



CENTRO DE POSGRADO  
Y ESTUDIOS SOR JUANA

## **Memoria**

Manual básico de entrenamiento actoral con base  
en la técnica de actuación con Máscara Neutra

que para obtener el grado de:

Maestra en Cultura Escrita

presenta:

Claudia García Villa

Tutor

Daniel Serrano Moreno

Tijuana, Baja California a 01 de diciembre de 2023



**¡Gracias!**

A mi hijo, por ser mi motor

A mi familia, por su apoyo incondicional

A la Facultad de Artes Tijuana, por cobijarme

A mis alumnas y alumnos por el aprendizaje mutuo

**When the rational mind is shut off, we have the possibility of intuition.**

Viola Spolin

*Viola Spolin (1999). "Improvisación para el teatro: un manual de técnicas de enseñanza y dirección", p.14, Northwestern University Press*

Manual Básico de Entrenamiento Actoral con base en la  
Técnica de Actuación con Máscara Neutra

## Índice

<b>Introducción</b>	<b>10</b>
<b>Antecedentes</b>	<b>13</b>
<b>Descripción del proyecto</b>	<b>32</b>
<b>Proceso metodológico</b>	<b>35</b>
<b>Manual básico de entrenamiento actoral con base en la técnica de actuación con Máscara Neutra</b>	<b>39</b>
Introducción	40
<b>I. Preparación para el trabajo</b>	<b>42</b>
Respiración	43
Relajación	49
Postura	62
<b>II. La Técnica de Actuación con Máscara neutra</b>	<b>67</b>
Glosario	67
Desplazamientos	73
Ritmo neutro	76
Ejercicios de disociación y Gimnasia mental	79
Una acción cotidiana	80
Ejercicio de 3 y 4 movimientos	87
Diálogo interno	94
Viaje de limpieza interna	97
Tres segundos	100
Ver con todo el rostro	103
Registro de accidentes	106
Neutralidad	110
Ping pong de direcciones individual o en parejas	113
<b>Conclusiones</b>	<b>123</b>
<b>Fuentes</b>	<b>126</b>
<b>Imágenes</b>	<b>129</b>
<b>Anexo 01</b>	<b>131</b>
<b>Anexo 02</b>	<b>142</b>

## Introducción

El presente trabajo recepcional bajo la modalidad de Memoria, tiene como propósito el registrar la sistematización de la experiencia adquirida durante la impartición de la asignatura Actuación con máscara neutra dentro de la Licenciatura en teatro de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Baja California donde se expresa el proceso pedagógico y sus resultados a través de la elaboración de un Manual de entrenamiento actoral que sirva como una guía para el creador escénico. La implementación del manual será una herramienta de apoyo en la formación de un actor o una actriz al proporcionar una base sólida para el desarrollo de las habilidades necesarias en la creación de personajes.

A través del entrenamiento, los actores pueden mejorar su capacidad para expresarse, así como su habilidad para trabajar en equipo y colaborar con otros profesionales del teatro. El entrenamiento es importante tanto para los actores profesionales como para aquellos que están empezando en el mundo del teatro o la actuación, puede ayudar a los principiantes a reconocer que, su cuerpo, su voz y sus emociones son parte esencial de la construcción escénica, que el trabajo colaborativo es una labor psicofísica y que les proporciona herramientas para crear personajes

auténticos y creíbles; además, beneficia a aquellos que busquen mejorar su técnica y habilidades a lo largo de su carrera y para el perfeccionamiento de su oficio.

Cuando los aspirantes a actores o actrices buscan ingresar a un programa de estudios de nivel superior en teatro, generalmente realizan un examen de conocimientos generales y un examen de habilidades artísticas, y es durante este proceso que se hace evidente que muchos de los postulantes tienen ideas erróneas acerca de lo que implica el trabajo actoral. La idea de un entrenamiento físico, vocal, emocional y de comunicación escénica sólido, se sustituye por la imitación de acciones, voces o emociones que han aprendido de videos en Internet, películas o programas de televisión. En el mejor de los casos, algunos han cursado talleres de teatro en la preparatoria o secundaria, pero estos cursos no siempre les proporcionan una comprensión profunda de la actoralidad debido al tiempo limitado asignado para estas actividades en ese nivel educativo.

Para mejorar el proceso de formación universitaria de los aspirantes a ingresar a una carrera teatral a nivel profesional o de los alumnos que cursan la etapa inicial de un programa de licenciatura, es importante facilitarles herramientas que les permitan cursar sus estudios con un conocimiento y entrenamiento previo que enriquezca su proceso de creación.

Este proyecto tiene como objetivo brindar a los interesados en el mundo de la actuación, ya sean aspirantes o actores y actrices en formación, un Manual de Entrenamiento Actoral con base en la Técnica de Actuación con Máscara Neutra. Este manual resultará de utilidad para aquellos que deseen ingresar a un programa de licenciatura en teatro, ya que les proporcionará las herramientas necesarias para desarrollar las competencias básicas requeridas. Además, les brindará apoyo en la creación e integración de personajes en una puesta en escena.



## Antecedentes

La Licenciatura en Teatro de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Baja California en Tijuana ha ofrecido la asignatura optativa *Actuación con máscara neutra* durante más de nueve años. A lo largo de este tiempo, se ha observado que la implementación de esta técnica enriquece las habilidades del actor y beneficia su trabajo creativo.

Basándome en la experiencia acumulada como docente y con el objetivo de proporcionar a los estudiantes y a profesores interesados en este tema, un recurso accesible para aprender y mantener viva esta técnica en el plan de estudios de la licenciatura, se ha considerado pertinente crear un *Manual Básico de Entrenamiento Actoral basado en la Técnica de Actuación con Máscara Neutra*.

La enseñanza de esta asignatura se ha fortalecido gracias a las aportaciones creativas de todos los alumnos y alumnas que la han cursado. Identificando la necesidad de registrar y organizar la secuencia de ejercicios y compartir los resultados obtenidos en el aula a modo de recomendaciones. Por lo tanto, este proyecto se basa en la experiencia acumulada a lo largo de este período y en la retroalimentación de nuestros estudiantes.

La técnica de actuación con máscara neutra es una práctica teatral creada por Jacques Lecoq<sup>1</sup> y que tiene sus orígenes en la Commedia dell'Arte italiana<sup>2</sup> una

---

<sup>1</sup> Director y actor teatral francés, considerado el maestro de los actores, nacido en 1922 y fallecido en 1999. Extraído de [www.mcnbiografias.com](http://www.mcnbiografias.com)

<sup>2</sup> La *commedia dell'arte* se caracteriza por una creación colectiva de los actores que elaboran un espectáculo improvisando gestual o verbalmente a partir de un canevas que no ha sido previamente escrito por un autor y que siempre es extremadamente sumario...en este teatro de actor( y de actriz, lo cual es una novedad en la época) se pone el acento en el dominio corporal, en el arte de reemplazar largos discurso por signos gestuales. Pavis, Patrice Diccionario del teatro. Dramaturgia, estética y semiología. Ediciones Paidós Ibérica S.A. 1998 página 83 y 84

forma de teatro popular que floreció en Europa entre los siglos XVI y XVIII y es conocida por su enfoque en la improvisación, personajes arquetípicos y máscaras, y puede ser una herramienta valiosa para enriquecer la formación teatral debido a que desarrolla, en el actor o actriz, habilidades de improvisación, desarrollo de personajes, colaboración, aprendizaje a través de la práctica, flexibilidad y adaptabilidad.

En la actualidad, la máscara neutra es utilizada por actores y actrices para mejorar su trabajo escénico y es una herramienta que es utilizada para enriquecer la formación actoral, especialmente en las escuelas de teatro.

En la formación de cualquier actriz/actor, sobre todo en los estadios más iniciales de la misma, es fundamental un buen asentamiento de las técnicas interpretativas más fundamentales; es importante colocar bien los cimientos sobre los cuales se irá construyendo el edificio, sobre los cuales la futura actriz o actor empezará a investigar, a conocerse, a entrenarse y a probar, para así ir creciendo, transformándose y creando una personalidad propia, una marca personal característica.

En este proceso el método propuesto por Jacques Lecoq es de gran utilidad. A continuación, vamos a revisar los tres aspectos de un método que actualmente se enseña en muchas escuelas de interpretación de todo el mundo: la máscara neutra, el clown y la commedia dell'arte.

(<http://www.actuastudio.com/es/formacion-profesional-para-actrices-actores-metodo-lecoq/>)

La actriz Raquel Racionero, en entrevista que le realizó la *Escuela Internacional del Gesto* de España, opina sobre la importancia de la utilización de las máscaras como una herramienta pedagógica en el entrenamiento actoral, sin importar el

soporte escénico en el que se utilice:

Las máscaras son una herramienta pedagógica muy valiosa en la formación y el entrenamiento de actores y actrices, sea cual sea después la trayectoria profesional que vaya a tener. En el audiovisual, por ejemplo, aunque parezca que son caminos opuestos, pues las máscaras nos sirven para ampliar y crecer en la expresividad corporal y emocional, pueden aportar un control en la descomposición del gesto y de la acción y en ser conscientes del juego de proyección del rostro. La máscara te obliga a jugar a favor de cámara, a ser consciente de dónde mira, de mostrar la emoción controlando cada parte del cuerpo.

<https://escuelainternacionaldelgesto.com/etiqueta/mascara-neutra/>

Por lo que, la implementación de la técnica de máscara neutra en un programa de formación actoral se vuelve importante, ya que se compone de ejercicios que preparan al actor o actriz para afrontar la tarea de creación de un personaje de manera clara, siguiendo reglas precisas y que son aplicables a todo tipo de personajes, incluso a aquellos en los que no se requiere la utilización de la máscara.

El proceso de formación actoral abarca diversas áreas, como la historia del teatro, la teoría teatral y la comprensión de los elementos esenciales de la producción teatral. Además, incluye la formación escénica, que comprende el entrenamiento físico, el entrenamiento vocal y el entrenamiento actoral. En este trabajo, nos enfocaremos en el entrenamiento actoral de manera integral, utilizando la técnica de máscara neutra como punto de partida. Esta técnica combina tanto el entrenamiento físico como el

entrenamiento actoral, proporcionando una base sólida para el desarrollo de habilidades escénicas.

Este proyecto recepcional se fundamenta a partir de la ausencia de estudios que evalúen la eficacia de la técnica de máscara neutra en el entrenamiento actoral de un programa educativo de nivel superior, por lo que se considera la necesidad de observar los elementos que intervienen en el uso de la técnica de máscara neutra dentro del entrenamiento actoral y confirmar si su implementación repercute en el uso del cuerpo, en la expresividad, en la creación de personajes y si puede ayudar al actor en su trabajo escénico en términos de creatividad, versatilidad y adaptabilidad. Es importante comprender los beneficios de la técnica de máscara neutra en el contexto actual y, en particular, en el proceso de formación de los actores de teatro.

La técnica de la máscara neutra, como herramienta valiosa para desarrollar habilidades de expresión corporal y emocional en los actores, se coloca sobre el rostro del actor para ayudarlo a explorar su expresividad:

El actor, primero que nada, debe redescubrir su cuerpo, llevando a cabo una preparación física y mental [...] A través de esta preparación física el actor va a despertar la totalidad de su cuerpo, reconciliando la superestructura corporal, que generalmente se encuentra hipertrofiada por la sobreutilización que se hace de ella en la vida cotidiana, con la infraestructura, condenada por la cultura occidental a servir únicamente como soporte de la parte superior donde se encuentra alojada la personalidad, el “yo social”. (Duch 65)

Un actor o actriz joven generalmente centra su atención en la palabra y en la parte

superior del cuerpo. Apoya su expresión a partir del texto y de las extremidades superiores; y muy frecuentemente olvida el resto de su cuerpo y cuáles son sus posibilidades expresivas. En este proceso, algunos actores se enfrentan a la dificultad de conectarse con sus emociones y con la expresión de estas a través del cuerpo; esto puede deberse a varios factores, como la falta de entrenamiento adecuado o la falta de conciencia de sus propios cuerpos. De acuerdo con el concepto Embodied cognition o Cognición encarnada que tiene sus raíces en la psicología y la filosofía de la mente, se establece que la mente humana no opera exclusivamente en el cerebro, sino que está influenciada por el cuerpo y las experiencias sensoriales, es decir que la cognición está arraigada en la experiencia física y las interacciones del cuerpo con el entorno.

“La teoría de la cognición encarnada- en adelante TCE- es un modelo explicativo que pretende comprender la interacción del cuerpo de un agente (sujeto) con la realidad y cómo es que, a partir de tal interacción corporal, se construye o se organiza la mente.” <https://cisav.mx/en-torno-a-la-cognicion-encarnada-parte-i/> consultada el 18 octubre 2023.

La cognición encarnada destaca la conexión entre el cuerpo y la mente. Sostiene que la mente no es un proceso que sucede solo en el cerebro, sino que está ligada a las acciones físicas, los sentidos y las experiencias corporales. Por lo tanto, nuestras acciones y movimientos físicos influyen en cómo percibimos el mundo y cómo comprendemos las cosas.

Por este motivo, se pretende determinar la efectividad del entrenamiento actoral con máscara neutra y cómo puede ayudar a los actores a conectarse mejor con su

cuerpo-mente y partir de ahí para su expresión escénica. Se espera que este manual contribuya a una mejor comprensión de la técnica, de sus beneficios y mejore la formación de los actores que ingresan a una licenciatura.

Para lograrlo se trabajará a partir del método de investigación cualitativa, con un enfoque etnográfico que permitirá examinar a un grupo social (alumnos) dentro de su entorno (salón de clase) y con ello comprender sus prácticas sociales y significados desde la perspectiva de sus propios integrantes. Es decir que este proyecto busca comprender el impacto que la técnica de actuación con Máscara Neutra tiene en los actores o actrices que llevan a cabo los ejercicios de este manual. Además, se busca comprender los significados que se construyen a partir del conocimiento de esta técnica y su aplicación en la práctica escénica, así como los beneficios que aporta a su crecimiento profesional.

Partiendo de la experiencia docente adquirida en los últimos 9 años en los que se ha impartido la asignatura *Actuación con máscara neutra* dentro de la licenciatura en teatro de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Baja California, donde, semestre a semestre, se han implementado los ejercicios que componen la técnica, se buscará identificar cuáles son los ejercicios indispensables para lograr el cometido y cuál es el orden adecuado de los mismos para integrarlos al diseño del Manual Básico de Entrenamiento Actoral con base en la Técnica de Actuación con Máscara Neutra.

## Un poco de historia

La máscara neutra es una técnica utilizada en el entrenamiento actoral que fue desarrollada por Jacques Lecoq a mediados del siglo XX. Su formación profesional inicia como docente de educación física, y es en este ámbito que se relaciona con Jean-Marie Conty, amigo de Antonin Artaud y Jean-Louis Barrault, dos importantes figuras del teatro francés del siglo XX, para después iniciar su trabajo como actor y entrenador físico de una compañía de teatro:

“En 1945, Jacques Lecoq dio sus primeros pasos como actor junto a Gabriel Cousin con quien fundó un grupo teatral. Luego, Jean Dasté lo contrató en su empresa, los “Comédiens de Grenoble” y lo puso a cargo del entrenamiento físico de sus compañeros; descubre allí el trabajo de la máscara, pero también el espíritu de Copeau del que se afirma, indirectamente, heredero”  
(<http://www.ecole-jacqueslecoq.com/ecole-histoire/>)

Jacques Lecoq se interesó por el estudio del mimo corporal a partir de conocer el trabajo de Étienne Decroux “que permitiera esculpir el cuerpo y expresarse como pensamiento en un lenguaje despojado de toda psicología, desde el silencio.”  
(Salvatierra 451)

Jacques Lecoq estudió también con el actor y director francés Charles Dullin<sup>3</sup>, quien había trabajado en la década de 1920 con el actor y director italiano Jacques

---

<sup>3</sup> Charles Dullin. Comienza su carrera teatral en París en 1903 y en 1906 entra a formar parte del teatro Antoine que dirige André Antoine. En 1913, funda junto a Jacques Copeau el Théâtre du Vieux Colombier (Teatro del Viejo Palomar) y en 1921 crea su propio equipo con el nombre de Atelier (Taller). Con el Cartel des Quatre y junto a Jean-Louis Barrault y Jean Vilar, Dullin forma parte del movimiento de renovación francés que desembocará en el llamado teatro popular descentralizado.

Copeau<sup>4</sup> en la creación del Teatro del Vieux-Colombier en París. Copeau había sido un gran defensor de la Commedia dell'Arte y había incorporado muchos de sus elementos en su trabajo teatral.

A través de su trabajo con Dullin y su estudio de la historia del teatro, Lecoq comenzó a investigar la Commedia dell'Arte y sus técnicas de actuación y durante su viaje a Italia en 1948 tuvo la oportunidad de estudiar la técnica que se convirtió en una de sus principales influencias. Esta forma de teatro popular italiano se caracteriza por la improvisación, el uso de la máscara, los personajes tipo y la acrobacia. En esta técnica los actores trabajan en equipo y desarrollan habilidades físicas y vocales específicas para cada personaje. También utilizan la improvisación para desarrollar la trama y el diálogo, lo que da lugar a una experiencia teatral única en cada función.

La Commedia dell'Arte fue una inspiración para Lecoq y le permitió desarrollar su enfoque del teatro físico y visual. Él creía que el movimiento era la base del lenguaje teatral y que los actores debían tener el control de su cuerpo y de sus movimientos para poder expresarse plenamente en el escenario. La perspectiva de Martha Nussbaum (Battlagino 2017) sobre las emociones y su relación con la cognición y el cuerpo, establece que las emociones tienen similitudes con otras actividades cognitivas que implican representaciones del mundo, pero que no pueden expresarse completamente a través del lenguaje. También señala que las emociones involucran elementos no cognitivos, como sensaciones físicas en el cuerpo. Considerando que

---

<sup>4</sup> Jacques Copeau. Crítico profundo del estancamiento en el que había caído la escena francesa, Jacques Copeau (1879-1949) comienza a pensar en un nuevo teatro y decide fundar el Theatre du Vieux Colombier (1913-1924), con el que pretende devolverle las cualidades que creía sustanciales y que consideraba habían tenido su máximo desarrollo en el drama griego y en la Comedia del Arte.



todas las experiencias humanas se manifiestan de alguna manera en procesos físicos, todas las emociones son procesos corporales.

La Commedia dell'Arte fue un movimiento teatral italiano que se desarrolló a partir del siglo XVI y se extendió por toda Europa hasta el siglo XIX. En *"El mundo de Arlequín. Un estudio crítico de la commedia dell'arte"* Allardyce Nicoll realiza un estudio detallado explorando su origen, desarrollo y técnicas teatrales, así como su influencia en el teatro europeo y su legado para la formación de actores contemporáneos. Nicoll destaca la importancia de la improvisación, el uso de la máscara y la caracterización de los personajes como elementos fundamentales de la Commedia dell'Arte y de la formación actoral en general. Además, el autor hace hincapié en la necesidad de una formación técnica sólida y en la importancia de la tradición teatral para el desarrollo de la creatividad y el talento en el actor.

Los actores de la Commedia dell'Arte utilizaban máscaras para representar diferentes personajes, como el astuto y codicioso Pantalone, el enamorado y apasionado Pierrot, o la astuta y coqueta Colombina. Estos personajes tipo<sup>5</sup> se presentan en situaciones cómicas, a menudo involucrándose en enredos amorosos y financieros.

Además de los personajes tipo, la Commedia dell'Arte se enfoca en la improvisación. Los actores improvisan diálogos y acciones basadas en una estructura de trama general y deben ser capaces de interactuar con el público.

La Commedia dell'Arte tuvo una gran influencia en el teatro europeo posterior, se puede apreciar su impacto en el uso de la improvisación, de los personajes tipo y de la comedia física, así como con los juegos de palabras, los malentendidos y la sátira

---

<sup>5</sup> *Enciclopedia universal* ([https://enciclopedia\\_universal.es-academic.com/19718/Personaje\\_tipo](https://enciclopedia_universal.es-academic.com/19718/Personaje_tipo))

social que fueron elementos importantes en la escena teatral del siglo pasado y podemos ver su influencia en la escena teatral contemporánea a través del teatro físico como los Match de Improvisación y el Clown teatral, por mencionar algunos ejemplos. Hoy en día, la Commedia dell'Arte sigue siendo una forma de teatro popular en Italia y en otros lugares del mundo, compañías se especializan en esta técnica teatral y la utilizan para enseñar a los actores la improvisación y el uso del cuerpo y la gestualidad en la actuación.

Lecoq tomó la idea de la máscara de la Comedia dell'Arte y decidió utilizarla como una herramienta para la expresión teatral, se dio cuenta de que al cubrir el rostro, el actor podía liberarse de las limitaciones de su propia expresión facial y concentrarse en la comunicación a través de su cuerpo.

En 1956, Lecoq comenzó a enseñar su técnica de la máscara neutra en su escuela de teatro en París, L'Ecole Internationale de Théâtre Jacques Lecoq. (<http://www.ecole-jacqueslecoq.com/>)

La máscara neutra es una máscara blanca, sin expresión, que cubre todo el rostro del actor, inhibiendo la comunicación verbal, por lo que, la técnica de actuación con máscara neutra permitirá que el actor desarrolle una mayor conciencia corporal y comprenda cómo su cuerpo puede comunicar emociones y sentimientos, encontrando nuevas formas de comunicarse a través de su cuerpo, movimientos y posturas.

La Commedia dell'Arte y la técnica de Jacques Lecoq tienen varias coincidencias y puntos en común, especialmente en lo que respecta a la importancia del juego físico y la improvisación en el entrenamiento actoral.

Tanto la Commedia dell'Arte como la técnica de Jacques Lecoq ponen un fuerte énfasis en la importancia del cuerpo y el movimiento en la interpretación, así como en la capacidad del actor para improvisar y reaccionar en el momento. La técnica de Jacques Lecoq, igual que la Commedia Dell'Arte, emplea la improvisación y el juego como herramientas para explorar el movimiento, el ritmo y la expresión física en el teatro. Además, ambas formas de teatro valoran la creatividad y la originalidad en la interpretación, otorgando a los actores la libertad de experimentar y encontrar su propia voz en la actuación.

En la Commedia dell'Arte, los actores trabajan con máscaras y personajes arquetípicos, lo que les brinda la oportunidad de jugar con la interpretación y la improvisación. En la pedagogía de Jacques Lecoq la máscara neutra se convierte en el punto central de su pedagogía. Utilizó las máscaras de cuero diseñadas por Amleto Sartori, las cuales se inspiraron en la tradición de la máscara noble de Jean Dasté y presentaban ciertas similitudes con el estilo japonés del Teatro Noh. Sin embargo, compartían con la máscara neutra la característica de ser máscaras de calma, sin una expresión definida, en un estado de equilibrio.

Lecoq se dejó influenciar por la máscara noble y, a partir de ella, ideó y diseñó la máscara neutra, que se convirtió en el pilar de toda una pedagogía de la creación teatral.

En 1996, tras haber trabajado como docente y formador de actores por cuarenta años, Jacques Lecoq escribe el libro "El cuerpo poético: una pedagogía de la creación teatral" donde expone las conclusiones de su proceso de investigación teatral y reflexiona sobre la relación del actor, su cuerpo y el espacio.

