): quince minutos.
 - Respiración (expansión de la respiración), por ejemplo, el arco bioenergético y posiciones de apertura de pecho (un estudiante en saludo musulmán y otro arriba abriendo pecho).
 - Movimientos expresivos de descarga (piernas: en detención, con desplazamiento, sonidos, trompadas, ejercicios con pelotas chicas y livianas).
 - Movilización y movimientos conducidos de la pelvis.
 - Movilización y movimientos conducidos de hombros y brazos.
 - Inclusión de la emisión de la voz: sonidos y palabras: tomá, dame, te quiero, basta.
 - Registro y expresión verbal sobre las sensaciones, emociones o estados que cada ejercicio provoca.
- Asimismo, utilizamos ejercicios que provienen de otros lenguajes de movimiento o técnicas pero que, a nuestro entender, se articulan con el abordaje bioenergético y lo potencian. Algunos que podemos mencionar son:
- Modulación de la energía en las acciones, donde se trabajan los contrastes y opuestos con relación a calidades de movimiento: empujar, tirar, golpear, acariciar, arrojar una flor, arrojar una piedra.
 - Autorrenovación de la energía: danza del viento (utilizado por E. Barba).

Por último, aplicamos articulaciones con aspectos del ámbito de la actuación. Para ello, trabajamos de la manera que describimos a continuación.

En un primer nivel, para alumnos que están iniciando su formación de actores, realizamos:

- Trabajos introspectivos, con ojos cerrados, contacto de piel, en los que cada uno puede observarse y ahondar más en sus sensaciones, emociones y estado.
- Ejercicios de descarga y frases de autor previamente memorizadas, que facilitan la aparición de intencionalidad, conflicto y modos de vincularse con los otros.
- Ejercicios de descarga en dúos, utilizando frases de autor con distintas intencionalidades propuestas.
- Oposición entre la acción o postura y la intención de la palabra o frase.
- Utilización de música que estimule a liberar pelvis y extremidades.
- Utilización de pelotas de diversos tamaños para estimular la descarga.
- Registro de clases donde ellos expresan su experiencia.

En un segundo nivel, organizamos el trabajo usando ejercicios de bioenergética y un texto dramático. Este último año trabajamos con Chéjov, sin entrar en estructura ni en personaje.

Observaciones generales

Observo que la aplicación en este ámbito es particularmente rica y estimulante tanto para los docentes como para los alumnos. Los estudiantes que están orientando su formación hacia un desarrollo artístico se conectan muy rápidamente con un amplio registro de emociones. Y, en particular, este trabajo, los ayuda a explorar su mundo interno porque se los estimula a trascender los límites conocidos.

No podemos negar que hubo participantes que tenían muchas defensas inconscientes a la entrega y con una sola clase de bioenergética, para nuestra sorpresa, pudieron desbloquear alguna tensión importante y estar más libres para el trabajo actoral, registrar sus sensaciones y encontrar el camino para expresarlas. Además, y esto es muy importante, lo que nos estimuló y fue vital en continuar con nuestro trabajo de integrar la bioenergética a nuestra pedagogía fue constatar en reiteradas ocasiones que los participantes llegan a un estado de disponibilidad y de presencia con más rapidez que con otras técnicas corporales utilizadas hasta el momento. Al conectarse con su mapa interno y externo a través de los ejercicios de bioenergética, el trabajo se desautomatiza, se agudiza la sensibilidad y se suelta el control. En muchos casos, la experiencia con esta práctica marcó un antes y un después. Permitió a los alumnos desterrar preconceptos sobre sí mismos y su capacidad de conectarse con lo conocido e ignorado, lo agradable y lo desagradable, lo superficial y lo profundo.

Testimonios de alumnos

“Esta vez me sentí más cómoda, aunque es de los ejercicios que más me cuestan y donde los bloqueos se hacen más presentes. Particularmente, sentí un verdadero clic cuando nos dispusimos a trabajar con ojos cerrados con los cuatro ejercicios que habíamos realizado, por vez y experimentando con las frases. Perdí la noción del espacio físico y sentí sinceridad. Conmigo.”