En la introducción al libro, Jean-Gabriel Carasso, alumno de Jacques Lecoq y Jean-Claude Lallias, establecen que es imposible calcular la cantidad de actores, directores, docentes, escenógrafos, incluso arquitectos, psicólogos y escritores que toman como referencia el trabajo de Lecoq por haber estado en contacto con su pedagogía, a través de los alumnos de la Escuela o de los alumnos de alumnos de la Escuela de Lecoq y reflexionan también sobre la dificultad que representa expresar, a través de palabras, la experiencia obtenida a través de años de trabajo práctico como docente, por lo que el libro es sumamente valioso para todos los docentes, actores, directores y creadores teatrales en general y concluyen que:

... el teatro y la actuación corporal son una cuestión de experiencia vivida, de transmisión oral y de persistencia, indispensables durante la iniciación. (*Lecoq* 15)

Esta conclusión da sentido al presente documento, dejando en claro que es necesario para un actor o una actriz la exploración corporal que le permitirá mantener un cuerpo dispuesto a la creación, es decir, que un entrenamiento actoral estructurado es importante porque, entre otros beneficios, le permitirá contar con un documento que lo oriente en dicha exploración y que sus resultados serán visibles a partir de la realización disciplinada y persistente de los mismos.

El capítulo II del libro de Lecoq denominado *El mundo y sus movimientos*, es clave, ya que introduce la metodología del autor en el entrenamiento físico y en su apartado *El silencio antes de las palabras*, Lecoq parte de la premisa de que el cuerpo es un instrumento esencial para la interpretación teatral y debe ser entrenado específicamente para este propósito:

Comenzamos por el silencio porque la palabra olvida, las más de las veces, las raíces de las que nació, y es deseable que los alumnos se recoloquen, desde el principio, en una situación de ingenuidad primaria, de inocencia y de curiosidad. (*Lecoq 51*)

El entrenamiento actoral basado en la Técnica de Actuación con Máscara Neutra se fundamenta en el silencio como punto de partida. El silencio se convierte en una herramienta para escuchar y conectarse consigo mismo de manera profunda. A través del silencio, el actor o actriz puede reconocer su entorno y los estímulos que este le proporciona, así como las reacciones que generan en su cuerpo, ya sea en forma de sensaciones, emociones o sentimientos.

Lecoq propone, como continuación de su pedagogía, una serie de ejercicios y técnicas para desarrollar la capacidad de los actores para comunicarse a través del lenguaje corporal, utilizando como base la observación del mundo que les rodea. Sostiene que la observación es el primer paso para la creación de personajes y la expresión corporal en la escena. Los actores deben aprender a observar el mundo que les rodea y a utilizar esos movimientos y gestos en su trabajo en la escena. Propone que los actores se conviertan en "observadores del mundo", prestando atención a los movimientos y gestos de las personas en su entorno:

En el terreno de la improvisación se suceden varias intensas etapas de trabajo que perfilan el recorrido pedagógico del curso. Paralelamente, se aborda el análisis de los movimientos en un recorrido también estructurado y progresivo. Este trabajo va acompañado de una preparación corporal y vocal, y de clases de acrobacia dramática, malabarismo y lucha escénica. (Lecoq 48)

El autor presenta una serie de ejercicios para el entrenamiento físico del actor, que incluyen el desarrollo de la respiración, el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal. Estos ejercicios se centran en la exploración del movimiento y su expresión, y se basan en la observación del mundo que nos rodea, todo con el objetivo de desarrollar la capacidad de los actores para comunicarse a través del lenguaje de su cuerpo y con eso mejorar su presencia escénica.

En el apartado *Partir de los movimientos naturales de la vida* expresa:

Comienzo por el análisis de los movimientos del cuerpo humano a partir de tres movimientos naturales que se pueden reconocer en la vida: la ondulación, la ondulación inversa y la eclosión. (...) Más allá del movimiento físico en sí, la ondulación, la eclosión y la ondulación inversa son en realidad tres vías analógicas a la actuación con máscara. La eclosión corresponde a la máscara neutra; la ondulación, a la máscara expresiva en su primera imagen; y la ondulación inversa nos remite a la contra-máscara. Estos movimientos resumen por sí solos tres posiciones dramáticas: estar con, estar por, estar en contra. (Lecoq 111-112)

El enfoque principal de este trabajo se centra en el momento de la eclosión, el brote o el nacimiento de la acción. La utilización de la máscara neutra será de gran ayuda para el actor en formación, ya que le permitirá construir un cuerpo que tenga la

capacidad de crear y transformarse a partir de la observación del entorno y de sí mismo. De esta manera, se logrará alejar cualquier imposición psicológica en el proceso, buscando siempre la organicidad y la sencillez de la acción pura.

Con el fin de lograr esto, Lecoq resalta la importancia de la **respiración** y sugiere ejercicios para mejorar la capacidad de respirar de forma profunda y coordinada con el movimiento. Además, considera que el equilibrio y la coordinación son habilidades fundamentales para el actor, por lo que propone ejercicios para desarrollar la estabilidad, el control corporal, la coordinación motora fina y la coordinación motora gruesa. Asimismo, considera fundamental que el actor tenga una conciencia corporal profunda, por lo que propone ejercicios para explorar los límites y capacidades del cuerpo.

En el apartado "*El silencio antes de la palabra*" el autor francés reflexiona sobre la importancia del silencio y la presencia escénica del actor. El autor destaca que hay dos grandes momentos de silencio: antes y después de la palabra. Antes, cuando las acciones y reacciones están latentes y dan pie a la palabra o a la acción y que cobrarán mayor fuerza cuando se expresen; y después, cuando ya no hay nada más que decir, cuando ya se dijo todo. El actor debe saber utilizar el silencio como herramienta para crear tensión y transmitir emociones.

El silencio como eclosión o surgimiento de la palabra. La pedagogía de Lecoq no prohíbe el uso de la palabra, busca su nacimiento (Lecoq 52) el silencio magnifica la presencia escénica del actor y es fundamental para la comunicación con el público. La presencia escénica es la capacidad del actor de estar presente en el escenario, de mantener la atención del público y de transmitir emociones. La presencia escénica se

construye a partir de la escucha, la observación y la capacidad de estar presente en el momento.

Lecoq destaca la importancia del **cuerpo como herramienta de comunicación** en el teatro. El actor debe saber utilizar su cuerpo para transmitir emociones y crear una presencia escénica que conecte con el público. Es a partir de esta premisa que cobra relevancia la máscara neutra, Jacques Lecoq dedica un apartado al estudio de la máscara neutra como herramienta para el entrenamiento del actor:

La máscara neutra es un objeto especial. Es un rostro, llamado neutro, en equilibrio, que sugiere la sensación física de la calma. Este objeto, que se coloca sobre la cara, debe servir para sentir el *estado de neutralidad* previo a la acción. Un estado de receptividad a lo que nos rodea, sin conflicto interior. (Lecoq 61)

Es decir, la máscara neutra es esencial para el entrenamiento del actor, ya que permite desarrollar una conciencia y un control más profundo del cuerpo y la expresión física. La función de la máscara neutra es ayudar al actor a liberarse de sus hábitos corporales y a descubrir la pureza y la simplicidad del movimiento.

La máscara neutra se utiliza para entrenar la expresión corporal sin la influencia de las emociones y los estados de ánimo del actor. La máscara cubre el rostro, lo que obliga al actor a expresarse a través del movimiento corporal y la postura, permite al actor desarrollar una mayor conciencia de su cuerpo y su respiración, así como una mayor capacidad para comunicar emociones y estados de ánimo a través del movimiento. Al trabajar con la máscara neutra, el actor aprende a escuchar y a responder a su cuerpo y a su entorno de manera más consciente y sensible, lo que le permite crear personajes más auténticos y expresivos en el escenario.



Además, el trabajo con la máscara neutra va más allá del rostro, es necesario un entrenamiento corporal integral para lograr una actuación convincente y expresiva, Por lo tanto, entendemos que la máscara neutra permite al actor desarrollar una conciencia corporal profunda y que esta se verá reflejada en su trabajo escénico.

Como Lecoq, hay muchos autores teatrales que se destacan en el ámbito del entrenamiento actoral, a continuación tres figuras importantes que tienen coincidencias con él: Vsévolod Meyerhold con sus estudios sobre Biomecánica (Meyerhold 2020); Jerzy Grotowski con Hacia un Teatro Pobre (Grotowski 2016) y Eugenio Barba (Barba 1989) con su tratado de Antropología teatral.

Los tres autores mencionados son referentes importantes en el mundo del teatro y cada uno de ellos ha dejado un legado importante en la historia del teatro moderno. Aquí se expresan similitudes y diferencias en lo que se refiere a sus estudios teóricos y prácticos.

Similitudes:

- Los tres autores se enfocaron en la creación de un nuevo lenguaje teatral que iba más allá de la palabra hablada y que se basaba en el cuerpo del actor como medio de expresión.
- Los tres propusieron una nueva forma de entrenamiento físico para el actor, ya que consideraban que era fundamental para que pudieran llevar a cabo sus propuestas teatrales.
- Tuvieron un enfoque experimental en sus propuestas teóricas y prácticas, y estuvieron interesados en explorar nuevas formas de representación teatral.

Diferencias:

- Meyerhold se enfocó en la biomecánica, que consistía en un entrenamiento físico riguroso y específico para el actor, que le permitía desarrollar una serie de habilidades físicas que le permitían expresarse de manera más efectiva en el escenario.
- Grotowski, por otro lado, en su libro *Hacia un teatro pobre*, expone su método de trabajo que consiste en el estudio del arte teatral y del arte de actuar en particular, con mayor énfasis en el trabajo actoral. Grotowski considera al actor cómo el único elemento indispensable de la escena. Su técnica consiste, no en enseñar, sino en eliminar la resistencia en el proceso psíquico del actor y en erradicar sus bloqueos.
- Barba, por su parte, se enfocó en la antropología teatral, que consistía en estudiar las tradiciones teatrales de diferentes culturas y utilizar ese conocimiento para crear nuevas formas de representación teatral.

Adicionalmente, podemos decir que V. Meyerhold fue uno de los principales defensores del simbolismo en el teatro, buscaba utilizar el escenario como una máquina que permitiera la creación de formas abstractas y simbólicas. Grotowski se enfocó en la exploración de la esencia humana a través de la actuación, y en la creación de un teatro que pudiera tocar el corazón del espectador. Barba buscó crear un teatro ritual que pudiera conectarse con la espiritualidad y las tradiciones culturales a través del trabajo actoral.

A manera de resumen me permito compartir una tabla con las principales características y principios de los autores revisados hasta este momento:

<b>Comedia dell'Arte</b> Siglo XVI	<b>Vsévolod Meyerhold</b> 1874-1940	<b>Jacques Lecoq</b> 1921-1999	<b>Jerzy Grotowski</b> 1933-1999	<b>Eugenio Barba</b> 1936-
Improvisación	Vanguardismo	Pedagogía	Actor santo	Estudio social
Personajes tipo	Biomecánica	Enfoque corporal	Conexión cuerpo-alma-espectador	Relación actor-espectador-
Máscaras	Teatralidad	Máscara y gesto	Teatro vivo (sin artilugios)	Antropología teatral
Acrobacias	Simbolismo	Observación/naturaleza	Libertad actoral	Dramaturgia del Actor

Esta tabla permite encontrar particularidades en el ámbito del trabajo actoral y en los hallazgos y aportaciones que estas figuras del teatro del siglo XX hicieron a la escena teatral; además, nos permite identificar el interés común por el actor, el espectador y la pedagogía.

Lecoq, Grotowski y Barba dedicaron gran parte de su vida a investigar la escena a partir de su relación con el actor. Las exploraciones de Grotowski y Barba estaban en el ámbito de la formación actoral y casi siempre en función de la puesta en escena; a diferencia de Lecoq quien, aun siendo actor y director de teatro, destinó la mayor parte de su vida a su escuela donde realiza su trabajo como investigador y donde desarrolla su pedagogía para la creación teatral.

## Descripción del proyecto

El proyecto que se presenta consiste en el diseño de un Manual de Entrenamiento Actoral dirigido a aspirantes y/o alumnos de reciente ingreso a la Licenciatura en Teatro de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Baja California.

El **contexto** en el que se desarrolla el proyecto es el de la asignatura *Actuación con máscara neutra* del plan de estudios 2018 de la Licenciatura en teatro de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Baja California, consignado en la página 702 del documento “Modificación de la propuesta de modificación del plan de estudios del programa educativo de Licenciado en Teatro”.

([http://sriagral.uabc.mx/Secretaria\\_General/consejo/201805/11.pdf](http://sriagral.uabc.mx/Secretaria_General/consejo/201805/11.pdf))

Esta asignatura considera que el alumno podrá, al finalizar el curso, *Aplicar las herramientas que provee la técnica de actuación con máscara a partir del acondicionamiento físico, la relajación, la neutralidad y la improvisación con el propósito de hacer más eficiente su cuerpo y su gestualidad en su trabajo actoral.* Las características del alumnado que se inscribe a la asignatura se compone generalmente por actores y actrices con diferentes niveles de experiencia y habilidades teatrales.

El **objetivo principal** del proyecto es mejorar la calidad de la actuación de los aspirantes y de los alumnos de la etapa básica del programa educativo, a través de la elaboración de un Manual Básico de Entrenamiento Actoral con base en la Técnica de Actuación con Máscara Neutra que pueda ser utilizado tanto por aspirantes que quieren ingresar a un programa de licenciatura como por los alumnos que estén

inscritos en un programa de licenciatura y se encuentren cursando, preferentemente, la etapa básica del plan de estudios.

Las **metas específicas** incluyen:

Mejorar la capacidad de improvisación de los actores y actrices

Aumentar la creatividad y organicidad en su actuación, y

Perfeccionar la conexión y comunicación entre los actores y el espectador.

Un Manual de Entrenamiento Actoral proveerá al lector del conocimiento detallado de los ejercicios que conforman la técnica de actuación con máscara neutra. Estos ejercicios proporcionan al actor herramientas fundamentales para la construcción de personajes, basadas en la comprensión de la teoría de la cognición y la acción dentro de las dinámicas interpersonales con sus compañeros actores y el director. A través de mi experiencia docente, he constatado que los ejercicios de esta técnica permiten al actor desarrollar habilidades de observación y percepción de las acciones propias y del entorno, las cuales pueden ser aplicadas de manera reflexiva y práctica en su desempeño en el escenario, promoviendo la neutralidad como una base sólida en el entrenamiento del actor o actriz.

Para lograrlo se aprovecha la asignación como docente del curso *Actuación con máscara neutra* durante el desarrollo de este proyecto, es decir, que se cuenta con el recurso humano indispensable para la constatación de lo dicho, además de acceso a una bibliografía que permite dar sentido y nombrar adecuadamente los procesos cognitivos involucrados.

El proyecto se divide en tres fases:

**La primera fase** incluye la implementación de ejercicios de la Técnica de Actuación con Máscara Neutra en las clases de la asignatura *Actuación con máscara neutra* de la Licenciatura en teatro de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Baja California.

**La segunda fase consiste** en la elaboración de un Manual de entrenamiento actoral que contenga la experiencia adquirida en la implementación de los ejercicios antes mencionados.

**La tercera fase** se centra en la recopilación de información por parte de los alumnos y egresados que cursaron la asignatura y que han puesto en práctica dicha técnica.

## Proceso metodológico

El presente documento toma como punto de partida lo que se denomina como Investigación Cualitativa consignada en el artículo “Investigación Cualitativa: Fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos” de José-Luis Corona-Lisboa:

Es un tipo de investigación cuya finalidad es proporcionar una mayor comprensión, significados e interpretación subjetiva que el hombre da a sus creencias, motivaciones y actividades culturales, a través de diferentes diseños investigativos, ya sea a través de la etnografía, fenomenología, investigación-acción, historias de vida y teoría fundamentada. (Corona 2018)

Dado que la sentencia se enfoca en la comprensión de las experiencias individuales y en la noción de que la realidad es subjetiva, así como en la construcción de significados por parte de los individuos, se consideró apropiado partir de los principios de la investigación cualitativa para el desarrollo de este trabajo. También se tomaron en cuenta los aportes de la investigación etnográfica educativa, la cual, según Zaslav, identifica como:

“un proceso heurístico, una forma de investigación cualitativa, que intenta describir, de manera detallada, profunda y analítica, y de interpretar las actividades, creencias compartidas, prácticas o procesos educativos cotidianos, desde las perspectivas de los miembros del grupo o de la cultura (significados sociales), llevándose a cabo en el medio natural donde ocurren (dentro del aula, de la escuela, de la comunidad, del hogar) y que busca enmarcar los datos en un sistema cultural, político y social más amplio” (Corenstein 2005)

Con base a lo expuesto anteriormente, podemos afirmar que este trabajo recepcional se enfoca en examinar a un grupo social dentro de su entorno, con el propósito de comprender sus prácticas sociales y significados desde la perspectiva de sus propios integrantes. En este proyecto, el grupo social en cuestión está compuesto por los estudiantes que aspiran a ser actores y actrices y que participan como alumnos de la asignatura.

Es decir, que en este proyecto busca comprender el impacto que la técnica de actuación con Máscara Neutra tiene en los actores o actrices que llevan a cabo los ejercicios de este manual. Además, se busca comprender los significados que se construyen a partir del conocimiento de esta técnica y su aplicación en la práctica escénica, así como los beneficios que aporta a su crecimiento profesional.

En el contexto educativo, los investigadores etnográficos suelen pasar periodos de tiempo en trabajo de campo, observando, participando, entrevistando a los participantes y recopilando todo tipo de datos relevantes.

Según Riba Campus, existen diferentes formas de obtener información: la observación participante, la observación no participante directa, la observación no participante indirecta o documental. Para el presente trabajo, se considera que la observación participante es la más adecuada, ya que se enmarca en el ámbito educativo y los roles del observador y del observado corresponden al docente y a los alumnos, respectivamente.

“En la observación participante, el observador obtiene información (habitualmente verbal) del sujeto observado a partir de una interacción con él” (Riba Campus 5)



Por lo que, en la realización de este Manual Básico de Entrenamiento actoral con base en la Técnica de Actuación con Máscara Neutra, se realizaron los siguientes pasos:

**Selección del grupo de estudio:** Se seleccionó al grupo de actores de la asignatura *Actuación con máscara neutra* del plan de estudios 2018 de la Licenciatura en teatro de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Baja California, que se impartió durante el periodo 2022-2. Y egresados que cursaron la asignatura o utilizaron la máscara neutra en su entrenamiento actoral.

**Formulario:** se implementó una bitácora de trabajo en el grupo de alumnos del periodo 2022-2, se compartió a los alumnos que cursaron la asignatura en periodos previos un formulario diseñado con base en las metas específicas. Los alumnos y actores estuvieron dispuestos a participar en la investigación y a compartir sus experiencias y perspectivas.

**Observación participante:** El docente, como guía, participa en el entrenamiento actoral con máscara neutra y observa cómo se utiliza la técnica. Participa en las actividades de entrenamiento y observa las interacciones entre los actores.

**Análisis de datos:** Se analizaron los datos recopilados a través de la observación participante y las respuestas al formulario. Se encontraron patrones y temas recurrentes en las experiencias y perspectivas de los actores sobre el entrenamiento actoral con máscara neutra.

**Conclusiones y recomendaciones:** Se resumieron los datos arrojados por el análisis y se sacaron conclusiones que permitirán mejorar el entrenamiento actoral con máscara neutra. Las recomendaciones se incluyen en el manual de

entrenamiento actoral con máscara neutra para mejorar la comprensión y el uso efectivo de la técnica por parte de los actores.

El Manual de Entrenamiento Actoral con base en la Técnica de Actuación con Máscara Neutra pretende ser una guía que proporcione instrucciones y ejercicios para que los actores puedan aprender y aplicar la técnica de máscara neutra en su entrenamiento actoral y contiene los siguientes apartados:

**Introducción:** el manual comienza con una descripción de la técnica de máscara neutra, incluyendo su historia, su propósito y su aplicación en el entrenamiento actoral.

**Preparación para el trabajo:** los actores se preparan para trabajar con la máscara, lo que incluye aprender técnicas de respiración, postura, relajación y concentración.

**La técnica de actuación con máscara neutra:** el manual proporciona una serie de ejercicios que permite a los actores experimentar con el movimiento y la expresión corporal mientras usan la máscara neutra. Esto incluye ejercicios de preparación, exploración de movimiento y ejercicios de disociación y gimnasia mental: así como ejercicios de la técnica de actuación con máscara neutra.

**Conclusiones:** el manual también incluye una sección de conclusiones sobre el proceso completo que deriva en sugerencias para mejorar los ejercicios y su ejecución.

Manual básico de entrenamiento actoral con base  
en la técnica de actuación con Máscara Neutra

## Introducción

Un manual de entrenamiento actoral con máscara neutra debe proporcionar una guía detallada y práctica para que los actores puedan aplicar sus ejercicios como parte de su entrenamiento. La técnica de máscara neutra es una herramienta teatral que se utiliza en el entrenamiento actoral para desarrollar la conciencia corporal, la expresión física y la creatividad. Fue desarrollada por Jacques Lecoq, un destacado pedagogo y actor francés, quien la introdujo por primera vez en su escuela de teatro en París en la década de 1950.

La máscara neutra es una máscara blanca sin rasgos faciales, que se utiliza para despojar al actor de cualquier indicio de personalidad y permitirle explorar la expresión física universal y atemporal. La técnica de máscara neutra busca liberar al actor de las tensiones y hábitos físicos adquiridos en la vida cotidiana, para que pueda acceder a un estado de neutralidad corporal que le permita expresarse de manera más auténtica y efectiva en el escenario.

En el entrenamiento de la técnica de máscara neutra, el actor trabaja en ejercicios de relajación, respiración y conciencia corporal para preparar el cuerpo y la mente para el trabajo con la máscara. Luego, utiliza la máscara neutra para explorar el movimiento, el ritmo, la relación con el espacio y los demás actores, así como la acción en situaciones diversas, entre otros aspectos.

El propósito de la técnica de máscara neutra es, por tanto, el de proporcionar al actor una herramienta para desarrollar la conciencia y el control corporal, la creatividad y la capacidad de expresión física. Además, busca fomentar la conexión entre los actores y el público, así como la capacidad de trabajar en equipo y de improvisar.

La técnica de máscara neutra es una herramienta teatral que se utiliza para desarrollar la conciencia corporal y la expresión física de los actores, permitiéndoles explorar la neutralidad corporal y la expresión universal. Esta técnica se ha convertido en una herramienta importante en el entrenamiento actoral y ha sido adoptada por muchas escuelas de teatro y compañías en todo el mundo.

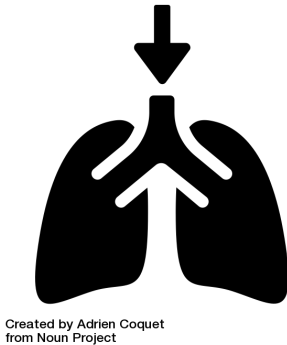
## I.Preparación para el trabajo

Antes de trabajar con la máscara, los actores necesitan preparar su cuerpo y su mente para poder utilizarlos de manera efectiva. Para ello, se utilizan una serie de ejercicios que ayudan a mejorar la **respiración**, la **relajación**, la **postura** y la **concentración**, todas ellas fundamentales para el trabajo actoral.

Es importante que los actores aprendan a **respirar** de manera profunda y controlada para poder identificar la emoción y trabajar su energía en el escenario. La **relajación** es clave para liberar tensiones y permitir un trabajo corporal más eficiente, mientras que la **concentración** es una habilidad necesaria en el entrenamiento de un actor o actriz porque les permite centrarse en su trabajo, estar presentes en el *aquí y el ahora*, desarrollar su capacidad de escucha y observación, y absorber nueva información sobre su personaje y la obra. Además, es importante para la memoria, el aprendizaje, la actuación en vivo, la creatividad y la improvisación. En cuanto a la **postura**, los actores deben aprender a mantener una buena postura para mejorar su presencia escénica y prevenir lesiones. Estas técnicas son sustanciales para el trabajo con la máscara neutra, ya que el actor o actriz debe ser capaz de controlar su cuerpo y sus emociones para poder expresar lo que la máscara requiere de él. Además, la máscara es muy exigente física y mentalmente, y solo aquellos actores que han preparado adecuadamente su cuerpo y su mente podrán trabajar con ella de manera efectiva.

## Respiración

La respiración es una parte fundamental para el trabajo del actor, es necesario que



un actor sepa respirar bien. Entre los mayores beneficios encontramos que la respiración es la base del control vocal, los actores necesitan una buena técnica de respiración para poder controlar el volumen, la intensidad y el ritmo de su voz, lo que les permite comunicar su mensaje de manera efectiva, además una buena

respiración les permite proyectar su voz para que puedan ser escuchados en grandes espacios y en situaciones ruidosas. Los actores necesitan tener resistencia física para poder realizar su trabajo, y una buena técnica de respiración puede ayudarles a mantener un nivel constante de energía durante su participación en una puesta en escena.

La respiración también está relacionada con el control emocional. Una buena técnica de respiración puede ayudar a los actores a controlar sus respuestas emocionales, disminuir la intensidad de las emociones negativas y generar las emociones necesarias para sus personajes. Una buena técnica de respiración es fundamental para cualquier actor que quiera tener un control emocional efectivo en su trabajo.

## Objetivo

Identificar y controlar las respuestas emocionales del actor a través de realizar ejercicios de respiración consciente para lograr un buen manejo del volumen, la

intensidad y el ritmo de su emisión sonora, así como obtener un buen nivel de resistencia física, con un alto sentido de responsabilidad y disciplina.

## Recomendaciones

En esta etapa de preparación se recomienda realizar los ejercicios sugeridos diariamente y por lo menos 3 veces a la semana cuando se ha pasado la fase introductoria.

Los ejercicios de respiración pueden ayudar a la relajación corporal, reducir el estrés y mejorar tu concentración. Siempre es importante que el actor se sienta cómodo y que escuche a su cuerpo durante los ejercicios de respiración.

- Buscar un lugar tranquilo y sin distracciones, puede ser en un espacio al aire libre o en una habitación tranquila.
- Adoptar una postura cómoda: Puede sentarse en una silla con los pies apoyados en el suelo o en el suelo con las piernas cruzadas. Lo importante es que esté cómodo y que su columna vertebral esté erguida.
- Procurar vestir ropa cómoda y adecuada para el clima, debe asegurarse de que la ropa le permita expandir su estómago y que no genere presión alrededor de la cintura.
- Cerrar los ojos: Esto ayuda a enfocarse en la respiración y eliminar distracciones.

## Pasos a seguir



Respiración abdominal:

Este ejercicio ayuda a controlar la respiración y a generar más energía y proyección vocal y se enfoca en respirar profundamente utilizando el diafragma.

Repetir 5 veces.

1. En una posición cómoda (de pie, sentado en una silla o en el piso con los pies cruzados)
2. Cerrar los ojos
3. Inhalar profundamente, sintiendo cómo el diafragma se expande hacia abajo y hacia afuera.
4. Luego, exhalar completamente, contrayendo suavemente los músculos abdominales para ayudar a vaciar los pulmones por completo.

Respiración con vela:

Este ejercicio ayuda a controlar la respiración y a desarrollar la capacidad para inhalar y exhalar lentamente y de manera controlada, el objetivo es controlar el flujo de aire para que la llama no se apague. Repetir 5 veces.

1. Sentado o de pie, sostener con las dos manos una vela encendida frente a la boca
2. Inhalar
3. Exhalar dejando escapar el aire suavemente para mantener la llama de la vela estable.

Respiración en escalera:

Este ejercicio ayuda a los actores a controlar su respiración y a desarrollar su capacidad para mantener una exhalación prolongada y estable.

Repetir 5 veces.

1. En una posición cómoda (de pie, sentado en una silla o en el piso con los pies cruzados)
2. Cerrar los ojos
3. Inhalar profundamente en dos tiempos
4. Exhalar lentamente en cuatro tiempos
5. Inhalar profundamente en cuatro tiempos
6. Exhalar lentamente en seis tiempos
7. Inhalar profundamente en seis tiempos
8. Exhalar lentamente en ocho tiempos.

Respiración de tres partes:

Este ejercicio ayuda a los actores a desarrollar su capacidad para inhalar profundamente y utilizar toda su capacidad pulmonar.

Repetir 5 veces.

1. En una posición cómoda (de pie, sentado en una silla o en el piso con los pies cruzados)
2. Cerrar los ojos

3. Colocar las manos sobre la parte media del abdomen de manera que se pueda sentir el movimiento de los pulmones.
4. Inhalar en tres tiempos:
  - a. Primero llenando la parte baja de los pulmones
  - b. Luego la parte media
  - c. Y finalmente la parte superior
5. Exhalar completamente para iniciar con una nueva inhalación en tres tiempos: parte baja, media y superior.

Estos son solo algunos ejemplos de ejercicios de respiración para actores. Cada actor puede experimentar con diferentes ejercicios para encontrar aquellos que mejor se adapten a su voz y a su estilo de actuación.

### **Preguntas frecuentes**

#### **¿Con qué periodicidad debo hacer los ejercicios de respiración?**

Al inicio de la preparación se recomienda que se hagan diariamente, toma un tiempo acostumbrarse, pero los beneficios son muchos y se ven reflejados en la escena y en la vida cotidiana. Una vez que se ha vuelto un hábito, se recomienda diseñar una rutina diaria en la que se puedan alternar por días los ejercicios de respiración, relajación, postura y concentración.

#### **¿En qué horario es mejor realizar estos ejercicios?**

No hay un horario en específico, lo que sí es recomendable es integrarlos al entrenamiento diario, es importante que el actor diseñe su propio entrenamiento y este manual puede ayudar.

**¿Cuáles son los beneficios específicos de los ejercicios de respiración para mi trabajo actoral?**

Una buena respiración permite al actor reducir el estrés, promueve la relajación muscular que se requiere de un cuerpo para a la creación de personajes, además de que una correcta respiración oxigena los músculos del cuerpo del actor, manteniéndolo con salud y en buena condición física para las exigencias de la escena.

## Relajación



La relajación es fundamental en el trabajo actoral, ya que permite liberar la tensión física y mental que podría afectar el desempeño del actor en el escenario. Cuando alguien está tenso, los músculos pueden reducir la expresión corporal, la vocalización y la respiración, lo que puede perjudicar la interpretación del personaje y la conexión con los otros actores en la escena. La relajación también contribuye a aumentar la concentración y la capacidad de retención de información, lo que mejora la memorización de diálogos y gestos específicos necesarios para la escena. Además, puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad que surgen durante el proceso de ensayo o en una presentación en vivo, mejorando así el bienestar emocional del actor y su capacidad para conectarse con el personaje y el espectador.

### Objetivo

Lograr un estado de relajación corporal a partir de la realización periódica de ejercicios de relajación muscular, para liberar el cuerpo de tensiones físicas y mentales y disponerlo para la creación escénica.

## Relajación con pelotas



Este ejercicio se realiza en el piso (o sobre una manta o esterilla) y dos pelotas para jugar al tenis.

Para obtener mejores resultados en el desarrollo de habilidades psicofísicas es necesario que este ejercicio se realice diariamente las primeras tres semanas del entrenamiento, a partir de la cuarta semana se puede alternar entre los ejercicios de relajación y disociación de manera que cada ejercicio se realice tres días a la semana.

## Recomendaciones

- Leer las instrucciones del ejercicio e imaginar cada uno de los pasos, eso ayudará al momento de pasar a la acción.
- Puesto que son muchos los pasos a seguir, se recomienda que la primera vez que se realice este ejercicio se solicite a un guía, profesor o compañero que lea las instrucciones en voz alta, observe, revise y corrija si el cuerpo está correcto.
- Dedicar todo el tiempo posible a la primera sesión de relajación, servirá para que se familiarice con el ejercicio.
- Es recomendable realizar el ejercicio poco antes de la hora de dormir, eso permitirá que concluya la actividad y se disfrute de una noche de sueño reparador.

- Los ejercicios de relajación como parte del entrenamiento actoral serán de mucha ayuda durante su vida profesional, por lo que es recomendable que sea parte del entrenamiento personal que se realiza de manera habitual.
- Se recomienda que, durante las primeras tres semanas, se realice el ejercicio de relajación diariamente, después de este tiempo el cuerpo se habrá habituado a la sensación de relajación y se empezarán a notar cambios significativos: menos dolor muscular, más energía, mejoras en tu concentración, calma en la toma de decisiones, entre otros beneficios psicofísicos.
- Después de las primeras tres semanas, se recomienda que se realice por lo menos tres veces a la semana, eso ayudará a mantener el cuerpo relajado y/o manejar nuevas tensiones provocadas por situaciones extraordinarias (físicas o emocionales)

## Pasos a seguir

Este ejercicio se realiza en el piso (o sobre una manta o esterilla del tamaño del cuerpo) y dos pelotas para jugar al tenis.

Para obtener mejores resultados en el desarrollo de habilidades psicofísicas es necesario que este ejercicio se realice diariamente las primeras tres semanas del entrenamiento. A partir de la cuarta semana se puede alternar entre los ejercicios de relajación y disociación, de manera que cada ejercicio se realice tres días a la semana.

1. Colocar la manta en el piso de un espacio libre de obstáculos u objetos cercanos. La intención es no tener distractores, que el aire circule alrededor del cuerpo y que no haya objetos que puedan interferir con el movimiento de los brazos.
2. Acostado boca-arriba sobre la manta, colocar las pelotas a los costados (una a cada lado, a la altura de las caderas)
3. En esa posición realizar tres respiraciones profundas:
  - a. *Inhalación*: visualizar el aire que entra hasta la base de los pulmones y cómo van llenándose lentamente, de abajo hacia arriba, buscando que los hombros no se involucren en la acción.
  - b. *Retención de aire*: Contener la respiración durante un espacio de tiempo cómodo, que no represente ningún tipo de ansiedad o incomodidad (la duración irá incrementando naturalmente con la práctica)
  - c. *Exhalación*: Después de este periodo de retención, iniciar con la exhalación, visualizando el aire que sale libre y naturalmente de los pulmones, hasta que se necesite volver a inhalar (sin llegar a la sensación de asfixia)
  - d. Atención a la respiración: hacer respiraciones profundas durante todo el ejercicio
4. Observar la posición del cuerpo recostado sobre la manta.
  - a. *Corrección*: Buscar corregir la posición del cuerpo con movimientos suaves hasta que ambos lados del cuerpo (derecho e izquierdo) estén equilibrados:



- i. Brazos estirados y relajados a los lados del torso, ligeramente separados del cuerpo y con las palmas de las manos hacia arriba.
  - ii. Piernas estiradas y ligeramente separadas, cuidando que el espacio de separación sea igual en ambos lados (toma como referencia el torso)
  - iii. Pies relajados y sueltos buscando que el dorso del pie se acerque naturalmente al piso (sin presionar)
  - iv. Colocar la cabeza en una posición natural, buscando comodidad en el cuello y en la nuca, cuidar que el rostro esté paralelo al techo (observar que la barbilla no se encuentre inclinada en ninguna dirección)
- b. *Observación:* En este momento es importante observar el cuerpo, y no realizar ningún tipo de ajuste o movimiento (en el cuerpo, a la ropa, a las pelotas o a la manta)
- c. *Huella:* Identificar la huella que deja el cuerpo en la manta, es decir, identificar las partes del cuerpo que tocan el piso o la manta y crear una imagen.

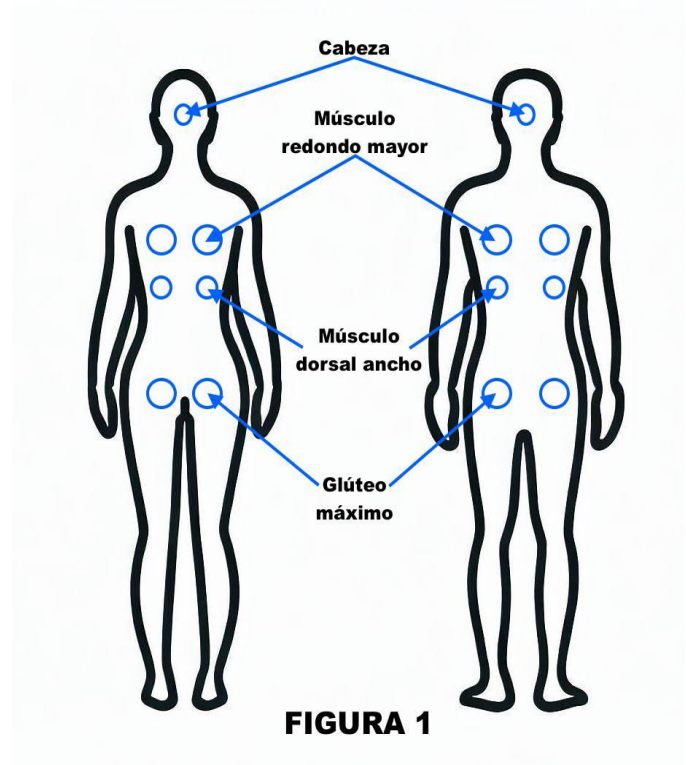
Ejemplo: si el cuerpo estuviera cubierto de tinta y acostado en el piso, solo las partes del cuerpo que tocan la superficie van a imprimir una mancha, esa es la huella que el cuerpo deja en el piso.

- d. *Memoria:* Guardar en la memoria la imagen de la huella (se regresará a esta imagen al final del ejercicio)

- e. Respirar profundamente cada vez que sea necesario.
5. En este punto, acostado boca-arriba sobre el piso, se realizan las siguientes acciones: *respiración, observación, corrección, huella y memoria*. Las pelotas de tenis se encuentran a los lados del cuerpo. El ejercicio consiste en colocar las pelotas bajo el cuerpo, cada vez que se coloque una pelota bajo uno de los puntos indicados, se debe realizar con acciones suaves, naturales, intentando no “sostener” el cuerpo, es decir: buscando realizar las acciones de manera que se hagan con el menor esfuerzo posible, esto promueve la relajación y previene alguna lesión muscular.

Ejemplo: No se levantan los hombros, se desliza la pelota bajo ellos, no se levanta la cabeza, se coloca la pelota bajo la nuca y se desliza la pelota hacia arriba hasta encontrar el punto de equilibrio (explorar posibilidades de movimiento que no generen tensiones en el cuerpo).

6. Colocación de pelotas
- a. Con la mano derecha tomar la pelota que se encuentra al lado de la cadera.
- b. Cruzar la mano sobre el pecho en dirección al omóplato izquierdo (ver figura 1, músculo redondo mayor) y colocar la pelota bajo ese punto, explorar posibilidades de movimiento de



manera que se coloque con un esfuerzo o tensión mínimos.

**Nota: No colocar la pelota en la columna vertebral.**

- c. Respirar profundamente, relajar el hombro y con la exhalación soltar los músculos.
- d. Repetir la misma acción con lado contrario: mano izquierdo toma la pelota, cruza sobre el pecho en dirección al omóplato derecho (ver figura 1, músculo dorsal ancho) y coloca la pelota bajo ese punto, sin esfuerzo
- e. Una vez que se coloquen las dos pelotas bajo los omóplatos, respirar profundamente y soltar los músculos; seguramente la posición es incómoda, pero es parte del ejercicio. La respiración ayuda a controlar la incomodidad y lograr el objetivo, por lo tanto, se debe respirar profundamente y no retener el aire, inhalar y exhalar controladamente; mientras se exhala, imaginar que la pelota se desvanece, se hace pequeña y que con cada exhalación el omóplato se acerca más al piso.

**Nota: Concentrar la atención en la respiración y en soltar el cuerpo permitirá que los músculos se relajen y la incomodidad desaparezca, tal vez no suceda el primer día, pero con constancia, sucederá.**

- f. Cuando se logre un poco de comodidad en esta posición es momento de retirar las pelotas. La clave es que se identifique una diferencia entre la sensación que se experimenta al inicio de la colocación de las pelotas y después de haber realizado varias respiraciones completas (La primera vez que se realiza el ejercicio es muy probable que la incomodidad no

desaparezca, recordar que es un ejercicio que se debe realizar de manera cotidiana para poder ver resultados significativos)

- g. Retirar las pelotas siguiendo el mismo principio de suavidad y relajación:
  - i. Iniciar moviendo la parte alta de la espalda hacia la derecha y a la izquierda, un movimiento de vaivén paralelo al piso que, eventualmente, provocará que las pelotas se deslicen fuera de él, se escapen del cuerpo y, de inmediato, llegará una sensación de liberación muy agradable; cuando esto suceda, se debe acompañar el movimiento con una exhalación profunda, se deben soltar los músculos, y permitir que el cuerpo se acomode solo.

**Nota: Una vez liberadas las pelotas, identificar las sensaciones físicas que se están experimentando, respirar profundo, mantener los brazos estirados y relajados a los lados y observar los cambios que se producen en el cuerpo. Recordar la huella inicial. Se debe identificar si cambió y en qué consiste el cambio, así como guardar la imagen en la memoria para que, después de retirar las pelotas de cada uno de los lugares asignados, el actor pueda identificar los cambios en su cuerpo comparando las tensiones que tenía al inicio del ejercicio y al final del mismo.**

- h. Tomar una pelota con la mano derecha y colocarla en el músculo dorsal ancho derecho (figura 1) la ubicación exacta se encuentra al final de la parte alta de la espalda.

**Nota: No se levanta la espalda, hay que explorar con movimientos que permitan deslizar la pelota bajo el músculo, sin generar tensión.**

Repetir lo mismo del lado izquierdo.

- i. Una vez que se coloquen las dos pelotas en el músculo dorsal ancho, respirar profundamente y soltar los músculos; seguramente la posición es incómoda pero la respiración ayuda mucho a controlar la molestia y lograr el objetivo, repetir la misma secuencia de respiración y relajación que se utilizó en la colocación de las pelotas en el punto anterior, imaginar que la pelota se desvanece, se hace pequeña y encuentra su lugar en tu cuerpo, se acomoda entre el cuerpo y el piso, con cada exhalación la espalda está más cerca de tocar la superficie.
- j. Cuando se logre un poco de comodidad en esta posición es momento de retirar las pelotas. La clave es identificar una diferencia entre la sensación que se experimenta en el inicio de la colocación de las pelotas y después de haber realizado varias respiraciones completas.
- k. Retirar las pelotas igual que en el punto anterior, con deslizamientos suaves, en paralelo al piso y de izquierda a derecha, hasta lograr que las pelotas se escapen solas, sin esfuerzo. Cuando esto suceda, se debe acompañar el movimiento con una exhalación profunda, se deben soltar los músculos, y permitir que el cuerpo se acomode solo.

**Nota: Identificar los cambios en su cuerpo comparando la huella inicial con la huella que queda al retirar las pelotas**

- l. Repetir lo mismo en los glúteos mayores, izquierdo y derecho, la colocación de las pelotas debe ser en el centro exacto de cada glúteo.

**Nota: Se recomienda el movimiento de elevación-mariposa para colocar las pelotas en los glúteos:**

1. Deslizar los talones por el piso y en dirección a los glúteos, sin levantar las rodillas (Ver figura 2 Postura Supta Baddha Konasana de Yoga)



**Figura 2**

Created by Alice Noir  
from Noun Project

2. Colocar la planta de los pies en el piso y como consecuencia de este movimiento las rodillas se elevan en dirección al techo.
3. Presionar los pies contra el piso y como consecuencia se levantarán los glúteos, levantar solo un poco, lo suficiente para que se puedan colocar las pelotas. Es importante que la presión de los pies sea la que provoque que los glúteos se levanten, debe ser una consecuencia del movimiento inicial.



**Figura 3**

Created by Alice Noir  
from Noun Project

4. Colocar las dos pelotas de manera simultánea, una en cada glúteo, bajar la cadera y dejar que los pies se deslicen suavemente por el piso hasta llegar a la posición

inicial: acostado boca arriba, piernas estiradas y relajadas, dorso externo del pie cercano al piso (sin presionar)

- m. Una vez que se coloquen las dos pelotas en los glúteos, respirar y soltar los músculos igual que en los puntos previos.
- n. Cuando se logre comodidad en esta posición, es momento de retirar las pelotas.

**Nota: Si se hizo la elevación-mariposa para colocar las pelotas, se puede usar la misma técnica para retirarlas.**

- o. Cuando se baja la cadera, se recomienda acompañar el movimiento con una exhalación profunda y soltar los músculos, esto ayuda a que el cuerpo se acomode solo.

**Nota: Identificar los cambios en su cuerpo comparando la huella inicial con la huella que queda al retirar las pelotas**

**Si durante el primer ejercicio se siente somnolencia, no hay por qué preocuparse, también está permitido bostezar, es una señal de que el cuerpo necesita descanso y relajación.**

- p. Sobre el piso, boca arriba, mantener los brazos, piernas y pies relajados, el rostro paralelo al techo, respirar profundamente y colocar la palma de la mano izquierda bajo la curva que se forma en la nuca, tomar una pelota con la mano derecha y mientras se sube la mano izquierda, se sostiene con delicadeza la cabeza en el aire, con la mano derecha colocar la pelota bajo la nuca y luego deslizar hasta encontrar

el punto donde la cabeza permanece en perfecto equilibrio sobre la pelota.

- q. Respirar profundamente
- r. Retirar la pelota con cuidado, se pueden hacer movimientos hacia arriba y abajo (diciendo *Sí*) o se puede repetir el movimiento de colocación: con la palma de la mano izquierda toma la cabeza, sostenerla delicadamente en el aire, de manera que se libere la pelota y luego depositarla en el piso suavemente.
- s. Respirar profundamente y registrar la huella de nuevo, ¿es igual? ¿Cambió? comparar las 5 huellas y el cambio que sufrió el cuerpo entre cada una de ellas.
- t. Fin del ejercicio.

### **Preguntas frecuentes**

#### **¿Cuánto tiempo debo dejar las pelotas en cada punto?**

La colocación de las pelotas no tiene un tiempo de duración estipulado. La primera ocasión que realices el ejercicio completo debes dedicarle al menos una hora para que identifiques tu huella inicial y la compares con las otras cuatro huellas, eso te dará un panorama de las tensiones que tiene tu cuerpo, en que lugar se ubica el mayor grado de tensión de esa manera podrás notar las diferencias y tus avances conforme pasan los días.