“Hoy, especialmente, me pasó algo rarísimo, que no había experimentado nunca, y, en algún punto, se relaciona con el fluir. Después de realizar todos los ejercicios de bioenergética, sobre todo el de la vibración y el del arco, pude tener la sensación (o imagen mental, por lo menos) de la sangre que corre por mi cuerpo.”

“Otro tipo de lágrimas cayeron al final de la clase con el ejercicio del ocho en la cadera con texto; me remitió tristeza pero con cierto bienestar. La investigación del texto en los diferentes ejercicios fue muy buena, me resultó interesante cómo el cuerpo hace que cambie el texto y esto se podía ver cuando hacíamos el movimiento con texto y la diferencia al

decir el texto sin movimiento, no se sentía igual y no se conseguía lo mismo.”

“En esta clase, al principio, trabajamos haciendo descargas de peso y me costó encontrar el ritmo y la intensidad para descargar bien el peso en el piso al principio, y después, cuando pude hacer el ejercicio con continuidad, al terminar, tenía las piernas cargadas, como listas para trabajar. Y me pasa lo mismo con todos los ejercicios de descarga, me activan los músculos.”

“En una última etapa, caminamos hacia atrás por todo el espacio, con los ojos cerrados. Debíamos hacerlo hasta toparnos de espaldas con algún compañero. Sin perder contacto con él, nos sentamos en el suelo. Particularmente, esta parte de la clase me resultó muy conmovedora. Realmente sentía que estaba descansando en la espalda de algún otro, me sentía relajada, casi en un espacio íntimo, escuchando sólo nuestras respiraciones y sintiéndonos hasta los latidos del corazón. Con mi compañero, sentí una gran conexión no sólo a partir del evidente “choque” de nuestras espaldas, sino a partir del contacto de nuestras manos, de los ritmos de nuestra respiración. Creo que esto fue muy emocionante no sólo para mí, sino para él también, ya que una vez finalizada la clase, nos fundimos en un abrazo intenso.”

“Yo me relajé mucho, sentí que algunas partes de mi cuerpo vibraban involuntariamente y sentí que mi voz salía sin fuerza. Después, relajamos el torso en los muslos con rodillas flexionadas e, incorporándonos, comenzamos a hacer una curva con la cabeza hacia arriba, arqueando las dorsales y cervicales, con rodillas flexionadas. Fue difícil encontrar la manera de hacer esta postura sin que generara dolor, pero casi todos percibimos que a la segunda y tercera vez, las molestias desaparecían. Descansamos con el torso invertido. Para finalizar, comentamos las sensaciones que cada uno experimentó. Yo tuve sensaciones como cosas que fluían por mi interior, calores, tensiones que se iban, piernas que temblaban y respiración amplia.”

“...clase fluía se me fue. También sentí la vibración general de la clase, la concentración, la predisposición y eso hace a uno también. Cuando hicimos el ejercicio de los ojos cerrados, me fui, viajé, estaba muy concentrada. El cuerpo por momentos me dolía demasiado, pero mi energía me obligaba a seguir, y seguía con ese malestar. Me enteré después que muchos lloraron. Pero a mí me agarró bronca, enojo, mi cuerpo estaba necesitado de sacar todas esas sensaciones negativas que pienso que no las había podido bajar nunca. Por momentos, se me venían imágenes, pero de nada en particular ni nadie, sino de colores, formas. Por momentos, la voz me nacía sola y me pedía con todas las ganas poder salir. Y, por otros, el silencio me revitalizaba. A lo último, cuando nos pusimos espalda con espalda, me tocó

con Juli Pinedo. Gracias, gracias, eso repetía en mí todo el tiempo. Me era necesario, me bajó todo, me emocioné, la amé, y amé. Entregada al amor. Como si el dolor y el padecimiento de todo el universo, cesara. Una caricia, un beso.