#### **¿Con qué frecuencia se realiza la relajación?**

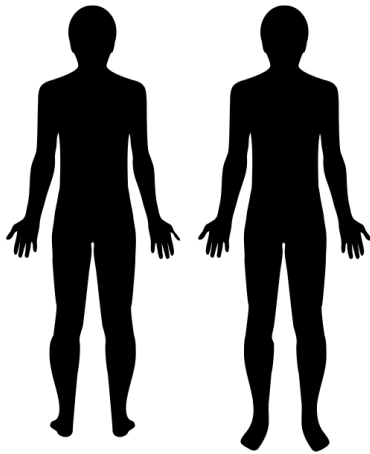


Si no realizamos ejercicios de relajación, nuestra musculatura acumula tensión con el paso del tiempo. Es importante considerar que el entrenamiento actoral conlleva una nueva relación con nuestro cuerpo, construyendo un cuerpo libre y preparado para la creación escénica. Al comenzar este entrenamiento, es fundamental realizar los ejercicios de relajación diariamente durante las primeras tres semanas y posteriormente se recomienda hacerlo de tres a cuatro veces por semana. Este ejercicio y el entrenamiento deben formar parte de nuestra vida como creadores escénicos y son equivalentes a la preparación física de un atleta o a los ejercicios de digitalización de un músico, ya que se requieren de manera consistente para lograr el desarrollo de habilidades y mantener las mismas condiciones a lo largo de todo el proceso creativo.

**¿Es normal sentir dolor en los ejercicios de relajación? ¿Debo preocuparme por hacerme daño?**

Los ejercicios de relajación son una forma de entrenamiento físico en la que se trabaja para liberar el cuerpo de tensiones y esto tendrá un impacto en el trabajo escénico y la salud en general. La molestia o dolor que puedas sentir al colocar las pelotas en puntos estratégicos es resultado de la cantidad de tensión que habita en tu cuerpo. Aunque puede ser incómodo, el dolor no debe ser insoportable, ya que esto podría indicar una contractura muscular que requiere atención médica especializada. Si experimentas un dolor intenso, es recomendable detener el ejercicio y buscar asistencia médica.

## Postura



Created by Adriana Danaila  
from the Noun Project

Mantener una buena postura es fundamental para un actor porque afecta directamente su presencia escénica y la comunicación con la audiencia. Una mala postura puede transmitir una sensación de desinterés, falta de confianza o falta de compromiso con el personaje y la escena. Además, una postura incorrecta puede limitar la expresión corporal y

la movilidad en el escenario, lo que puede afectar la creación del personaje y la conexión con otros actores en la escena. Mantener una buena postura también es importante para la salud del actor, ya que una postura incorrecta puede causar dolores de espalda y fatiga muscular. En resumen, una buena postura es básica para la presentación efectiva del personaje y la salud física del actor.

## Objetivo

Mantener una buena postura corporal a través de fortalecer los músculos del torso, del cuello y del estómago con el propósito de promover una presencia escénica eficaz.

## Recomendacione:

- Realizar estos ejercicios en un espacio amplio
- Ropa cómoda
- Zapatos cómodos o pies descalzos

- Rostro despejado
- Realizar los ejercicios acompañados de una respiración controlada y consciente

## Pasos a seguir

Estiramientos de espalda:

Los estiramientos de espalda son muy útiles para mejorar la postura de un actor.

1. De pie con los pies separados a la anchura de los hombros
2. Levantar los brazos por encima de la cabeza (sin levantar los hombros)
3. Inclinar el torso lentamente, hasta un ángulo de 90 grados
4. Estirar la espalda (como intentando tocar la pared con los dedos de las manos)
5. Bajar el torso lentamente (manteniendo los brazos estirados) hasta que los dedos toquen el piso

Es importante mantener la espalda recta y los hombros relajados durante todo el ejercicio.

## Ondulación

1. De pie, con la espalda recta y la mirada en dirección al horizonte.
2. Colocar el pie derecho delante del izquierdo (semejante a la posición que adopta el cuerpo cuando da un paso) y el peso corporal debe encontrarse en el centro.
3. Bajar la barbilla en dirección al pecho.

4. Desplazar el peso del cuerpo hacia atrás (prestar atención a las piernas, este movimiento provocará que la rodilla de la pierna izquierda se flexione un poco y la pierna derecha se estire)
5. Darle continuidad al movimiento de la barbilla: bajar lentamente la cabeza, este movimiento provocará que la espalda baje en una posición curva, dejando que los brazos caigan libremente.
6. Cuando la espalda llegue al límite permitirá que el peso del cuerpo se desplace hacia delante, esto provocará que se intercambie la posición de las piernas (ahora la rodilla derecha se flexiona y la pierna izquierda se estira).
7. La espalda se estira en un ángulo de 90 grados mientras la barbilla se levanta hasta dejar la cara paralela al piso.
8. Continuar subiendo la barbilla (el peso está enfrente, lo que se requiere en este momento es apretar el estómago para controlar el cuerpo y no caer).
9. Continuar subiendo la barbilla, esto hará que la espalda suba en posición recta hasta llegar a la posición inicial: de pie, con el peso en centro (uno frente al otro).
10. Una vez que se desarrolle el ejercicio, se recomienda hacerlo en un ritmo fluido hasta lograr hacerlo en forma circular (cuando se llega a la posición de pie se continúa bajando la barbilla y reinicia el ejercicio).

#### Ondulación inversa

1. De pie, con la espalda recta y la mirada en dirección al horizonte.

2. Colocar el pie derecho delante del izquierdo (semejante a la posición que adopta el cuerpo cuando da un paso) es importante que el peso corporal se encuentre en el centro.
3. Flexionar la rodilla derecha, este movimiento hará que la pierna izquierda se estire y el peso se desplace hacia el frente.
4. Con el cuerpo en diagonal (espalda, cadera y pierna izquierda en diagonal) flexionar la cadera y este movimiento provocará que la espalda se curve, la barbilla se dirija hacia el pecho y el peso del cuerpo se desplace hacia atrás (pierna izquierda flexionada y pierna derecha estirada).
5. Incorporar el cuerpo a partir de subir tu espalda en posición curva, vértebra por vértebra, hasta llegar a la posición inicial (pies, uno enfrente del otro y el peso corporal en el centro).
6. Una vez que se desarrolla el ejercicio, se recomienda hacerlo en un ritmo fluido hasta lograr hacerlo en forma circular (cuando se llega a la posición de pie, continuar bajando la barbilla y reiniciar el ejercicio).

## **Preguntas frecuentes**

### **¿De qué me sirve tener una buena postura?**

El cuerpo de un actor o actriz debe estar preparado para la escena, un cuerpo entrenado, relajado y dispuesto es eficiente en la construcción de personajes complejos, una buena postura te ayudará a mejorar la emisión vocal cuando lo requieras, además de que contribuye a mejorar tu presencia escénica.

### **¿Tendré algún otro beneficio?**

Sí. Tu salud se verá beneficiada, tener una buena postura se consigue a través de fortalecer los músculos de todo tu cuerpo, por lo que te ayudará a liberar tensiones, a disminuir la fatiga, mantendrá tu cuerpo dispuesto para la escena y el entrenamiento disciplinado hará que los ejercicios de relajación y respiración previos sean exitosos.

## II. La Técnica de Actuación con Máscara neutra

### Lienzo en blanco, neutralidad.

Este apartado guiará al actor durante el proceso de neutralidad. El cuerpo del actor es el espacio donde se expresa la creación escénica e idealmente debe ser un cuerpo relajado, dispuesto para la acción; libre de movimientos parásitos<sup>6</sup> o movimientos personales que son los que representan el ser social y son el resultado de la educación, contexto, emociones, tensiones, etcétera. En el apartado de *Preparación para el trabajo* el cuerpo se dispone para la neutralidad y es donde la misma se instalará en el cuerpo del actor de manera natural, para eso debemos conocer los principios bajo los que se rige la actuación con máscara neutra, empecemos por un glosario que permitirá hablar en el lenguaje de la técnica:

### Glosario

**Neutra:** Es un ser humano sin género, estatus, condición social, tamaño, peso, raza, o cualquier rasgo que lo caracterice. Es un ser neutro que *nace* cada vez que abre los ojos y se sorprende con la experiencia sensorial: lo que ve, escucha, toca, siente y huele, lo sorprende por ser la primera vez que lo experimenta.

**Vida:** Desde la perspectiva de la técnica de máscara neutra, el actor se involucra en la experiencia con una perspectiva única. Cada vez que esta técnica se pone en práctica, el actor despierta como si estuviera experimentando la vida por primera vez,

---

<sup>6</sup>Al principio aparecen todos los movimientos parásitos y convencionales del cuerpo, los hábitos que le pertenecen, y que ha ido adquiriendo en su experiencia en la vida y que forman parte de su historia personal, social y cultural. Poco a poco, como un catalizador, la máscara neutra irá eliminando estos rasgos de la personalidad, para revelar la persona que la lleva. p.307-308  
Salvatierra Capdevila, Carmina. La Escuela Jacques Lecoq: Una pedagogía para la creación dramática. 2006. Universitat de Barcelona. Tesis doctoral.

[https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/400762/CSC\\_TESIS.pdf](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/400762/CSC_TESIS.pdf) accedido el 25 de noviembre 2022

utilizando su cuerpo y entorno como fuente de asombro y novedad. En este enfoque, el actor que utiliza la máscara *neutra* nace en el instante en que abre los ojos en escena y, para mantenerse vivo, establece una conexión vital con otro ser presente.

El rasgo distintivo de la neutra se encuentra en su capacidad para buscar la vida de inmediato en la mirada de un espectador o de otra neutra que esté en escena. En este proceso no realiza movimiento alguno hasta que se establece esa conexión visual. La *neutra* se encuentra en un estado de calma, de espera; lista para responder a la mirada del espectador. Incluso en situaciones en las que solo hay un espectador y este no la observa, la *neutra* permanece estática hasta que finalmente sus ojos se cruzan.

**Calma:** La neutra es no lenta, no está cansada, no tiene prisa por llegar a un lugar, no tiene miedo, no está feliz: es un ser neutro y en calma.

La neutra no es lenta, es neutra. Sus acciones tienen un ritmo neutro.

**Disociación:** La neutra no hace dos acciones al mismo tiempo, disocia sus acciones

**individuales:** realiza microacciones que se convierten en una acción compleja  
(Ver el ejercicio **Una acción cotidiana**, pág. 69)

**Grupales:** Disocia las acciones complejas que realiza de manera individual o grupal (Ver ejercicio **Ping pong de direcciones**, pág. 100)

**Internas:** Disocia sus impulsos, emociones, reacciones de la acción compleja que realiza (Ver ejercicio **Diálogo interno**, pág. 82)



**Externas:** Disocia los estímulos externos de la acción compleja que realiza  
(Ver ejercicio *Registro de accidentes*, pág. 94)

**No ve lo que hace:** La neutra no puede moverse sin *la vida*, es decir, la mirada del espectador, esto hace que la neutra realice todas las acciones de manera extracotidiana, sin ver la acción que realiza. Ejemplo: La neutra despierta, busca *la vida* en el espectador y su acción es colocarse en un punto específico del escenario, esta acción la realiza sin ver hacia dónde camina; camina mientras ve a los ojos del espectador.

**Registro de accidentes:** La neutra despierta al mundo y todo le sorprende, nace cada vez que abre los ojos, y nace a un mundo lleno de estímulos que lo entusiasman y emocionan, está presente, existe aquí y ahora. Ejemplo: Si mientras realiza la acción compleja de caminar hacia un punto específico de la escena, pasa una mosca, detiene su acción, ve el vuelo de la mosca, la sigue, se sorprende con eso que no sabe que se llama mosca, pero es algo que se mueve, vuela, hace un sonido, es de color iridiscente. La neutra se toma el tiempo de observar y continúa con la acción compleja, justo donde la dejó, en el momento en el que fue interrumpida por la mosca. La neutra y el espectador ven la mosca, existe aquí y ahora, por eso la neutra registra la existencia de la mosca con la mirada: se detiene, la observa, se sorprende por la vida que hay en la mosca y luego retoma su propia vida en los ojos del espectador y continúa con su acción: caminar. Si unos momentos después un espectador estornuda, la neutra se sorprende, no sabe qué fue ese ruido que salió de una persona, una persona que además se mueve, se limpia la nariz, tal vez le lloran los ojos, y si hay más de un espectador seguramente seguirá la mirada de la neutra y

mirará también al espectador que estornudó cerrando el foco de atención común o la triangulación. (**Ver ejercicio *Registro de accidentes*** de la pág. 94)

**Equilibrio:** La neutra es un ser que no tiene referencias sociales, de género, de edad, de compleción, de carácter; es neutra. Lo que sí tiene es un estado de alerta, una lógica que nace del movimiento puro, por lo que naturalmente buscará estar en equilibrio en el espacio o con la o las neutras con las que interactúa. En un escenario vacío, la neutra buscará el equilibrio entre ella y el espacio al colocarse en el centro. Si hay un elemento u otras neutras, buscará equilibrar el espacio a partir de los elementos y/o compañeros actores con los que comparte el escenario, de manera que, cómo la propia naturaleza, se consiga un paisaje escénico en equilibrio y armonía. (**Ver ejercicio *Ping pong de direcciones*** de la pág. 100)

**Lógica de movimiento:** La neutra es neutra, realiza acciones sencillas y directas, si la acción que debe realizar es sentarse en una silla, se dirige a la silla por el camino más corto, y se sienta directamente, no le da la vuelta a la silla, no se sienta de lado, no cruza las piernas, solo se sienta, de la manera más directa y pura. Esta lógica la aplica a todos sus movimientos.

**No cuenta historias:** La neutra no cuenta historias porque no es un personaje, es un ser vivo que hace acciones, reacciona y se sorprende con la vida. Es un ser vivo al que el espectador no puede identificar como hombre, mujer, niño, viejo, gordo, rico, gruñón o feliz. La historia se cuenta, a pesar de ella, es la que el espectador interpreta al ver las acciones que realiza.

**Observa con todo el rostro:** El actor tiene sobre su rostro una máscara neutra completa, sin expresión, sin rasgos, la máscara cubre todo su rostro con excepción de los ojos, tiene dos orificios por donde el espectador puede ver los ojos del actor y a través de esos ojos la neutra se conecta con el espectador. Generalmente, nos comunicamos con el rostro, las manos y la parte superior del cuerpo. El actor de la técnica de máscara, al tener un objeto que cubre todo su rostro, se ve obligado a comunicarse con todo el cuerpo. Cuando realiza una acción, el actor debe hacerlo dirigiendo su atención con todo el rostro, de esa manera la conexión, la comunicación con el espectador es clara, el diálogo inconfundible porque si la neutra ve con todo el rostro el espectador sabe a dónde se dirige, o qué acción realizará. (**Ver ejercicio Ver con todo el rostro** de la pág. 91 )

**Silencio:** La máscara neutra es una máscara completa, sin expresión ni rasgos de género, edad o estatus, La máscara completa llega hasta abajo de la barbilla, por lo que el actor que se encuentra tras la máscara no puede usar la voz, ni hablar. El lenguaje de la máscara neutra consiste en las acciones que realiza y no el sonido ni el lenguaje. El silencio es el espacio de la creación, un momento de calma donde el actor se conecta con su propia naturaleza y con la del entorno circundante. Durante este periodo, el actor toma conciencia del funcionamiento de su mente, de su cuerpo y de las experiencias sensoriales que experimenta. Estas concientizaciones constituyen las herramientas con las que el actor moldea su técnica y, más adelante, las aplica en su trabajo creativo.

Una vez conocidos los términos en los que la máscara neutra se desenvuelve, se pondrán en práctica a partir de los ejercicios siguientes, sin olvidar la importancia de

que el éxito de este trabajo se basa en la suma de conocimientos y habilidades, es decir, que en este manual los ejercicios se presentan con una complejidad en orden ascendente, siendo necesario sumar lo aprendido previamente para enriquecer y fortalecer el desarrollo de habilidades.

## Desplazamientos



Este ejercicio consiste en disociar la acción de caminar y encontrar el ritmo de la neutra.

Iniciar con el desarrollo de habilidades de disociación que serán el punto de partida para iniciar con la técnica de máscara neutra.

## Recomendaciones

- Es importante realizar este ejercicio en un espacio amplio, sin elementos distractores ni mobiliario que se interponga en el camino, puede ser la sala de una casa (moviendo los muebles del centro) o un salón de usos múltiples, un salón de danza o incluso el patio de la casa, un lugar donde se pueda desplazar en línea recta y/o en diagonal sin interferencias.
- Se recomienda el uso de ropa cómoda y de colores neutros (negro, gris, crema o blanco, sin leyendas, fotos o letras impresas).
- De acuerdo a los materiales del piso y de la temperatura, este ejercicio se puede realizar con los pies descalzos, con calcetines o con calzado cómodo y flexible para que se pueda sentir el movimiento de la planta y de los dedos de los pies.
- Despejar el rostro: si se tiene el cabello largo, procurar usar algún elemento que mantenga el cabello alejado de tu rostro.

## Pasos a seguir

1. **Posición neutra.** Se logra de pie en posición neutra con el cuerpo erguido, la barbilla en horizontal, el rostro relajado, los brazos a los lados del cuerpo y las piernas ligeramente separadas.

**Nota: Se puede tomar como referencia el ancho de la cadera buscando que la apertura de las piernas sea del mismo tamaño.**

2. **Elegir una dirección, colocar el cuerpo y realizar un desplazamiento.**

Colocarse en un lugar del espacio de pie y en posición neutra, a continuación realizar las siguientes acciones de manera independiente o disociada:

- a. Elegir un lugar en el espacio de trabajo a donde se quiera llegar, esta acción se realiza dirigiendo todo el rostro (solo el rostro) en la dirección seleccionada.
- b. Colocar todo el cuerpo en la misma dirección.
- c. Iniciar el desplazamiento caminando hacia la dirección seleccionada.
- d. Cuando se llega al lugar elegido, repetir todos los pasos del ejercicio, eligiendo otra dirección. (Importante seguir los pasos: elegir un lugar con todo el rostro, colocar el cuerpo en esa dirección y caminar hacia la dirección seleccionada).

**Nota: Caminar es una acción que realizamos todos los días, sin pensar, por lo que dividir la acción en tres pasos independientes puede ser un reto, se debe tener cuidado de realizar cada paso de manera independiente: es**

**importante identificar dónde inicia y dónde termina cada una de las acciones:  
mover el rostro, mover y colocar el cuerpo, caminar y detenerse.**

## **Preguntas frecuentes**

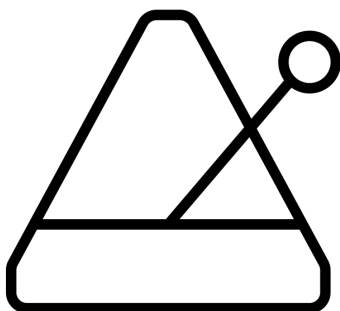
### **¿Cuánto tiempo debo esperar para cambiar de acción?**

Tu ritmo es diferente al de los demás, por lo que no hay una regla establecida para eso, debes estar atenta al tiempo que tardas en iniciar la acción de elegir una dirección, por ejemplo, inicia con el movimiento del rostro en esa dirección y termina cuando todo tu rostro observa el espacio seleccionado, debes hacer una pequeña pausa, pero el tiempo que dure esa pausa no es fijo, depende de ti y tu ritmo personal, te recomiendo escuchar tu diálogo interno (ver **Diálogo interno** pág. 82)

### **¿Por cuánto tiempo debo hacer ese ejercicio?**

Hasta que sientas que se ha vuelto natural en ti, es decir, que ya no te cuesta trabajo, disociar la acción y que puedes realizarlo de manera precisa, siempre.

## Ritmo neutro



Created by Andrejs Kirma  
from Noun Project

Este ejercicio es el primer acercamiento a la neutralidad, la base de la técnica. Consiste en encontrar el ritmo neutro a partir de la disociación, el propósito es despojar al cuerpo del ritmo que refleja su personalidad (peso, tensiones, lesiones, emociones) y encontrar la neutralidad, convirtiendo el cuerpo en un lienzo blanco.

## Recomendaciones

Mismas recomendaciones del ejercicio **Desplazamientos** (Ver pág. 56)

- Espacio amplio.
- Ropa cómoda.
- Zapatos cómodos o pies descalzos.
- Rostro despejado.

## Pasos a seguir

1. **Desplazamiento** (Ver ejercicio *Desplazamientos* pág. 56)
2. **Ritmo.** Realizar secuencias de tres desplazamientos disociados, por ejemplo: seleccionar un lugar, colocar el cuerpo y caminar al lugar elegido; el primer desplazamiento se realiza en un ritmo lento, el segundo desplazamiento con un ritmo rápido (lo más rápido que se pueda, sin correr) y el tercero con un ritmo neutro.

**Nota:** Se pueden hacer variaciones en el ritmo: rápido-neutro-lento / neutro, rápido, lento / lento- neutro-rápido, el propósito es que se identifique la



**diferencia entre los tres ritmos, sin perder la disociación de la acción (se elige la dirección con todo el rostro, se coloca el cuerpo, se hace el desplazamiento)**

## **Preguntas frecuentes**

### **No puedo disociar el movimiento, ¿qué hago?**

Es normal, caminar es una acción que hacemos de manera automática, sin pensar en lo que implica el movimiento de desplazamiento, por lo que el cuerpo está acostumbrado a desplazarse y querrá hacerlo de manera automática. Detente al concluir el primer movimiento, piensa en el lugar a donde quieres ir y mueve todo tu rostro en esa dirección sin mover nada más, cuando lo logres, detente por un segundo y respira antes de colocar tu cuerpo en la dirección seleccionada, realiza la acción de colocar el cuerpo durante la exhalación y cuando llegues a la posición neutra, detente de nuevo; respira y desplázate en esa dirección, aprovecha la exhalación para realizar la acción. No te preocupes si no eres preciso al principio, tu cuerpo se irá acostumbrando a la disociación y a la calma (por eso es importante seguir la recomendación inicial: realiza el ejercicio de relajación y los ejercicios de disociación de manera cotidiana, estos ejercicios preparan tu cuerpo para iniciarte en la técnica)

### **¿Cómo identificar el ritmo neutro?**

La neutralidad es personal, mi ritmo neutro no es el mismo ritmo que el tuyo, es parecido, pero no es idéntico, el trabajar con tres ritmos completamente diferentes te permitirá identificar cuál es tu propio ritmo. Una manera de identificarlo es

observándote, identifica cómo es, qué haces cuando te desplazas de una manera natural, sin movimientos extras, sin hacer ninguna otra cosa que caminar a partir de una buena posición corporal. Buscamos un desplazamiento neutro que no exprese ningún estado de ánimo o ninguna intención. Ayuda el imaginar que alguien te observa y tiene la percepción de que caminas, sin expresar ningún adjetivo a la acción. Es decir que comprende tu intención de caminar al activar sus neuronas espejo que le permiten interpretar el propósito y el significado de esa acción.

**Nota: Si tu desplazamiento tiene un ritmo particular o una intención que pueda percibirse como propia de una situación o con una emoción significa que no es neutro.**

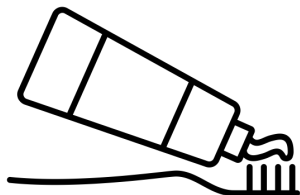
## Ejercicios de disociación y Gimnasia mental

La disociación corporal se refiere a la capacidad del actor de controlar y coordinar diferentes partes de su cuerpo de forma independiente. Es decir, se trata de la habilidad de separar y mover una parte del cuerpo sin que se mueva el resto, o de coordinar varios movimientos diferentes al mismo tiempo. Esta habilidad es importante para la creación de personajes y para la interpretación de acciones precisas en escena. Los ejercicios de disociación corporal buscan desarrollar esta habilidad y ayudar al actor a tener un mayor control de su cuerpo y movimientos en el escenario. Por otra parte, la gimnasia mental se utiliza para describir una variedad de ejercicios y técnicas diseñadas para estimular y mejorar las funciones cognitivas del cerebro. Estas funciones incluyen la memoria, el pensamiento crítico, la atención, la concentración, la creatividad y la resolución de problemas. La gimnasia mental puede incluir juegos de palabras, acertijos, ejercicios de memoria, rompecabezas, meditación y otras prácticas que requieren concentración y atención. El objetivo de la gimnasia mental es mejorar la capacidad del cerebro para procesar información y resolver problemas, así como mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional.

Combinados con los ejercicios de relajación, estos ejercicios son una parte fundamental del entrenamiento permanente de un actor y deben ser realizados diariamente para el desarrollo de habilidades psicofísicas.

**Objetivo** El objetivo es realizar acciones con un alto grado de precisión a través de la práctica cotidiana de ejercicios de disociación y gimnasia mental para promover el desarrollo de habilidades intelectuales, emocionales y creativas.

## Una acción cotidiana



Created by Azam Ishaq  
from Noun Project

Para realizar este ejercicio hay que elegir una acción que se realice diariamente, por ejemplo: lavarse los dientes, cepillar el cabello, o ponerse los zapatos. En este manual se tomará como ejemplo la acción de lavarse los dientes, pero se puede elegir cualquier acción y aplicar los pasos descritos aquí.

## Recomendaciones

- Antes de iniciar se debe disponer de los elementos necesarios para realizar la acción elegida (En este caso: pasta de dientes, cepillo dental, vaso con agua y toalla)
- Las primeras veces que se realiza la acción de disociación se recomienda paciencia, separar las acciones puede prolongar el tiempo en el que se realiza ejercicio. Considera que ser paciente es parte de los objetivos del ejercicio.
- Cuando el actor identifique que puede disociar un movimiento complejo en micromovimientos sin perder la paciencia, respirando con calma, es momento de establecer un tiempo preciso: 10 minutos al día solamente. Es decir que después de esas primeras sesiones de acercamiento se puede poner un temporizador de 10 minutos para realizar la acción, si se hace de manera disociada no importa que no se concluya la acción, se estará ejercitando la precisión, paciencia y la observación.

- Ayuda mucho que se respire profundamente y se realicen las acciones durante la exhalación. Esto hará que el cuerpo permanezca relajado y presente.
- Las primeras veces que se realizan las acciones de disociación se hacen de manera cotidiana: mirando la acción cuando se realiza, después de un tiempo y cuando el actor se haya habituado, se podrá hacer la acción sin mirarla, es decir, haciendo contacto con *la vida*

**Nota: Cuando se está en posibilidad de realizar este ejercicio haciendo contacto con la vida, se recomienda fijar un punto en el horizonte como punto de atención mientras se realiza la acción.**

## Pasos a seguir

1. La primera vez que se realiza el ejercicio, hay que colocarse frente al lavabo, observar los elementos dispuestos y repasar en la mente los movimientos que se realizan al lavarse los dientes: con que mano se toma la pasta, hasta qué altura se levanta para destaparla, cómo es la acción de quitar la tapa, donde se coloca la tapa, cómo se toma el cepillo de dientes, cómo es el movimiento de colocar la pasta en el cepillo, donde se deja la pasta, cómo se acerca el cepillo a la boca y así sucesivamente. Después de repasar toda la secuencia de movimientos, abrir los ojos y disponerse a realizar la acción de manera disociada, es decir que la acción compleja de lavarse los dientes se debe separar en micro-acciones o acciones individuales. No se debe realizar más de una micro-acción a la vez, y antes de realizar cada micro-acción hay que detenerse un momento e identificar el lugar donde nace el movimiento; por

ejemplo: para levantar la mano derecha que tomará la pasta hay que identificar donde nace el movimiento: el cerebro lanza la orden de realizar el movimiento ¿qué parte del cuerpo recibe esa orden primero?, ¿la mano?, ¿el antebrazo? Recordar que no se puede mover la mano y el antebrazo al mismo tiempo, el movimiento debe ser disociado. Parado frente al lavabo, con los brazos relajados a los lados del cuerpo, respirar y decidir cada micromovimiento:

- a. doblar la muñeca de la mano izquierda en un ángulo de 90 grados,
- b. levantar el antebrazo izquierdo hasta un ángulo de 90 grados,

**Nota: calcula el espacio que recorre el brazo para acercar la mano a la pasta**

- c. mover el brazo en dirección a la pasta de dientes (con este movimiento el antebrazo y la mano con la muñeca doblada se acercan a la pasta),
- d. bajar la mano hasta colocarla sobre la pasta de dientes,
- e. mover uno a uno los dedos hasta lograr la posición de tomar la pasta (tocarla),
- f. presionar uno a uno los dedos sobre la pasta y tomarla,
- g. subir la muñeca para levantar la pasta,
- h. subir el antebrazo hasta la altura del pecho,
- i. mover el antebrazo a la derecha hasta que la pasta esté a la altura del esternón,

**Nota: Hasta aquí el movimiento de levantar la pasta, ahora hay que destapar la pasta con la mano derecha.**

- j. doblar la muñeca de la mano derecha en un ángulo de 90 grados,

k. levantar el antebrazo derecho hasta lograr un ángulo de 90 grados,

**Nota: calcula el espacio que tu antebrazo debe recorrer para acercar la mano a la pasta**

l. girar la muñeca hasta colocar la palma de la mano derecha en dirección a la tapa de la pasta de dientes,

**Nota: calcula el espacio que el antebrazo debe recorrer para acercar la mano a la pasta que se encuentra a la altura del esternón**

m. mover el antebrazo derecho en dirección a la pasta de dientes (con este movimiento el antebrazo y la mano se acercan a la pasta, ajustar el movimiento cuantas veces sea necesario),

n. mover, uno a uno, los dedos índice y pulgar de la mano derecha hasta que se coloquen sobre la tapa de la pasta de dientes (cuidar que el resto de los dedos permanezcan relajados),

o. ejercer presión sobre la tapa y girar la tapa a la derecha para abrirla, despegar uno a uno los dedos y volver a colocarlos en la posición anterior hasta que la tapa se libere,

p. alejar el antebrazo derecho de la pasta de dientes,

q. girar la muñeca hasta que la palma de la mano derecha esté en dirección al piso

**Nota: calcula el espacio que el brazo y el antebrazo debe recorrer para acercar la mano al lavabo y se pueda dejar la tapa en la superficie.**

- r. empujar el codo al frente, este movimiento acerca el antebrazo al lavabo

**Nota: Calcula el movimiento que debe hacer con el antebrazo para que pueda estar en condiciones de dejar la tapa en la superficie**

- s. bajar el antebrazo hasta que la tapa toque la superficie y,
- t. separar los dedos de la tapa, uno a uno, hasta depositar la tapa en la superficie del lavabo.

- 2. Se utiliza la misma lógica de disociación a partir de la realización de movimientos disociados para el resto de las acciones que intervienen en el lavado de dientes:

- a. cambiar de mano el cepillo / llevar el cepillo hasta la boca /introducir el cepillo en la boca / cepillar todos los dientes (de arriba a abajo, cepillar dientes frontales, cepillar muelas por los lados, por arriba, a ambos lados, igual con los dientes de abajo, etcétera) / sacar el cepillo de dientes de la boca /colocarlo en el lavabo / tomar el vaso de agua/ llevarlo a la boca/ tomar un poco de agua/ enjuagar la boca/ escupir/ dejar el vaso en la superficie y por último limpiarse la boca, todo dividido en micromovimientos individuales.

### **Preguntas frecuentes**

#### **¿Cuánto tiempo debe durar este ejercicio?**

No hay un tiempo estipulado para el mismo, las primeras sesiones se consideran de acercamiento al ejercicio y permite familiarizarse con la realización de



micromovimientos, por lo tanto, se recomienda tomar el tiempo que se requiera. Cuando se ha familiarizado con el ejercicio se recomienda dedicar un periodo mínimo de 10 minutos.

### **¿Con qué frecuencia se realiza la disociación?**

Al principio del entrenamiento, mientras no se ha desarrollado el hábito y la habilidad requerida en la disociación de acciones, se recomienda que se haga una disociación diaria durante las primeras tres semanas, la misma frecuencia que se recomienda para los ejercicios de relajación, se puede hacer una disociación por la mañana y un ejercicio de relajación antes de dormir; a partir de la cuarta semana de ejercicios de relajación y disociación es suficiente con que se hagan cada tercer día (tres días relajación, tres días disociación)

### **¿Es correcto que mis músculos se tensen?, ¿no va en contra del propósito del ejercicio?**

La relajación se logra a través de ejercicios diseñados para eliminar las tensiones musculares y la disociación de acción, busca lograr la precisión en la acción, claridad en la expresión, claridad en el diseño corporal del actor, y además, exige que el actor experimente un estado de calma que lo ayuda en la toma de decisiones.

La disociación es un reto para el cuerpo del actor si consideramos que tiene que estar relajado para poder disociar una acción, pero la misma disociación genera tensión en sus músculos.

Ejemplo que puede ser de ayuda:

Cuando se enhebra una aguja ¿Cómo se hace? ¿Qué acciones se realizan?



Ejemplo: se corta el hilo con tijeras, se humedece con saliva, se acerca la aguja a los ojos, se acerca el hilo al ojo de la aguja y luego... **se deja de respirar**, todo el cuerpo se suspende en el instante en el que se intenta insertar el hilo en el ojo de la aguja; si se logra en el primer intento aparece una sonrisa, es un logro, pero si después de varios intentos el hilo no entra, aparece la desesperación, se repiten los pasos, se frunce el ceño, se muerden los labios; todo eso es producto de la tensión que genera la concentración de tu atención en una acción compleja.

Este ejemplo no es un método para enhebrar una aguja con éxito, sin embargo, el control de la respiración y el cuerpo relajado ayuda para, con calma, lograr enhebrar la aguja en menos intentos.

## Ejercicio de 3 y 4 movimientos

Este ejercicio busca el desarrollo de habilidades creativas e intelectuales a través de la estimulación cognitiva que se obtiene a través de movimientos corporales que exigen la disociación del movimiento y la atención simultánea del lado izquierdo y derecho del cuerpo.

### Recomendaciones



Created by Pawinee E.  
from Noun Project



Created by Cuputo  
from Noun Project

- Realizar este ejercicio de pie, encontrar una posición neutra, cómoda.
- Identificar la secuencia de movimientos que se realizan con la *mano derecha* y repetir varias veces hasta lograr que el movimiento sea natural, que el cuerpo reconozca la secuencia de movimientos y los realice de manera precisa.
- Realizar el mismo ejercicio con la *mano izquierda*, la secuencia de movimientos se deberá repetir varias veces hasta lograr ejecutar la secuencia de manera natural.
- Realizar las dos secuencias de movimientos de manera simultánea y continua.
- Cuando se logre realizar las dos secuencias de movimientos de manera simultánea y precisa, de manera fluida se pueden integrar nuevos elementos:
  - Subir el ritmo hasta lograr hacerlo lo más rápido posible.
  - Integrar la voz, realizar el ejercicio cantando (cuidar que el ritmo de la voz y el cuerpo sean diferentes).

- Realizar el ejercicio caminando.
- Realizar el ejercicio caminando y cantando.

## Pasos a seguir

1. **Posición:** De pie en posición neutra
2. **Secuencia de movimientos con la mano derecha:**

Paso 1: Brazo derecho relajado al lado del cuerpo con el puño de la mano cerrado.

Paso 2: Doblar el codo, levantar el antebrazo y cruzarlo sobre el pecho, colocar la mano derecha con la palma de la mano abierta sobre el lado izquierdo del pecho.

Paso 3: Estirar el brazo derecho hasta lograr un ángulo de 90 grados con el puño cerrado al frente.

Paso 4: Abrir la palma de la mano (manteniendo la misma posición del paso 3).

Paso 5: Bajar el brazo hasta llegar al paso 1 (brazo derecho relajado al lado del cuerpo con el puño cerrado) y continuar con el paso 2, paso 3, paso 4, hasta lograr una secuencia circular ( 1, 2, 3, 4, 1 ,2 3, 4, 1 2 ,3 4 y así sucesivamente) la secuencia de movimientos debe ser continua y los movimientos precisos.

3. **Secuencia de movimientos con la mano izquierda** (los primeros 3 pasos son iguales en ambas manos)

Paso 1: Brazo izquierdo relajado al lado del cuerpo con el puño de la mano cerrado.

Paso 2: Doblar el codo, levantar el antebrazo y cruzarlo sobre el pecho, colocar la mano izquierda con la palma de la mano abierta sobre el lado derecho del pecho.

Paso 3: Estirar el brazo izquierdo hasta lograr un ángulo de 90 grados con el puño cerrado al frente.

Paso 5: Bajar el brazo hasta llegar al paso 1 (brazo derecho relajado al lado del cuerpo con el puño cerrado) y continuar con el paso 2, paso 3, paso 4, hasta lograr una secuencia circular (1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 y así sucesivamente) la secuencia de movimientos debe ser continua y los movimientos precisos.

4. **Secuencia de movimientos simultáneos** Se realizan, de manera simultánea, las dos secuencias de movimientos.

Las dos secuencias tienen tres movimientos iguales (paso 1, paso 2, paso 3), la mano derecha es la única que tiene un paso extra (paso 4).

Paso 1: Mano derecha y mano izquierda al lado del cuerpo, puño cerrado (se marca el movimiento estirando los brazos y cerrando los puños).

Paso 2: Brazo derecho y brazo izquierdo: doblar los codos, levantar los antebrazos y cruzarlos sobre el pecho, colocar las palmas de la mano abierta sobre el pecho.

Paso 3: Estirar los dos brazos hasta lograr un ángulo de 90 grados con los puños cerrados al frente.

Paso 4: Con la mano derecha abrir la palma de la mano derecha (manteniendo el ángulo de 90 grados) Y al mismo tiempo con la mano izquierda: bajar la mano izquierda a la posición inicial o paso 1 (brazo al lado del cuerpo, puño cerrado).

Paso 5: Con la mano derecha, bajar la mano a la posición inicial o paso 1 (brazo al lado del cuerpo, puño cerrado).

Y al mismo tiempo

Con la mano izquierda, doblar el codo, levantar el brazo y cruzarlo sobre el pecho, colocar la mano izquierda con la palma de la mano abierta sobre el lado derecho del pecho.

Paso 6: Con la mano derecha doblar el codo, levantar el brazo y cruzarlo sobre el pecho, colocar la mano derecha con la palma de la mano abierta sobre el lado izquierdo del pecho.

Y al mismo tiempo

Con la mano izquierda, estirar el brazo hasta lograr un ángulo de 90 grados con el puño cerrado al frente.

Paso 7: Con la mano derecha, estirar el brazo hasta lograr un ángulo de 90 grados con el puño cerrado al frente.

Y al mismo tiempo

Con la mano izquierda, bajar la mano a la posición inicial o paso 1 (brazo al lado del cuerpo, puño cerrado).

Paso 8: Con la mano derecha, abrir la palma de la mano (manteniendo la misma posición del paso 3, ángulo de 90 grados).

Y al mismo tiempo

Con la mano izquierda, doblar el codo, levantar el brazo y cruzar sobre el pecho y colocar la mano izquierda con la palma de la mano abierta sobre el lado derecho del pecho.

Paso 9: Con la mano derecha, bajar la mano a la posición inicial o paso 1 (brazo al lado del cuerpo puño cerrado).

Y al mismo tiempo

Con la mano izquierda, estirar el brazo izquierdo hasta lograr un ángulo de 90 grados con el puño cerrado al frente.

Paso 10: Con la mano derecha, doblar el codo, levantar el brazo y cruzarlo sobre el pecho, colocar la mano derecha con la palma de la mano abierta sobre el lado izquierdo del pecho.

Y al mismo tiempo

Mano izquierda: bajar la mano izquierda, a la posición inicial o paso 1 (brazo al lado del cuerpo, puño cerrado).

**Paso 11:**

Mano derecha: Estirar el brazo derecho hasta lograr un ángulo de 90 grados con el puño cerrado al frente.

Y al mismo tiempo

Mano izquierda: Dobla el codo, levanta el brazo y crúzalo sobre el pecho, colocar la mano izquierda con la palma de la mano abierta sobre el lado derecho del pecho.

**Paso 12:**

Mano derecha: Abrir la palma de la mano (manteniendo la misma posición del paso 3, ángulo de 90 grados).

Y al mismo tiempo

Mano izquierda: Estirar el brazo izquierdo hasta lograr un ángulo de 90 grados con el puño cerrado al frente.

## **Preguntas frecuentes**

### **No logro coordinar los movimientos, ¿qué hago?**

La respuesta es: **piensa**.

El truco es detenerte y pensar, pregúntate ¿qué movimiento sigue?

Por ejemplo: si mi mano derecha está en el paso 4 y mi mano izquierda está en el paso 1

Pregunta: ¿Qué movimiento sigue con mi mano derecha?, la respuesta es: el paso 1

Pregunta: ¿Qué movimiento sigue con mi mano izquierda?, la respuesta es: el paso 2



Nunca dejamos de pensar, pero... este ejercicio te demostrará que al momento de intentar realizar una acción compleja, cómo hacer dos secuencias simultáneas: una secuencia de 3 movimientos con una mano y una secuencia de 4 movimientos con la otra, de manera continua; pero, cuando dejamos de pensar no podemos realizar la secuencia y aparece la frustración, nos desesperamos, queremos abandonar la tarea por la dificultad que estamos experimentando. Así que tienes que detenerte y *pensar* qué movimiento hacer; esa es la solución. Si has hecho ejercicios de relajación, respiración y disociación será un poco más fácil porque sabrás cómo calmar tu pensamiento y por consecuencia tu cuerpo estará en mayor control.

## Diálogo interno



“Desde la psicología, se le presta especial atención al diálogo interno de cara a los estados emocionales que generan, así como en la forma en la que influye sobre nuestro comportamiento. Los estudios indican que se trata de una variable que influye de manera significativa, entre otras, sobre la autoconfianza y estados de concentración, además de resultar determinantes la

hora de adquirir y practicar nuevas habilidades.” (Schlemermeyer)

En los ejercicios de disociación el actor/actriz puede escuchar su diálogo interno mientras descompone una acción compleja en todas las microacciones que la conforman, también puede identificar su tipo de diálogo interno y con eso podrá separar la carga emocional y la acción para poder elegir la reacción correcta, tanto en tiempo como en forma.

## Pasos a seguir

1. Elegir una acción compleja, cotidiana, puede ser la que se practicó en el ejercicio ***Una acción cotidiana***.
2. Iniciar la disociación de la acción compleja: tomar agua siguiendo las instrucciones vistas en el ejercicio ***Una acción cotidiana*** (Ver pág. 63) separando la acción en microacciones, cuidando siempre de no realizar dos microacciones al mismo tiempo.
3. Identificar las emociones o sensaciones que se asocian a su estado de ánimo, por ejemplo: experimentar sed, tener prisa por terminar el ejercicio porque es

tarde, cansancio por haber dormido poco tiempo o cualquier situación que se esté experimentando al momento de realizar el ejercicio.

4. Identificar el tipo de diálogo que estamos teniendo:
  - a. Negativo: “no lo estoy haciendo bien” “ya hice dos movimientos al mismo tiempo” “estoy cansada(o)”
  - b. Positivo: “lo lograste, era un movimiento difícil” “respira y sigue así, vas bien” “Con calma, haz un movimiento a la vez”
5. Si el pensamiento o diálogo interno es del tipo negativo, detener el movimiento, respirar y dar una respuesta a tu diálogo interno, por ejemplo: mientras se disocia la acción de tocar el vaso de manera disociada, puede aparecer un pensamiento negativo “no lo estás haciendo bien” el actor debe:
  - a. Detener la acción.
  - b. Regresar al movimiento anterior, corregir y reiniciar la acción.
  - c. Mientras entabla un diálogo interior: “Está bien, puedo equivocarme, identificar la falla y corregir”
6. Si el pensamiento o diálogo interno es positivo, el actor debe continuar disociando la acción mientras dicho pensamiento no interfiera con la misma; se da el caso de que el actor logra algo especialmente difícil y la emoción es tanta que pierde la calma y, por lo tanto, su siguiente movimiento no es disociado, es decir que debe estar alerta tanto al diálogo interno positivo como al negativo, porque los dos pueden llevarlo a fallar en el ejercicio. Cuando eso pasa también debe seguir los pasos del punto anterior: Detenerse, Regresar al movimiento anterior y aceptar la emoción que le provocó el logro del objetivo.

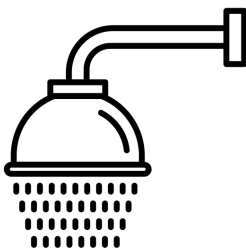
## Preguntas frecuentes

### ¿Cómo puedo reconocer que tipo de diálogo interno tengo?

Escuchar con atención lo que nos decimos mientras hacemos ejercicios que nos cuestan trabajo y cuáles pensamientos se presentan cuando hacemos algún ejercicio o acción que nos genera placer.

El diálogo interno puede ayudarte en muchos aspectos, a mejorar o a retroceder en el proceso de aprendizaje, el diálogo interno lo tenemos todo el tiempo solo hay que escuchar con atención, por ejemplo: al realizar el ejercicio **Una acción cotidiana**; es común que dejemos que el pensamiento nos boicotee; al ser un ejercicio que requiere de mucha paciencia y disciplina, es común que nos digamos: *ya fue suficiente, me tengo que ir o es muy cansado, hasta aquí lo voy a dejar* si sucumbimos al pensamiento negativo no desarrollamos la habilidad de la calma que es uno de los propósitos del ejercicio, la calma nos permite tomar decisiones acertadas y nos lleva a la precisión y claridad en la acción. Si cambiamos ese pensamiento por uno positivo que nos lleve a cumplir con la meta de 10 minutos, al final se notará una diferencia en mi trabajo escénico y esa será la recompensa.

## Viaje de limpieza interna



Created by thirddesign  
from Noun Project

La relajación, la disociación y los desplazamientos son una preparación que permite que el cuerpo se disponga para la técnica de actuación con máscara neutra.

Antes de cada ejercicio se realiza un viaje de limpieza interna.

## Objetivo

Preparar el cuerpo del actor a través de la relajación, respiración diafragmática y posición neutra para la realización de ejercicios de neutralidad.

## Recomendaciones

- Se recomienda la utilización de ropa en colores neutros, sin letreros, marcas, imágenes que le den al espectador una idea de los gustos y/o personalidad del actor.
- Espacio amplio y ventilado.
- Pies descalzos, con calcetines y/o calzado cómodo.

## Pasos a seguir

- 1.- De pie en posición neutra.
- 2.- Cerrar los ojos.

3.- Respirar profundo e imaginar que todo el cuerpo se relaja con cada inspiración y exhalación, cuidar de llenar los pulmones de aire a una capacidad natural (sin esfuerzo).