Referencias bibliográficas:

- Barba, Eugenio (1992). *La Canoa de Papel*. México: Grupo Editorial Gaceta S.A.
- Barba, Eugenio (1987). *Más Allá de las Islas Flotantes*. Buenos Aires: Ed. Firpo & Doba.
- Brook, Peter (2004). *La Puerta Abierta*. Barcelona. Ed. Alba
- Brook, Peter (1987). *Más Allá del Espacio Vacío*. Barcelona: Ed. Alba.
- Lowen, Alexander (1977). *La Bioenergética*. México: Ed. Diana.
- Lowen, Alexander (1977). *El lenguaje del cuerpo*. México: Paidós
- Lowen, Alexander y Lowen, Leslie (1998). *Ejercicios de Bioenergética*. Málaga: Ed. Sirio.
- Lowen, Alexander (1967). *La Traición al Cuerpo: Análisis bioenergético*. Buenos Aires: Ed. Era Naciente.
- Matar, Beatriz (1993). *La Tarea de ser Actor*. Buenos Aires: Ed. Galerna.
- Stanislavsky, Constantin (1979). *El Arte Escénico*. México: Ed. Siglo XXI.
- Stanislavsky, Constantin (1976). *Mi Vida en el Arte*. Buenos Aires: Ed. Siglo Veinte.
- Serrano Xavier (1987). *Revista Energía, Carácter y Sociedad. La actualidad del paradigma reichiano*. Vol.5, Nº 8. España: Ed. Orgon.
- Tonella, Guy (2007). *El Análisis Bioenergético*. Sevilla: Ed. Gaia.
- <http://historiasdeundespertar.blogspot.com.ar/2009/03/wilhelm-reich-y-la-bioenergia.html>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich

Abstract: Bioenergetics is a technique mobilizing body sensations, emotions and states, working with the energy of the physical and emotional body.

Study the human personality in terms of the energetic processes of the body. The basic energy processes are breathing and feeding (by which we carry energy) and on the other hand, movement, expulsion of waste and sexual activity (which function as download).

It is a bodily practice developed by different scholars following the line initiated by Wilhelm Reich, an Austrian physician, first disciple and collaborator of Freud, who claimed that this was his most brilliant disciple.

Keywords: bioenergetics - physical exercise - relax

Resumo: A bioenergética é uma técnica corporal de mobilização das sensações, estados e emoções, que trabalha com a energia do corpo físico-emocional.

Estuda a personalidade humana em função dos processos energéticos do corpo. Os processos energéticos básicos são a respiração e a alimentação (mediante os quais nos carregamos de energia) e, por outro lado, o movimento, a expulsão do defeito e a atividade sexual (que cumprem a função de descarga). É uma prática corporal elaborada por diferentes estudiosos que segue a linha iniciada por Wilhelm Reich, médico austríaco, discípulo e primeiro colaborador de Freud, de quem este afirmou que era seu discípulo mais brilhante.

Palavras chave: Bioenergética - treinamento corporal - relaxação

(*) **Ruth Rodríguez:** Bailarina, coreógrafa, actriz, profesora de entrenamiento corporal y bioenergetista.

(**) **María Pía Rillo:** Actriz, intérprete en danza teatro, docente y profesora nacional de expresión corporal (IUNA) y docente de entrenamiento corporal para el actor en el IUNA DAD y DAM/CIC/UP.

Antígona Vélez, una reflexión crítica sobre la tragedia de nuestros cuerpos.

Fecha de recepción: julio 2014
Fecha de aceptación: septiembre 2014
Versión final: noviembre 2014

Martín Scarfi (*)

Resumen: El trabajo reflexiona acerca de Antígona Vélez de Leopoldo Marechal y de cómo esta obra de arte nos permite repensar la opresión que sufrieron y sufren nuestros cuerpos en Argentina. Se hace un recorrido por la pieza teatral del escritor argentino analizando la rebelión de nuestra Antígona, su suspensión en la instancia negativa del choque de fuerzas dialéctico que propone la obra. El ejercicio de Dialéctica Negativa (Adorno) que lleva adelante la Antígona marechaliana, su carácter revolucionario, nos ayuda a reflexionar críticamente sobre la tragedia de nuestros cuerpos, pasando por la llamada "Conquista del desierto", en la que se sitúa la pieza y sus resonancias en nuestro presente. A partir de esto, se trabaja sobre cómo la fuerza de Antígona Vélez prevalece en los cuerpos que se resisten a la reproducción de lo idéntico en nuestra historia.

Palabras clave: antígona - tragedia - dialéctica negativa - cuerpo humano.

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 208]