4.-Pintar todo el cuerpo de color blanco, imaginar que se pinta todo el cuerpo de blanco por dentro y por fuera, asegurarse que no quede ningún espacio del color de la piel. La acción se inicia con la parte alta de la cabeza, bajando hasta concluir en la punta de los pies.

Ejemplo:

Imaginar que sobre la cabeza hay una llave de agua de donde sale pintura blanca, espesa. Se abre la llave, solo un poco. La pintura empieza a caer sobre la parte alta de la cabeza, justo en el centro, cae lentamente y empieza a bajar por toda la circunferencia de la cabeza, pintando de blanco todo, el cabello se empapa y la pintura blanca cubre el cuero cabelludo también cubre la frente, la parte posterior y laterales de la cabeza, se escurre atrás de las orejas, se pintan las cejas, la cuenca de los ojos, el lagrimal, las pestañas, no queda nada de otro color que no sea blanco, la pintura sigue bajando por los pómulos, cubre la nariz, el interior de las orejas, la nuca y sigue bajando lentamente hasta la boca, el maxilar, el cuello, los hombros espalda alta, pecho, las axilas, los brazos, el tórax, antebrazos, cintura, espalda media, etcétera. Y así continúa bajando y pintando todo el cuerpo hasta llegar a los pies, todo blanco, sin dejar un centímetro de color piel. El ejercicio se acompaña con la respiración, el ejercicio concluye al llegar a los dedos de los pies, que es cuando todo el cuerpo está pintado de color blanco, incluyendo los pliegues en la piel, protuberancias, cicatrices y lunares.

## **Preguntas frecuentes**

### **¿Cuánto dura el ejercicio?**

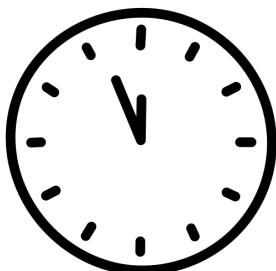
Dura lo necesario para, mentalmente, habitar tu cuerpo, sin olvidar ningún espacio por pequeño que sea. El ejercicio consiste en pintar de blanco todo tu cuerpo, es decir que al imaginarte pintándolo en realidad identificas, piensas, imaginas cómo habitas tu cuerpo.

La primera vez que realices el ejercicio tómate tu tiempo sin pensar en la cantidad de minutos, asegúrate que la pintura en realidad cubrió toda tu piel sin que falte ningún rincón. Conforme te acostumbres a realizarlo lo harás en menos tiempo, pero debes asegurarte de que así sea porque ya conoces tu cuerpo y no porque pasas de los brazos a las piernas para terminar antes.

### **¿Es necesario imaginar que me coloreo el cuerpo de blanco?, ¿puede ser otro color?**

Claro, puede ser un color que te produzca un estado de calma, incluso puedes incluir un sonido si eso te ayuda a dar continuidad a la acción, lo que no puedes cambiar es el objetivo: tu cuerpo. Concentrar la atención en todo tu cuerpo, a detalle, antes de entrar a escena, promueve que estés presente tanto física como mentalmente, dispone tu cuerpo para una realidad escénica y estimula la relajación muscular, esto último tiene beneficios escénicos porque permitirá que tu cuerpo esté ágil, presente, dispuesto para la acción.

## Tres segundos



Created by P Thanga Vignesh  
from Noun Project

Este no es un ejercicio, es un hábito recomendado.

La paciencia es un hábito que permite al actor detenerse y pensar en las acciones que debe realizar, ser preciso y tomar decisiones afortunadas en la creación escénica. Ejercitar la paciencia trae calma al cuerpo y a la mente del actor que se convierte en acciones precisas y oportunas.

## Objetivo

Desarrollar la calma necesaria para resolver problemas escénicos a través de la espera de tres segundos antes de cada acción.

## Recomendaciones

- Este hábito se ejercita principalmente dentro del entrenamiento diario, pero se recomienda que se ponga en práctica en las acciones y actividades diarias.

## Pasos a seguir

1. Escuchar con atención una indicación, por ejemplo: un compañero de clase pregunta ¿qué hora es?, el actor se toma tres segundos antes de responder (controla el impulso de revisar el reloj o la pantalla del celular).
2. Los tres segundos se utilizan para pensar y tomar las mejores decisiones:
  - a. El segundo 01 se utiliza para pensar ¿Qué me preguntó?
  - b. El segundo 02 se utiliza para pensar ¿entendí lo que me preguntó?



- c. En el segundo 03 se tienen dos opciones:
  - i. Si se entendió la pregunta, se realiza la acción: ve el reloj o la pantalla del celular y responde la pregunta.
  - ii. Si la pregunta es confusa, o la voz fue muy débil y no se está seguro de haber escuchado claramente, se solicita que se repita la indicación o se indica: ¿qué me preguntaste?
  - iii. Escuchar la respuesta, esperar tres segundos y realizar la acción si la pregunta o solicitud fue clara, si no preguntar de nuevo.

## **Preguntas frecuentes**

### **¿Cuáles son las consecuencias de retrasar la acción?**

Una vez que nos acostumbramos a pensar antes de accionar, se responde adecuadamente en un periodo de tiempo menor; cuando se vuelve un hábito, la reacción es congruente con el estímulo. Para llegar a ese momento primero debemos desarrollar la habilidad de pensar en la acción antes de realizarla; eso permite que identifiquemos mejoras o evitemos errores.

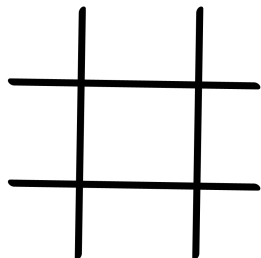
Tomar un segundo antes de accionar elimina el impulso que tiene el actor por responder precipitadamente, va diseñando sus acciones, tomando decisiones informadas.

### **No me parece orgánico retrasar la acción, ¿porqué es importante en la técnica tomarme tres segundos?**

Porque te ayudará a mantener la calma y encontrar el equilibrio entre el estímulo y la reacción, lograrás coherencia y organicidad. Este ejercicio tiene como propósito el

que desarrolles una habilidad, al principio esos tres segundos en realidad serán 6 u 8 segundos porque estarás iniciando a conocer tu cuerpo y a mantener la calma, después de un tiempo esos tres segundos serán realmente 3 segundos y si continúas y logras mantener la calma, solo te tomará una fracción de segundo reaccionar.

## Ver con todo el rostro



Es común que una persona se comunique con la parte superior del cuerpo, principalmente con el rostro y las manos, es en esa zona donde se concentran los movimientos y gestos que comunican emociones, sensaciones y estados de ánimo; por lo tanto, es normal que el actor concentre su atención en esa área y descuide el resto del cuerpo.

La máscara neutra es un objeto que cubre el rostro, por lo que hay que aprender una nueva forma de comunicarse con *la vida* y con otras neutras.

### Objetivo

Comunicar al espectador las acciones que se realizan a través de dirigir todo el rostro hacia la dirección, el objeto o persona con la que se interactúa, con el propósito de realizar las acciones con claridad y precisión.

### Recomendaciones

- Realizar el ejercicio imaginando que se ve con la frente, como si portara un casco de minero que tiene una lámpara en el área de la frente,
- Intentar que sea el rostro el que se mueve en la dirección deseada, es decir, que son los ojos los que se dirigen al objeto o en la dirección seleccionada (no ver de reojo)

### Pasos a seguir

1. En posición neutra.
2. Visualizar un tablero del juego del gato (dos rayas verticales y dos rayas horizontales que se cruzan y conforman nueve espacios) a una distancia de un metro de separación entre el actor o actriz y el tablero.
3. Mirar, con todo el rostro, cada uno de los nueve espacios (imaginando que se iluminan).

- a. Primera parte

De arriba hacia abajo y de derecha a izquierda: arriba-derecha, arriba-centro, arriba-izquierda, centro-derecha, centro-centro, centro-izquierda, abajo-derecha, abajo-centro, abajo-izquierda.

- b. Segunda parte

Cruz: Abajo-centro, centro-centro, arriba-centro; centro-izquierda, centro-centro, centro-derecha.

Diagonales: Arriba izquierda, centro centro, abajo derecha; Arriba derecha, centro centro, abajo izquierda.

- c. Tercera parte

Alejar el tablero del gato a una distancia de 3 metros, repetir lo anterior (primera y segunda parte).

- d. Cuarta parte

Alejar el tablero del gato a una distancia de 5 metros, repetir lo anterior (primera, segunda y tercera parte).

## Preguntas frecuentes

### ¿Qué propósito tiene este ejercicio?

Permite que el espectador sepa con toda claridad que la neutra está viendo a otra neutra, al mismo espectador, a la luz en el techo o la silla que se cayó. Es necesaria la claridad en las acciones y en la comunicación porque la máscara neutra es un objeto que cubre todo el rostro, excepto los ojos. La neutra solo vive si el espectador le *da la vida* y esto sucede cuando ambos se miran (neutra y espectador) es decir que el actor o actriz tiene cubierta la cara bajo un objeto rígido y el 80% de la comunicación se entabla a través del rostro, por lo que es importante que el actor o actriz sepa entablar comunicación con todo el cuerpo; si la neutra ve la silla que se cayó “*de reojo*” el espectador no verá a dónde dirige su mirada porque el objeto (la máscara) se lo impedirá.

## Registro de accidentes



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

“Nada existe existe, excepto el “aquí y ahora”. El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de lo que me doy cuenta, aquel momento en el que traemos, nuestros así llamados recuerdos y expectativas. Es necesario comprender, que el ahora, no es una medición del tiempo, pero sí el punto de suspenso, el punto cero, una

nada, eso es el ahora”. (Palomino)

## Objetivo

Identificar los distractores o accidentes que suceden mientras se realiza una acción a partir de dirigir la atención, con todo el rostro, hacia el lugar donde se origina el distractor o accidente, para permanecer en el presente, en el “aquí y ahora”.

## Recomendaciones

- Para desarrollar esta habilidad realizar el ejercicio Desplazamientos (pág. 56).
- Realizar el ejercicio en un espacio amplio, sin objetos que puedan interrumpir el desplazamiento.
- Vestir ropa neutra.

## Pasos a seguir

(las acciones que corresponden al registro de accidentes se muestran en **negritas**)

1. Posición neutra. De pie en posición neutra con el cuerpo erguido, la barbilla en horizontal, el rostro relajado, los brazos a los lados del cuerpo, las piernas ligeramente separadas (tomar como referencia el ancho de la cadera, la

apertura de las piernas no debe rebasar el ancho de las caderas, o no deben tener una apertura menor que ellas).

2. Observar el entorno.
3. Elegir una dirección, colocar el cuerpo y realizar un desplazamiento de manera disociada y en ritmo neutro (**Ver ejercicio *Ritmo neutro* pág. 65**):
  - a. Elegir un lugar en el espacio de trabajo a donde se quiera llegar, esta acción se realiza dirigiendo todo el rostro (solo el rostro) en la dirección seleccionada (**Ver ejercicio *Ver con todo el rostro* pág. 91**).
  - b. Colocar todo el cuerpo en la misma dirección.
  - c. Iniciar el desplazamiento caminando hacia la dirección seleccionada.
  - d. **Detener el desplazamiento en el momento en el que se recibe un estímulo a través de alguno de los sentidos: sonoro, visual, sensorial, olfativo o del gusto.**
  - e. **Registrar el estímulo dirigiendo todo el rostro hacia el lugar donde se origina el estímulo.**
  - f. **Reiniciar el desplazamiento**

**Nota: Es importante no hacer gestos o comentarios sobre el estímulo, por ejemplo un gesto de susto o sorpresa por la caída de una silla; es importante reconocer que se cayó la silla, hubo un accidente “aquí y ahora” y lo percibí; pero todo esto se hace gracias a que la neutra se mantiene en**

**calma y está presente, por lo tanto, el rostro permanece neutro.**

- g. Cuando se llega al lugar elegido, repetir todos los pasos del ejercicio, eligiendo otra dirección. (Importante seguir los pasos: elegir un lugar con todo el rostro, colocar el cuerpo en esa dirección y caminar hacia la dirección seleccionada).

**Notas:**

- 1. Caminar es una acción que realizamos todos los días, sin pensar, por lo que dividir la acción en tres pasos independientes puede ser un reto, se debe tener cuidado de realizar cada paso de manera independiente: es importante identificar dónde inicia y dónde termina cada una de las acciones: mover el rostro, mover y colocar el cuerpo, caminar y detenerse.**
- 2. Repetir la acción de registro de accidentes durante los desplazamientos, tantas veces como aparezcan durante el desarrollo del ejercicio.**

## **Preguntas frecuentes**

### **¿Tengo que registrar todos los accidentes, incluso los que ya registré?**

El registro de accidentes son estímulos que recibimos a través de los sentidos, por lo que si alguien habla en el pasillo, percibo el sonido, por lo tanto, lo registro con todo el rostro y luego continuo con mi acción. Si sigue sonando la voz, registro una segunda vez, y tal vez una tercera ocasión, después de eso deja de ser un estímulo

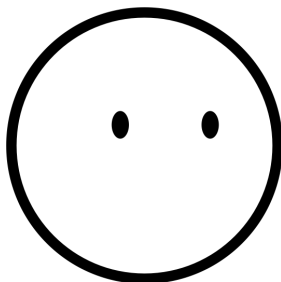


(ya sé que está ahí) así que dejo de registrarla; pero, si de pronto esa misma voz lanza un grito, la vuelvo a registrar porque el estímulo cambió de intensidad, me sorprendió porque no lo esperaba. No hay un número de veces establecido para el registro de los accidentes, depende del actor o actriz que esté trabajando este ejercicio porque debe estar atento a lo que sucede en su entorno, “aquí y ahora”, puede registrar más de tres veces el mismo estímulo si cambia de intensidad, de fuerza o si me sorprende otra vez; sin embargo, también debe estar atento a no registrar el mismo estímulo todas las veces que lo perciba, porque en algún momento deja de ser sorpresivo, interesante o nuevo.

### **¿Durante cuánto tiempo se registra el estímulo recibido?**

No hay una regla que diga la cantidad de segundos que debes ver en dirección al estímulo que percibes, depende del tipo de estímulo, de su intensidad, de la cantidad de veces que lo has registrado o si es la primera vez que lo percibes. En este ejercicio el actor o actriz debe estar en comunicación con su diálogo interno y asegurarse de que hace evidente los estímulos que recibe a través de observarlos con todo el rostro, pero sobre todo debe saber diferenciar entre los tipos de estímulos y sus características.

## Neutralidad



Created by José Manuel de Laá  
from Noun Project

*“Tenemos que despojar un poco a los alumnos de su saber, no para eliminar lo que saben, sino para intentar crear una especie de página en blanco que esté disponible para recibir los acontecimientos del exterior”.*

*(Lecoq 48)*

## Objetivo

Calmar el cuerpo del actor a través de ejercicios que promuevan la neutralidad para la creación escénica compleja.

## Recomendaciones

- La neutralidad se consigue con la suma de todos los ejercicios previamente descritos: relajación, respiración, postura, desplazamiento, ritmo, tres segundos, técnica.

## Pasos a seguir

1. De pie, con el cuerpo erguido y relajado, escuchar el entorno.
2. Observar.
3. Registrar lo que se siente, reconocer y aceptar las emociones (**Ver ejercicio *Diálogo interno* pág. 82**).
4. **Caminar** en ritmo neutro (**Ver ejercicio *Ritmo neutro* pág. 65**).

5. Respirar profundamente (**Ver ejercicio *Respiración*** pág. 35).
6. Realizar una acción simple, lo más sencilla que sea posible: sentarse, subir una escalera o comer, por ejemplo (**Ver ejercicio *Una acción cotidiana*** pág. 69).
7. Mantenerse en el presente (**Ver ejercicio *Diálogo interno*** pág. 82).
8. Sorprenderse con los estímulos (**Ver ejercicio *Registro de accidentes*** pág. 94).

## **Preguntas frecuentes**

### **¿Para qué me sirve la neutralidad?**

El actor debe tener un cuerpo disciplinado para la escena, pero también es importante ser disciplinado en tu vida, con tu cuerpo y con tus acciones, esto ayudará a que la creación sea efectiva y permanente.

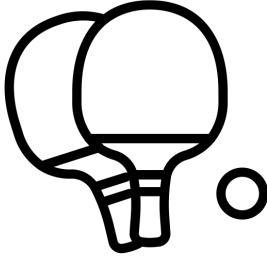
Este manual promueve la conciencia corporal y la toma de conciencia, es decir, que pretende que el actor conozca su cuerpo, lo limpie de movimientos, gestos y acciones parásitos, y construya un cuerpo escénico capaz de contener al o los personajes que el actor requiere crear, de manera eficiente y original.

### **¿Cómo integro todos los ejercicios?**

Los ejercicios de este manual están dispuestos de menor a mayor complejidad, es necesario empezar con los ejercicios de respiración, relajación y postura antes de iniciar con la técnica, repasar el glosario es de mucha ayuda antes de realizar los ejercicios y seguir las instrucciones con apoyo de algún compañero o compañera. Un espectador que te dé retroalimentación te permitirá reconocer si tu intuición es

correcta o en qué áreas debes mejorar, si no tienes alguien que te ayude, tomarte un video con una toma amplia puede ayudarte, pero siempre es mejor tener una retroalimentación de un compañero, docente o amigo a quien le expliques los propósitos del entrenamiento y pueda darte comentarios.

## Ping pong de direcciones individual o en parejas



Created by Fran Couto  
from Noun Project

Este ejercicio engloba todos los pasos de la técnica, su práctica permite que el actor reconozca las áreas que requiere trabajar para lograr llegar a la neutralidad y dar inicio a la aplicación de la técnica en la construcción de personajes complejos.

El juego consiste en dirigirse a una de las cuatro direcciones posibles: al frente, atrás, al lado derecho o al lado izquierdo y los pasos, a grandes rasgos, son:

Ubicarse en el lugar del escenario donde se mantenga el equilibrio cuando la neutra se coloque, una vez colocada,

Elegir una dirección a donde desplazarse,

Anunciar hacia dónde se dirigirá, el anuncio se hace cuando la neutra da un paso en la dirección elegida,

Desplazarse hacia la dirección seleccionada,

Llegar hasta las últimas consecuencias.

### Objetivo

Realizar una acción compleja a partir de la exploración individual y grupal de la técnica de actuación con máscara neutra para identificar áreas de mejora.

### Recomendaciones

- Repasar el glosario (**Ver pág. 57**).
- Repasar los ejercicios previos para asegurarse que ha desarrollado la habilidad que estos proponen.
- Vestir ropa neutra.
- Pies descalzos.
- Respirar y mantener la calma. Este ejercicio es complejo porque integra todo lo aprendido hasta este momento, por lo que es normal que el actor o actriz que lo realice experimente nerviosismo y excitación, sin embargo, estas emociones pueden llevarlo a precipitarse perdiendo su estado neutro. La calma ayuda a detenerse, pensar y accionar de manera consciente.

## Pasos a seguir en ejercicio **individual**

1. Colocarse a un costado del espacio escénico.
2. Realizar el **Viaje de limpieza interna** (pág. 85).
3. Abrir los ojos y buscar *la vida* en los ojos del espectador (en caso de no tener un espectador, puede ubicar la mirada en un punto en el horizonte).
4. Observar el espacio con detenimiento.
5. Calcular cuál es el centro del espacio escénico y ubicarlo visualmente con precisión.
6. Calcular la distancia que existe entre su posición y el centro del espacio escénico para que su acción sea precisa y logre llegar al escenario de manera eficiente.

7. Desplazarse viendo a *la vida* (ejercicio **Desplazamientos** pág. 62) hasta llegar al centro del espacio escénico, recordar registrar accidentes mientras lo hace (ejercicio **Registro de accidentes** pág. 94)
8. Observar el lugar a donde llegó y reconocer si logró su objetivo de llegar al centro del espacio (recordar que se desplaza viendo a *la vida*, sin ver la acción, por lo tanto, no sabe con certeza si llegó al lugar que había elegido como centro).
9. Corregir hasta ubicarse con precisión en el lugar elegido.
10. Anunciar a donde se va a dirigir (ojo: sin palabras) se da un paso en una de las cuatro direcciones posibles: adelante, atrás, a la derecha o a la izquierda.
11. Desplazarse en esa dirección hasta llegar al lugar elegido y en la dirección seleccionada.
12. Cuando ha llegado al límite del espacio escénico, respirar, cerrar los ojos y bajar el rostro; con esto concluye el ejercicio (todo lo hace en comunicación con *la vida*, o sea los ojos del espectador)

**Nota: durante este ejercicio se integran todos los ejercicios anteriores: neutralidad, disociación de acción, ver a *la vida*, calma, equilibrio, lógica de movimiento, ritmo neutro, diálogo interno, tres segundos, ver con todo el rostro y registro de accidentes.**

## Pasos a seguir en ejercicio en **parejas o grupal**

### Primera neutra

1. Colocarse a un costado del espacio escénico.

2. Realizar el **Viaje de limpieza interna** (**Ver ejercicio** en la página 85).
3. Abrir los ojos y buscar la vida en los ojos del espectador.
4. Ver a su compañero o compañera neutra para verificar si ya concluyó su viaje de limpieza interna:
  - a. Si la neutra compañera no ha despertado, espera con calma, observando la cara de la neutra que está realizando la acción, hasta que despierte y se dé cuenta de que es la última en despertar. Por lo tanto, será la primera en empezar el juego de ping-pong de direcciones.
  - b. Si la neutra compañera ya despertó y está observando, significa que es la última neutra en despertar, por lo que le toca iniciar con el juego Ping-pong de direcciones.
5. Buscar *la vida* en los ojos del espectador.
6. Observar el espacio con detenimiento.
7. Ubicar el centro del espacio escénico.
8. Definir cuál es el punto en el que se debe ubicar para que, cuando las dos neutras estén colocadas, el espacio esté equilibrado (ejemplo: si el espacio se divide en dos partes iguales, cada neutra estará ubicada en el centro de cada mitad, eso mantendrá el equilibrio en el espacio).
9. Desplazarse en la dirección seleccionada viendo a la vida (**Ver ejercicio *Desplazamientos*** pág. 62) hasta llegar al espacio definido y en equilibrio con la otra neutra, esto se hace registrando los accidentes que



percibe mientras lo hace (**Ver ejercicio *Registro de accidentes* pág. 94**).

10. Observar si logró llegar a su objetivo (recordar que se desplaza viendo a la vida, es decir, sin ver la acción, por lo tanto, no sabe con certeza si llegó al lugar seleccionado).
11. Corregir hasta ubicarse con precisión en el lugar elegido (si es necesario) cuando ha concluido.
12. Mirar o pasar el juego a su compañera neutra. Esto se hace mirando a la neutra a los ojos, es decir, pasándole *la vida* y esperar que realice la misma acción.

## Segunda neutra

13. Recibir el juego (esta neutra estuvo esperando en calma que la primera neutra terminara su acción) y una vez que recibe *la vida* de su compañera neutra, se dispone a mirar al espectador con todo el rostro, buscando ahora *la vida* en los ojos del espectador para empezar a jugar.
14. Observar el espacio con detenimiento.
15. Identificar el lugar que propuso, para las dos, la primera neutra y que corresponde al punto de equilibrio en el espacio.
16. Determinar si la propuesta es precisa, es decir, que mantiene el equilibrio en el espacio (si considera que lo puede mejorar, hace una contrapropuesta a través de su desplazamiento).

17. Desplazarse en la dirección seleccionada viendo a la vida (**Ver ejercicio *Desplazamientos*** pág. 62) hasta llegar al espacio definido y en equilibrio con la otra neutra, esto se hace registrando los accidentes que percibe mientras lo hace (**Ver ejercicio *Registro de accidentes*** pág. 94).
18. Observar si logró llegar a su objetivo (recordar que se desplaza viendo a la vida, es decir, sin ver la acción, por lo tanto, no sabe con certeza si llegó al lugar seleccionado).
19. Corregir hasta ubicarse con precisión en el lugar elegido cuando ha concluido (si es necesario).
20. Mirar o pasar el juego a su compañera neutra. Esto se hace mirando a la neutra a los ojos, es decir, pasándole *la vida* y esperar que realice la misma acción.

## Primera neutra

21. Recibir el juego (esta neutra estuvo esperando en calma que la segunda neutra terminara su acción) y una vez que recibe *la vida* de su compañera neutra, se dispone a mirar al espectador con todo el rostro, buscando ahora *la vida* en los ojos del espectador para continuar el juego.

22. Anunciar a donde se va a dirigir (ojo, sin palabras) dando un paso en una de las cuatro direcciones posibles: **adelante**, atrás, a la derecha o a la izquierda.
23. Mirar o pasar el juego a su compañera neutra. Esto se hace mirando a la neutra a los ojos, es decir, pasándole *la vida* y esperar que realice la misma acción.

### Segunda neutra

24. Recibir el juego (esta neutra estuvo esperando en calma que la primera neutra terminara su acción) y una vez que recibe *la vida* de su compañera neutra, se dispone a mirar al espectador con todo el rostro, buscando ahora *la vida* en los ojos del espectador para continuar el juego.
25. Anunciar a donde se va a dirigir (ojo, sin palabras) dando un paso en una de las cuatro direcciones posibles: adelante, atrás, a la **derecha** o a la izquierda.
26. Mirar o pasar el juego a su compañera neutra. Esto se hace mirando a la neutra a los ojos, es decir, pasándole *la vida* y esperar que realice la misma acción.

### Primera neutra

27. Recibir el juego (está neutra estuvo esperando en calma que la segunda neutra terminara su acción) y una vez que recibe *la vida* de su compañera neutra, se dispone a mirar al espectador con todo el rostro,

buscando ahora *la vida* en los ojos del espectador para continuar el juego.

28. Desplazarse en la dirección anunciada (por ejemplo adelante) hasta llegar al lugar elegido, sin dejar de ver a *la vida* o sea a los ojos del espectador.

29. Mirar o pasar el juego a su compañera neutra. Esto se hace mirando a la neutra a los ojos, es decir pasándole *la vida* y esperar que realice la misma acción.

## Segunda neutra

30. Recibir el juego (esta neutra estuvo esperando en calma que la primera neutra terminara su acción) y una vez que recibe *la vida* de su compañera neutra, se dispone a mirar al espectador con todo el rostro, buscando ahora *la vida* en los ojos del espectador para continuar el juego.

31. Desplazarse en la dirección anunciada (por ejemplo, a la derecha) hasta llegar al lugar elegido, sin dejar de ver a *la vida* o sea a los ojos del espectador.

32. Mirar o pasar el juego a su compañera neutra. Esto se hace mirando a la neutra a los ojos, es decir, pasándole *la vida* y esperar que realice la misma acción.

## Primera neutra

33. Recibir el juego (esta neutra estuvo esperando en calma que la segunda neutra terminara su acción) y una vez que recibe *la vida* de su compañera neutra, se dispone a mirar al espectador con todo el rostro, buscando ahora *la vida* en los ojos del espectador para continuar el juego.
34. Cerrar el juego. Cuando se ha llegado al lugar y a la dirección seleccionada y la segunda neutra también: respirar, cerrar los ojos y bajar el rostro para dar por concluido el ejercicio.

## Segunda neutra

35. Cerrar el juego. Cuando observa que la primera neutra cerró el juego porque ambas se desplazaron en la dirección seleccionada y llegaron a las últimas consecuencias, la segunda neutra también cierra el juego: respirar, cerrar los ojos y bajar el rostro para dar por concluido el ejercicio.

**Nota: durante este ejercicio se integra todos los ejercicios anteriores: neutralidad, disociación de acción, ver a *la vida*, calma, equilibrio, lógica de movimiento, ritmo neutro, diálogo interno, tres segundos, ver con todo el rostro y registro de accidentes.**

## **Preguntas frecuentes**

### **Es difícil el ejercicio, ¿qué puedo hacer para lograrlo?**

El actor debe tener un cuerpo entrenado, que después podrá ponerlo al servicio de la creación de un personaje y para lograrlo es muy importante ser disciplinado en tu vida y en la escena, disciplinado con tu cuerpo y con tus acciones para que la creación sea efectiva y los resultados sean permanentes.

Este manual promueve el entrenamiento corporal a través de la toma de conciencia, es decir, que pretende que el actor conozca su cuerpo, lo limpie de movimientos, gestos y acciones parásitos, y construya un cuerpo escénico capaz de contener al o los personajes que el actor requiere crear, de manera eficiente y original.

El ejercicio es difícil porque integra todos los ejercicios del manual y porque, aunque la acción es muy sencilla, mantener la calma y la conexión con el espectador solo se logra si has desarrollado la habilidad a través de los ejercicios previos, es decir que aunque parezca sencillo, es necesario practicar, seguir las indicaciones y entrenar a tu diálogo interno. Antes que aprender a actuar, debes aprender a conocer a tu cuerpo y cómo funciona, solo así lograrás convertirte en un lienzo en blanco con el que puedas crear personajes entrañables.

## Conclusiones

La finalidad de este trabajo recepcional fue crear un Manual de Entrenamiento Actoral dirigido a aspirantes y/o alumnos de reciente ingreso a la Licenciatura en Teatro de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Baja California. Surgió del interés por determinar si los alumnos y graduados que han cursado la asignatura Actuación con máscara neutra han experimentado mejoras en su trabajo creativo y si han sido capaces de aplicar los conocimientos adquiridos en su formación actoral.

El manual proporciona instrucciones detalladas, orientación y referencia sobre la ejecución de los ejercicios relacionados con la técnica; incluyendo su historia, fundamentos y metodología. Esto facilita a los actores y a los docentes la comprensión del funcionamiento de la técnica y su aplicación en los procesos creativos.

Durante su realización descubrí la relevancia de sistematizar los procedimientos de la técnica; lo que dio como resultado una organización clara y gradual de los elementos y ejercicios que la componen, y confirmé que es un documento que ayuda a los actores a explorar y controlar su cuerpo de manera más efectiva en el escenario y tras su consulta se podrá obtener información específica cuando la requieran. Sirve también como una herramienta de estudio al ser un recurso estructurado que guía el proceso de enseñanza-aprendizaje y, de esta manera, orienta a los alumnos y docentes en la ejecución eficaz de las actividades.

Además, las contribuciones de los graduados y estudiantes, expresadas mediante la aplicación de dos formularios: [Máscara neutra y su aplicación en mi vida profesional](#)

y [Máscara neutra y su utilidad en mi trabajo actoral](#), me han permitido corroborar los beneficios que esta técnica aporta a su formación actoral y reconocer la utilidad del documento como fuente de consulta para abordar cualquier desafío o inquietud que pueda surgir al trabajar en la técnica.

El análisis de las respuestas revela varios puntos clave sobre la experiencia de los alumnos con la asignatura de Técnica de Actuación con Máscara Neutra:

**Beneficios Personales y Profesionales:** Los estudiantes destacan que la técnica va más allá de la actuación, brindando beneficios personales como la capacidad de relajarse, la paciencia y la habilidad para enfrentar los errores con una perspectiva positiva. Se subraya la importancia de la calma en escena y cómo esta influencia se extiende a la vida diaria.

**Construcción de Personajes:** La técnica de máscara neutra se utiliza como una herramienta para crear personajes desde cero, permitiendo a los actores explorar nuevas formas de creación. La limpieza interna y la relajación son elementos esenciales para entrar en el estado de la máscara neutra y aplicarla en la construcción de personajes.

**Relación con el Público:** Se destaca la importancia de la relación con el público y la capacidad de escuchar y reaccionar a los estímulos del espectador. La técnica fomenta una conexión más profunda entre el actor y el público, generando una experiencia teatral más auténtica.

**Aprendizajes Significativos:** Los estudiantes mencionan aprendizajes significativos, como la conciencia de los movimientos del cuerpo, la paciencia y la habilidad para



abordar los errores en escena. Se enfatiza la utilidad de la técnica en la resolución creativa de problemas dentro de la escena.

**Recomendaciones y Reflexiones:** Los alumnos expresan su agradecimiento por la asignatura y la recomiendan para actores y directores, destacando la utilidad práctica de la técnica. La disciplina y la constancia destacan como aspectos fundamentales para aprovechar al máximo la técnica.

**Aplicación Fuera del Ámbito Actoral:** La técnica se percibe como una herramienta aplicable no solo a la actuación, sino a la vida cotidiana, promoviendo la conciencia, la escucha activa y la gestión del error en diversas situaciones.

Las respuestas indican una apreciación positiva de la asignatura y sugieren que la Técnica de Actuación con Máscara Neutra no solo contribuye al desarrollo artístico de los estudiantes, sino que también influye en aspectos fundamentales de su vida personal y profesional.

La realización de este proyecto generó un beneficio superior al inicialmente previsto. No solo posibilitó la reflexión sobre la práctica docente, sino que también ofreció una ventaja no contemplada: la posibilidad de compartir y preservar el conocimiento acumulado a lo largo de los años. Ponerlo al servicio de quienes se interesen por aplicar la técnica en sus procesos creativos o a los interesados en la docencia y formación de actores. Es decir que, no solo beneficiará a los alumnos y egresados de la Facultad de Artes, sino al resto del cuerpo docente del programa educativo que busque integrar ejercicios de la técnica en su labor pedagógica y a los profesionales que consideran necesario contar con un documento que guíe sus procesos de creación empleando la técnica de actuación con máscara neutra.

## Fuentes

Barba, Eugenio. «Antropología Teatral». Apuntes De Teatro, n. 99, septiembre de 2023, pp. 87-96, doi:10.7764/apuntesdeteatro.99.66513.1989.

Battaglino, Vanesa Lorena. La Racionalidad de las emociones en Martha Nussbaum: Aportes para la construcción de un Ethos democrático. Aporía. Revista Internacional de Investigaciones Filosóficas No. 13 (2017), p. 21-34

Centeno Alvarez, Elaine. «Biomecánica y Antropología teatral: Meyerhold y Barba». Revista de Filosofía, No. 50 (febrero de 2005).

[https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-11712005000200004](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-11712005000200004)

Corenstein Zaslav, Martha. "Vista de Un repaso de la etnografía educativa en México hoy"

*Revista Educación Física y Ciencia". Volumen 05. Enero de 2005. p 55-67 (*

<https://efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv05a05/html> ) Accedido el 23 de

agosto de 2023.

Corona Lisboa, J. L. (2018). Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos. [Qualitative research: epistemological, theoretical and methodological foundations] Vivat Academia. Revista de Comunicación, nº 144, 69-76.

doi: <http://doi.org/10.15178/va.2018.144.69-76>.

Recuperado de

<http://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/1087> Accedido el 20 enero de 2023

Duch, Adriana. El camino de Jean-marie Binoche hacia la máscara. La construcción de personajes, la construcción de un método. Revista Tramoya No.117, Octubre, 2013 p. 65-88

Enciclopedia Universal.

[https://enciclopedia\\_universal.es-academic.com/19718/Personaje\\_tipo](https://enciclopedia_universal.es-academic.com/19718/Personaje_tipo) Accessed 25 mayo 2023.

Escuela Internacional de Teatro Jacques Lecoq. <http://www.ecole-jacqueslecoq.com/> Accessed 05 Diciembre 2022.

García Rivera, María. "Creación del personaje en máscara La gran madre a partir del cuerpo poético Jaques Lecoq". Repositorio Universidad Libre. Universidad Libre. 2020. Web. 22 ago 2023 <https://repository.bellasartes.edu.co/handle/123456789/63>

Grotowski, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. México. Editorial Siglo XXI, 2016.

Lecoq, Jacques. *El cuerpo poético. El cuerpo poético: una pedagogía de la creación teatral*. Alba Editorial, 2003.

Martínez M., Miguel. *La investigación cualitativa etnográfica en educación: manual teórico-práctico*. Trillas, 1998.

Meyerhold, Vsevolod. *Meyerhold: textos teóricos*. Edited by Juan Antonio Hormigón, translated by Jose G. Antuñano, Ediciones Cátedra, 2020.

Murillo, Javier F., and Martínez Garrido, Cynthia. "Investigación etnográfica." [www.gc.scalahed.com](http://www.gc.scalahed.com), [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24243w/l\\_Etnografica\\_Trabajo.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24243w/l_Etnografica_Trabajo.pdf). Accessed 11 Febrero 2023.

Nicoll, Allardyce. *El mundo de arlequín: estudio crítico de la commedia dell'arte*. Barral, 1977.

Escuela Internacional de Teatro Jacques Lecoq

<http://www.ecole-jacqueslecoq.com/ecole-histoire/> consultado el 05 diciembre 2022

Palomino, Francisco Vásquez. "La Relación Terapéutica del" Aquí y el Ahora" en Terapia Gestáltica." Anales de la Facultad de Medicina. Vol. 61. No. 4. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2000

Riba Campos, Carles-Enric. "La observación participante y no participante en perspectiva cualitativa". Repositorio Institucional Universitat Oberta de Catalunya [https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/140407/4/Ana%20%BFflisis%20de%20datos%20en%20la%20Administracio%20%BFn%20Pu%20%BFblica%20II\\_Mo%20%BFdulo4\\_La%20observacio%20%BFn%20participante%20y%20no%20participante%20en%20perspectiva%20cualitativa.pdf](https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/140407/4/Ana%20%BFflisis%20de%20datos%20en%20la%20Administracio%20%BFn%20Pu%20%BFblica%20II_Mo%20%BFdulo4_La%20observacio%20%BFn%20participante%20y%20no%20participante%20en%20perspectiva%20cualitativa.pdf) Accedido el 23 de enero de 2023.

Salvatierra Capdevila, Carmina. La Escuela Jacques Lecoq: una pedagogía para la creación dramática. Tesis. Universitat de Barcelona. 2006

Schlemermeyer, Sophie. "TODO EMPIEZA POR CÓMO TE HABLAS A TI MISMO El diálogo interno en la escalada." <https://www.desnivel.es/escalada-roca/entrenamiento/el-dialogo-interno-en-la-escalada/>

Stanislavski, Constantin. Un actor se prepara. Editorial Renacimiento. 2019

# Imágenes

Pulmones en la página 35 es de Adrien Coquet de thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/breath-3968123/>

Relajación en la página 40 es de Valle Vectorial de thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/relax-3596795/>

Pelotas de tenis en la página 41 generada por Inteligencia artificial en la página Bing:

<https://www.bing.com/images/create/el-contorno-de-dos-pelotas-de-tenis/64f4cd7809424b02af7073d5db8a4a39?id=w5RFluO2xG8uHd7sQsUrKw%3d%3d&view=detailv2&idpp=genimg&FORM=GCRIDP&ajaxhist=0&ajaxserp=0>

Figuras 1 en la página 45 generada por Inteligencia artificial en la página Bing:

<https://www.bing.com/images/create/el-contorno-de-un-cuerpo-de-pie-y-de-espaldas/64f4cca401744e8c8ce6d6e2389b51d4?id=40HmCkcGMpXWejqX3voZGw%3d%3d&view=detailv2&idpp=genimg&FORM=GCRIDP&mode=overlay>

Figura 2 Pose Supta-baddha-konasa en la página 48 es de Alice Noir de thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/supta-baddha-konasana-yoga-pose-1985856/>

Figura 3 Pose Segu bandha sarvangasana en la página 49 es de Alice Noir de thenounproject.com

Cuerpo en la página 53 es de Adriana Danalia de thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/male-body-78357/>

<https://thenounproject.com/icon/setu-bandha-sarvangasana-yoga-pose-1985833/>

Caminar en la página 62 generada por Inteligencia artificial en la página Bing:

<https://www.bing.com/images/create/contorno-de-un-hombre-caminando/64f4f1c5fc2e40f1960e6629fc0cc71c?id=CoE%2f2qb3Gpx9Pw9i8iP3rw%3d%3d&view=detailv2&idpp=genimg&FORM=GCRIDP&mode=overlay>

Metrónomo en la página 65 es de Andrejs Kirma thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/metronome-2227153/>

Cepillo y pasta en la página 69 es de Azam Ishaq de thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/toothpaste-4275634/>

Puño en la página 76 es de Cuputo de thenounproject.com from

<https://thenounproject.com/icon/fist-4145388/>

Mano en la página 76 es de Pawinee E. e thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/hand-4080348/>

Diálogo interno en la pág 82 generada por Inteligencia artificial en la página Bing:

<https://www.bing.com/images/create/dic3a1logo-interno-en-blanco-y-negro/64fa85fd9fde4be5b3142516bcd6a8b?id=H5Km5FLzfBquodRjqKznrA%3d%3d&view=detailv2&idp=genimg&FORM=GCRIDP&ajaxhist=0&ajaxserp=0>

Regadera en la página 85 es de tercer diseño thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/shower-6071068/>

Reloj en la página 88 es de P Thanga Vignesh de thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/clock-6050280/>

Sonido en la página 94 en la página es de Adrien Coquet de thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/voice-4211302/>

Silencio en la página 98 es de José Manuel de Laá de thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/mute-154099/>

Ping pong en la página 100 es de Fran Couto de thenounproject.com

<https://thenounproject.com/icon/ping-pong-3786028/>

## Anexo 01

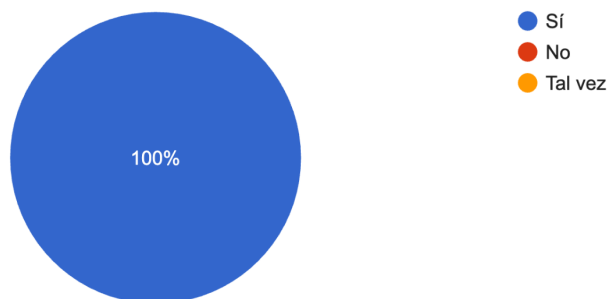
# Formulario #1

## Máscara neutra y su aplicación en mi vida profesional

7 estudiantes y/o egresados respondieron:

¿Haber cursado la asignatura Técnica de Actuación con Máscara Neutra te ha ayudado en tu desarrollo profesional?

7 respuestas



¿Podrías compartir tu experiencia? 7 respuestas

R #1

Me ayudó a entender y comprender que la actuación se podía llevar a cabo a partir de otras formas. A partir de tomar la materia de máscara aprendí a actuar y a dejar el miedo de los escenarios porque podía tener un proceso actoral que entendía a partir de reglas precisas. Pude ser más precisa en la escena y en la vida. Además de comprender mi cuerpo cuando se realizaban ejercicios de actuación.

R#2

A pesar de haber cursado la materia en línea, me ayudó para entender mi cuerpo como actriz, las posibilidades que tenía con él. Fue difícil debido a la pandemia pero logré llegar a una relajación completa en el transcurso del semestre y el estar consciente de mis acciones. Supe que la neutra era esencial para mi limpieza interna, para una mejor precisión y economía de acciones. Estar en complicidad con el otro y la vida, aprender a dejar que las cosas surjan y no imponerlas.

R#3

Profesional y como persona, considero que practicar la técnica de máscara neutra es un tanto Zen, el proceso de limpieza y los ejercicios para eliminar la tensión en el cuerpo aportan significativamente a la calidad de vida por que pueden ser usados fuera del contexto formativo



por sus meros beneficios. Profesionalmente, me aportó un entrenamiento escénico particular que me da una perspectiva más ampliada de lo que se puede hacer en escena, es una técnica que aunque no es nueva se mantiene fresca .

R#4

Es una materia que limpia el cuerpo del intérprete que a largo plazo desarrolla un ojo crítico para evaluar qué es lo que ve en escena y cuál es su lectura propia. Además de hacernos conscientes de nuestra presencia y de los compañeros. Así como mi compañero tiene la razón, yo también la tengo pero ambos también podríamos estar equivocados. En mi experiencia, he notado que he desarrollado estas habilidades en mi entorno. Me ayuda a dirigir la escena y tener una metodología, veo cuando algo no debía ocurrir y es ignorado o cuando debía ocurrir y no es orgánico, a seguir lo que pide el cuerpo, a tomar 3 segundos antes de actuar, etc. Realmente es una materia muy completa para quien quiera llegar a ser director.

R#5

Al inicio me preguntaba muchas cosas, del por qué de los ejercicios, pero confié ciegamente en la instrucción de la maestra. El hecho de que la 1era clase haya sido dedicada completamente a la relajación del cuerpo, cómo ponerlo en disposición para trabajar al liberarlo de tensiones, fue decisivo para atraparme y querer saber qué más íbamos a ver en el curso. Desarrollé una sensibilidad para identificar las tensiones en el cuerpo. Otro punto es la observación del cuerpo del otro y cómo estas tensiones revelan información del estado del cuerpo, lo que, a su vez, nos da la información de su estado emocional. Aprendía a registrar accidentes y cómo en la vida real estos accidentes, o llaman nuestra atención o los ignoramos completamente, en el escenario y en la vida, ayuda mucho registrarlos. Me gusta mucho esta materia porque a mí, personalmente, me ayudó a estar aquí y ahora.

R#6

Más allá de la cuestión actoral para la cual veo que tienes grandes beneficios, en la vida profesional me ha ayudado para ser perseverante e ir de poco a poco si es que no puedo. El disociar y enamorarte del error me ha ayudado a evaluar las situaciones de una manera más fría e ir paso a paso. Me remonta mucho a la filosofía japonesa Kaizen, que es ir mejorando poco a poco afianzando los avances que vas teniendo, y claro, estos avances pueden llevarse a cabo gracias a perder el miedo al error. Otra gran ventaja que he visto, es concentrarme en el presente. La técnica de máscara neutra al poder ser meditación en acción te ayuda a centrarte en el aquí y el ahora, en lo que haces ahorita y no en lo que puede salir como resultado final.

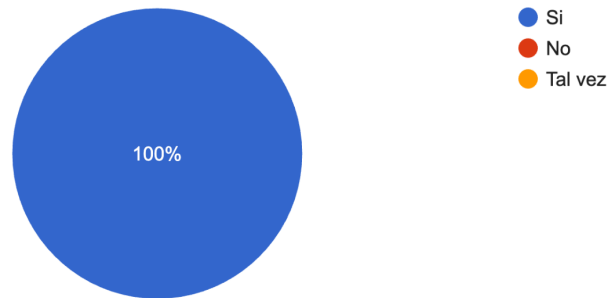
R#7

Bueno, actualmente conozco la técnica de máscara neutra y todo lo que conlleva. Aun me faltaba bastante para poder hacer un trabajo muy limpio, pero algo que puedo decir sobre mi experiencia

con máscara es que me ha ayudado a tomarme mi tiempo. Esos tres segundos son suficientes para pensar en lo que estás haciendo y volver a la actividad. No solo eso, sino también el hecho de no ignorar la propuesta del compañero o también no ignorar los estímulos... La máscara neutra me abrió los ojos en muchas cosas.

¿Consideras que haber cursado la asignatura Técnica de Actuación con Máscara Neutra te permitió mejorar tus capacidades de improvisación escénica?

7 respuestas



En caso de que tu respuesta sea sí o tal vez ¿Puedes dar un ejemplo? 7 respuestas

R#1

Lo más importante fue obtener la calma de la técnica y respirar siempre en cada ejercicio de impro. Dejar la tensión y escuchar siempre al compañero y al espacio, lo que te mantiene presente todo el tiempo, tomando estímulos no solo de lo que está sucediendo en escena si no también fuera de ella y poder integrarlo en la impro.

R#2

Me enseñó a aprender a escuchar, no hacer ruido solo porque sí. Menos es más.

R#3

Como parte de la ejecución de la técnica recae en poner atención a lo que pasa a tu alrededor, tener esto entrenado hace que percibas más cosas en el ambiente con las que puedes decidir interactuar o abordar .

R#4

Considero que una vez que se experimenta con la neutra, que se prepara el cuerpo y se hace consciente de sí mismo, podemos comenzar a experimentar los bordes del carácter. Lo que nos beneficia en escena ya que es más fácil determinar el cuerpo del intérprete y el de un personaje haciendo notoria la diferencia en el escenario.

R#5

Sí, porque el registro de accidentes es estar al tanto del presente, es estar vivo. Todas las funciones serán distintas y ocurrirán accidentes distintos, una como actriz, debe integrar estos accidentes a la puesta en escena y reaccionar a ellos de la mejor manera: creativamente hablando, eso, estar presente, es lo que le da magia a cada función, porque no ignoramos los estímulos que nos hacen sentir vivos.

R#6

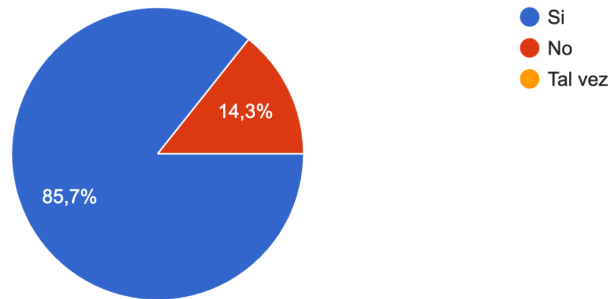
Antes de la clase de máscara neutra y máscara de carácter, si bien sí era consciente en escena y mi atención estaba bien dirigida, no fue tan buena como cuando termine las asignaturas. Por la cualidad del registro en la técnica ahora puedo no solo notar si no también integrar lo que ocurre dentro como fuera de escena. En la presentación de bandidos, una puesta en escena con bases de máscara, un 35% de lo que ocurrió fue con "fallas" sin embargo, por estar presente y registrando todo, puede integrarlo a la obra de tal forma que al final pocos notaron aquello que no era parte de la escena.

R#7

A veces con la gente que ya tomó la materia de vez en cuando nos ponemos a aplicar lo aprendido de tal modo que hacemos una pequeña y leve actividad. No es mucho realmente, actualmente por las materias que llevo no puedo aplicar todo lo aprendido. Pero, si puedo aplicar lo que necesito en cierta situación. Por último, ejercicios de improvisación... Como dije al inicio de vez en cuando con mi grupo nos ponemos a jugar con nuestras neutras.

¿Los ejercicios realizados en el curso te ayudaron a aumentar tus habilidades creativas y de organicidad en la construcción de personajes?

7 respuestas



¿Cómo aplicas la técnica de actuación con máscara neutra en la construcción de tus personajes? 7 respuestas

R#1

A partir de las acciones físicas, tenerlas claras y siempre mantener un cuerpo en relajación activa para poder abordar personajes.

R#2

Primero limpio mi cuerpo internamente para que sea un lienzo en blanco, olvido mi postura de mi propia personalidad para adherir la de mi personaje.

R#3

Construir desde la neutralidad es más limpio que "sustraer" elementos a la vez que añades otros rasgos; Además de que ahora me es más obvio que elementos en un personaje los tomo prestados de mi persona y eso ayuda a eliminarlos si no funcionan al personaje

R#4

- Utilizó la disociación de acciones cuando dirijo a actores que interpretan una acción para que sea muy clara. - Tomo 3 segundos para pensar en que está bien reaccionar a lo que ocurre pero sin soltar el ejercicio. - Cuando no sé cómo accionar pienso en ¿Cómo reaccionaría una neutra? Y me es más fácil saber que puedo hacer. - Me sirve para experimentar fuera de mí. Me permite experimentar bordes que normalmente no haría por conciencia propia. De tal forma que me lleva a experimentar aunque me resista y quiera caer en el engaño de uno mismo.

R#5

Antes de empezar a crear, hago una limpieza mental y corporal para tener el "lienzo en blanco" y poner disponible mi cuerpo al personaje por crear. A partir de aquí, me es más sencillo adquirir la forma diferente de accionar del personaje.

R#6

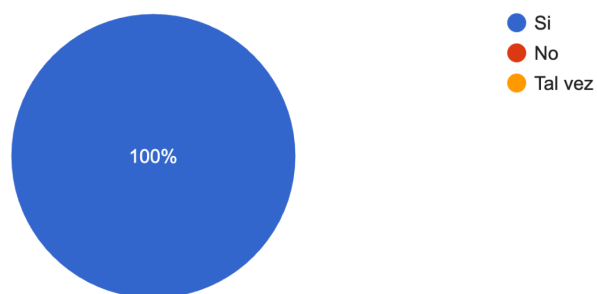
Mis inicios como actor habían sido a base de arduo trabajo sobre papel; sin embargo, al conocer la técnica de máscara conocí más a profundidad el cómo construir un personaje desde el cuerpo. Ahora, cuando desde lo intelectual no encuentro la respuesta, le pregunto al cuerpo.

R#7

La neutra parte de la nada, literalmente, al inicio de aquel semestre no entendía exactamente lo que estaba haciendo. Pero, fue con el paso de las clases donde entendí la construcción de un personaje con bases de máscara neutra. El cómo lo aplico sería difícil ponerlo en palabras, pero para poder crear un personaje, siempre empiezo con "Que quiere" siempre empiezo desde ese punto. Con base a ese "deseo" trato de crear a un personaje todavía sin un carácter ni un ritmo, esto debido a que a base de ese objeto juego un poco con las posibilidades que tiene ese objeto y una vez puedo ver algo que me gusta empiezo a darle un poco de carácter, pero sin salir de la neutra. Espero haberme dado a entender.

La experiencia de la asignatura Técnica de Actuación con Máscara Neutra ¿te ayudó, de alguna manera, a perfeccionar la conexión y la comunicación entre tu trabajo escénico y el espectador?

7 respuestas



¿Puedes contarme tu experiencia al respecto? 7 respuestas

R#1

Al estar presente, te vuelves receptivo también de lo que sucede con el espectador y los estímulos que ellos ofrezcan no dejarlos desapercibidos, si no tomarlos y hacerlos parte. Además de que

ellos son lo que te ofrece la vida para poder accionar en escena, se convierte en una relación honesta entre actor y espectador.

R#2

Escucho al espectador, estoy consciente de que está ahí y así generar una relación de complicidad, el espectador se siente inteligente, como si descubriera las pistas que voy dejando.

R#3

.me enseñó el concepto de la vida; y aplicar esto en cualquier presentación escénica supone una manera especial de relacionarse con el público y de atraer su atención

R#4

Considero que sí ya que me es más fácil entender que nunca habrá una lectura igual entre un espectador y otro de la escena pero lo que sí podemos hacer es ser precioso con las acciones para que el espectador genere la lectura de lo que pudo ver en escena. Entre más precisa sea la escena, los espectadores podrían tener lecturas más claras o semejantes de lo que vieron.

R#5

Me ayudó a no ignorar el convivio que se crea entre el espectador y el actor. Muchas veces ignoramos los estímulos que el público nos da, registrar estos accidentes es una forma de escuchar al público e implementar sus reacciones a la puesta o ejercicio.

R#6

La complicidad que aprendí a crear con el público es algo que no habría podido entender, o más bien conocer, si no fuera por el trabajo de máscara. Más allá sobre el hecho de tener que estar viendo a la vida (el público) aprendes de cierta forma a escuchar el público, y por no tener como mas describirlo: aprendes a escuchar el público con todo el cuerpo, no solo escuchar su risa o suspiros, también, de algún extraño modo, llegas a sentir energía y te acomodas a la energía de ellos y no los fuerzas a la tuya, te acomodas con ellos para compartir una misma experiencias.

R#7

Pese a que la neutra tiene una forma inexpresiva debido a la máscara, el cómo comunicamos algo al espectador es con el cuerpo y nuestras acciones físicas en el escenario. No solo eso, sino nuestra mirada hacia el público por más que sea una mirada neutra... Nuestras acciones cambian esa mirada de alguna forma y la transforman en algo completamente distinto pese a lo que se ve.

¿Cuál fue el aprendizaje más significativo que obtuviste a partir de cursar la asignatura Técnica de Actuación con Máscara Neutra?7 respuestas

R#1

Mantener la calma siempre. Pausa y respira cuando sentimos que estamos haciendo las cosas mal para después retomar la acción de manera relajada. Pensar en todos los movimientos/ acciones que se van a realizar y después accionar. Escuchar indicaciones, comprender y después realizar y si no se comprendió volver a preguntar la indicación. Por último poder ser precisa en las acciones, un ejemplo de mi vida cotidiana donde aplico esto que acabo de mencionar es cuando tengo que cruzar la calle cuando no hay ALTO, tengo que pasar por un proceso de análisis, relajación y calcular de manera precisa para cruzar sin que me atropelle un auto.

R#2

No hacer de más. Tener paciencia conmigo misma y abrazar el error, es esa la mejor herramienta para mi. Entre más aplicó la técnica, soy más consciente, paciente y sin prisa o preocupación puede corregir errores que son esos los que también generan vida por que las reglas están hechas para romperse, pero esto solo se logra con la técnica bien asentada. Así logramos ser orgánicos.

R#3

Definitivamente me ayudó a mejorar la conciencia sobre mi cuerpo, antes de cursar esta materia era muy poco perceptivo de las tensiones, sensaciones y otras señas que manda nuestro cuerpo, pero muchos ejercicios de la técnica me ayudaron a desarrollar mi interocepción, de manera que ya puedo saber de que vienen ciertas sensaciones más allá de solo saber "me siento mal / mi cuerpo se siente mal" .

R#4

Reaccionar y no ignorar lo que ocurre pero no soltar el ejercicio. No lo considero el más significativo ya que tengo varios pero sí es uno de los más importantes.

R#5

Fueron varios, pero el más significativo fue aprender a escuchar las tensiones en el cuerpo y en el cuerpo del otro, porque a partir de estas tensiones uno puede intuir lo que sucederá, crea un sentido de la intuición.

R#6

Sin lugar a duda, el enamorarme del error. Que es de ahí de donde yo puedo aprender, que si no me equivoco no hay manera que me de cuenta de lo que estoy haciendo bien y de lo que estoy haciendo mal. No queda tan tatuado en la cabeza lo que haces bien sino hasta cuando reconoces

no solo que ha salido mal, también el porqué ha ocurrido así y para ello se necesita otra regla importante de la máscara, respirar tres segundos cuando algo ha salido mal, evaluar, y entonces sí, volverse a mover, porque no tiene nada de malo equivocarse, prejudicial cuando por falta de humildad no lo reconoces y caes en el mismo error otra vez.

R#7

La paciencia, estar relajados y darnos nuestros TRES segundos. Esas son las 3 cosas que me llevo. Sin estas tres cosas para mi no podría hacer mascara, cuando dominas todas y cada una de estas puedes seguir con lo que sigue.

¿Quieres compartir algo más de tu experiencia como alumno de la asignatura? 7  
respuestas

R#1

Esta técnica me permitió desarrollarme como actriz de teatro y lo agradezco mucho. He podido conectar con personas fuera de Tijuana mediante la máscara y eso también se lo agradezco a esta técnica que me permitió conocer todo el trabajo de la máscara en el mundo.

R#2

Creo que todo actor debería tomarla. Antes de querer llenar el cuerpo de un personaje primero hay que conocerse uno mismo y saber nuestras posibilidades. Aprender a relajarnos es esencial para estar en el aquí y ahora.

R#3

Considero que me aportó más en un nivel personal que a un nivel profesional; es una optativa que recomiendo mucho, pienso que todos pueden beneficiarse de la práctica de la técnica con máscara neutra

R#4

Es una materia que puede ser agotadora pero una vez que la terminas puedes comenzar a ver los beneficios que te ha dejado ya como intérprete y espectador. En lo personal me ha beneficiado en muchos aspectos a tal punto que sé que es algo que quiero seguir experimentando. Me atrevo a decir que de tantas metodologías teatrales, la máscara fue la que me atrapó y ya no me soltó. Lo que es bueno porque tampoco la quiero soltar.

R#5



Sólo puedo decir que esta materia me obligó a disciplinarme de una forma distinta a cuando he practicado otras disciplinas. Específicamente, si dejas de practicar la neutra, se nota mucho, incluso el hecho de no hacer los ejercicios de relajación. Esta materia me abrió los ojos al nivel de disciplina que una actriz debería tener, y siento que me quedo muy corta.

R#6

La técnica de actuación con mascar no la recomiendo únicamente para actores, sirve para todo aquel que esté vivo ya que enseña mucho de la vida curiosamente. Todos los aprendizajes que tome de máscara, como el respirar cuando las cosas no van como las planeó, el descomponer todas las acciones para ir poco a poco integrándose a mi vida, el escuchar mi cuerpo y moverme con aquello que me cuente, el no juzgarme y censurarme a mí mismo, aceptar el error como un maestro y no como algo de qué avergonzarme sin temor a equivocarme puedo decir que ha sido una de mis técnicas de actuación favoritas; sin embargo, si bien la técnica es maravillosa, es necesario un buen maestro con un gran ojo que no tenga miedo de corregir y hacerlo con la suficiente ternura como para hacer ver el error algo parte de la vida. Yo corrí con la suerte de tener una gran maestra que me enseñara una gran técnica.

R#7

Creo que esto sería todo de mi parte. Pero, para agregar algo más. Mascara Neutra fue toda una nueva experiencia para mí, disfruté de cada clase pese a lo difícil que resultaba a veces. Pero, al final pude llevarme una experiencia nueva y un aprendizaje nuevo para ponerlo en práctica en mi vida profesional. Gracias, Claudia G. Villa

## Anexo 02

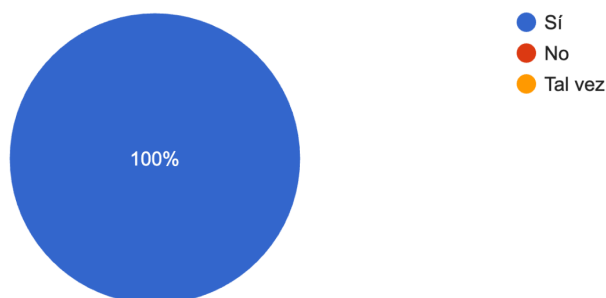
## Formulario #2

### Máscara neutra y su utilidad en mi trabajo actoral

3 estudiantes respondieron:

¿Consideras que la asignatura Técnica de Actuación con Máscara Neutra puede ayudar en tu desarrollo profesional?

3 respuestas



¿Podrías compartir la razón de tu respuesta? 3 respuestas

R#1

Creo que la técnica promueve una óptima preparación del cuerpo para el actor, además de que conocerla también me ayuda a ampliar mi visión como directora respecto a mi trabajo en desarrollo.

R#2

La técnica en particular me sirve para poder hacer un chequeo de mi herramienta cómo actor que es el cuerpo, siento que son conocimientos fundamentales para toda persona que esté interesada en el trabajo corporal en general para tener una relación más consciente y plena con su cuerpo.

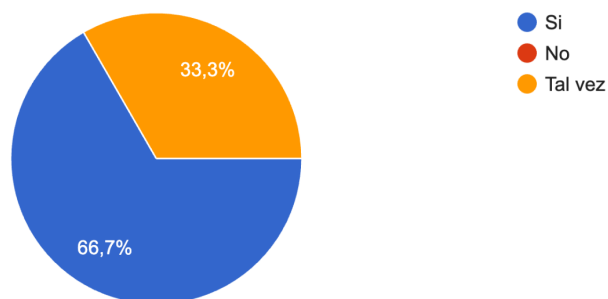
R#3

Es una técnica que ayuda a limpiar los vicios de uno como actor. En lo personal, como una técnica que estoy aprendiendo, en el proceso he entendido que la calma y la neutralidad es de suma importancia para después entrar a la creación de personaje, siempre será mejor crear a partir de un lienzo en blanco, y yo como actriz, creo que es importante que mis personajes en cada proyecto tenga sus características y sean distintos, que pueda ser versátil y no ver a la actriz

resolviendo de la misma manera todos los personajes, para ello la técnica de la neutra me está funcionando.

¿Consideras que cursar la asignatura Técnica de Actuación con Máscara Neutra te permitirá mejorar tus capacidades de improvisación escénica?

3 respuestas



En caso de que tu respuesta sea sí o tal vez ¿Puedes dar un ejemplo?3 respuestas

R#1

Al tener un cuerpo y mente en estado de relajación, además de preparado para actuar ante estímulos desconocidos, se potencializa la probabilidad en la calidad de la improvisación, nuestra herramienta, que somos nosotros, está dispuesta a lo que se presente.

R#2

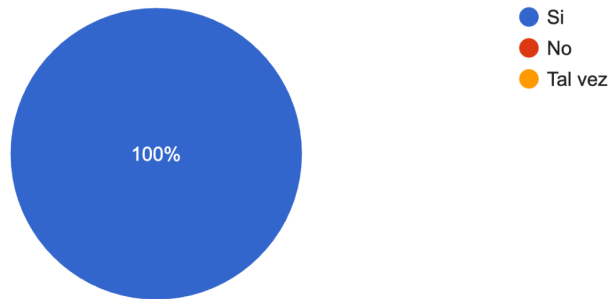
Algunas características de la Neutra como el registro de accidentes o reaccionar a todo por primera vez permiten que el cerebro descansa y le deje el trabajo al cuerpo.

R#3

El estar en calma y relajado, dos cosas súper específicas e importantes para la neutra, te permite pensar mejor, por lo tanto tomar decisiones con mayor claridad, es por eso que para improvisar, me he sentido con más libertad y seguridad al hacerlo.

¿Los ejercicios realizados en el curso te ayudan a aumentar tus habilidades creativas y de organicidad en escena?

3 respuestas



¿Cómo aplicarías la técnica de actuación con máscara neutra en la construcción de tus personajes? 3 respuestas

R#1

Como preparación antes de empezar a construirlo.

R#2

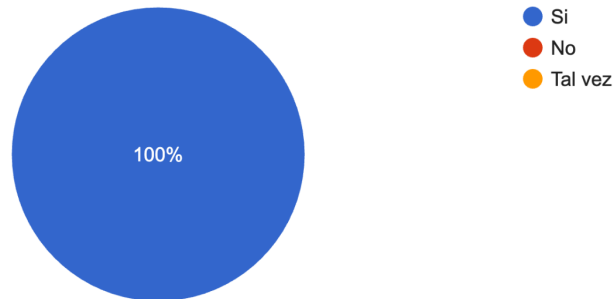
Aplicaría el ejercicio de limpieza interna para intentar ver con los ojos del personaje y reaccionar cómo lo haría él. También la disociación de movimientos me ayudaría a explorar nuevas formas de realizar una misma acción.

R#3

Como mencionaba en una de las respuestas anteriores, utilizar la técnica de máscara neutra es poder colocarme como un lienzo en blanco y es ahí donde puedo comenzar a dar las pinceladas de mis personajes. Me es más interesante crear un personaje desde cero, que un personaje a partir de "mí misma", por eso sé que la técnica la aplicaré (y estoy aplicando ya) para la construcción de mis personajes, incluso si son personajes de montajes ya hechos, me ayuda a verlos con mayor claridad e incluso limpiarlos y explorar más cosas.

¿Consideras que la asignatura Técnica de Actuación con Máscara Neutra te puede ayudar a perfeccionar la conexión y comunicación entre tu trabajo escénico y el espectador?

3 respuestas



¿Puedes explicar por qué? 3 respuestas

R#1

De esa manera puedo establecer una relación de atención constante, en donde yo soy responsable en cierta parte de mantener el interés y curiosidad del espectador, con la calidad de mi interpretación escénica.

R#2

Definitivamente, es un recordatorio de que el actor trabaja para el otro, de que cada acción que hacemos en el escenario es para compartir algo.

R#3

Me hace recordar que hay un público ahí, que lo que hago es para el otro. Existe porque el otro me observa. Hacer conciencia del espectador mientras eres consciente de tu cabeza actor y cabeza del personaje, hace una técnica más desarrollada que lo lleva a un nivel más profesional.

¿Cuál ha sido, hasta ahora, el aprendizaje más significativo al cursar la asignatura Técnica de Actuación con Máscara Neutra? 3 respuestas

R#1

Hasta el momento, hacer consciente la lógica de los movimientos de mi cuerpo. A pesar de tener años de entrenamiento y experiencia con el uso del cuerpo, considero que el replantearme los momentos de desplazamiento de cada parte de mí como consecuencia natural de otras partes, ha sido algo importante y significativo.

R#2

He aprendido a ser más paciente y amable conmigo al cometer errores en escena, y se ve reflejado en otros aspectos de mi vida. Genuinamente comienzas a ver las equivocaciones con otros ojos.

R#3

La materia está en curso en este momento, hasta ahora, lo que más me he llevado del curso es la importancia de la calma en escena, el hecho de que primero, como personas, debemos estar relajados y después poner esa relajación en acción en la escena. Estar en escena sin esa relajación y calma, me lleva a una ansiedad o pánico de poner mi mente en blanco en situaciones de accidentes, entonces no sé cómo resolver y veo eso como un problema para un actor. Con la técnica de la máscara neutra, he ido conociendo cómo funciona mi relajación, mi calma, y mi pensamiento en el momento de estar en escena, y realmente noto una diferencia entre el estar relajado y el no estarlo. Una vez relajada, siento que pienso con más claridad y al momento de que surjan accidentes en escena, me siento con la capacidad de resolverlos por mí misma sin entrar en pánico. Eso (entre otras cosas más) es de los aprendizajes más significativos que he tenido durante el curso aprendiendo de la técnica.

¿Quieres compartir algo más de tu experiencia como alumno de la asignatura? 3

respuestas

R#1

Me siento satisfecha con el proceso que llevo dentro de la asignatura, considero que esto me preparará para ser mejor actriz y directora.

R#2

Agradezco haber esperado al momento correcto para tomar la clase, es una de las más valiosas que tiene la licenciatura no sólo por la utilidad y practicidad de la técnica, sino por la pasión con la que la docente comparte sus conocimientos.

R#3

La respiración ha sido de gran ayuda durante todo el curso. Fuera de clase, la he implementado en otras clases, ensayos y proyectos, donde me tomo el tiempo de los "3 segundos" antes de accionar inmediatamente, y de verdad que me ha funcionado, el recapitular rápido en la cabeza para saber si realmente entendí y si sé qué es lo siguiente que voy a hacer. Es como tener un listado muy express para saber si estoy preparada para lo que sigue (incluso si es una acción muy sencilla o pequeña) pero me parece una herramienta salva vidas para el intérprete.

