

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

FACULTAD DE ARTES

DEPARTAMENTO DE TEATRO

Trabajo Final de Licenciatura en Teatro

Orientación en Técnica Actoral

La respiración en la práctica actoral. *Actualidad en escena*

Stefanía Rossi

2018

Título: La respiración en la práctica actoral. *Actualidad en escena*

Tema: El trabajo sobre la respiración como construcción de presencia en la actuación, en la puesta en escena del texto dramático *Lengua negra. Teatro de graves estados*

Autora: Stefanía Rossi

Asesor: Cipriano Arguello Pitt

Año: 2018

Resumen

Al investigar sobre textos, teorías y ensayos de la práctica actoral, hallé reseñas del trabajo sobre respiración vinculada a la práctica escénica, sin embargo por lo general no es abordada y profundizada de manera autónoma. La tendencia usual es asociarla a determinados ejercicios para el trabajo vocal o del plano de la relajación [Berry, 2015], [Demartino, 2009]. Considero que mi indagación, sobre la respiración, está en la producción de *lo real* en escena y en la búsqueda de *actualidad* [Angelini, 2004.]; el estado de *aquí-ahora*, una actitud de disposición al servicio de lo que se va a realizar (la escena), de una manera física, mental y emocional. Se puede observar una dificultad para trabajar si el actor o la actriz se encuentran dispersos, embargados por alguna emoción, con excesiva agitación mental o con el cuerpo en actitud evasiva a las pautas, lo que dificultará habitar el presente escénico, a fines de que en la actuación aparezca *lo real* o que *algo suceda* [Pitt, 2013], es por ello que se propone a la atención sobre la respiración, no solo como herramienta si no como una *experiencia*. La relación con la respiración puede ser utilizada como técnica de autoconocimiento, lo que motivaría el hallazgo de múltiple información sobre la interioridad de la persona y su vínculo con el afuera [Navarro, 2016].

Palabras clave: *Práctica actoral. Respiración. Lo real. Autoconocimiento. Experiencia.*

Agradecimientos

A la UNC

A mi asesor

A mi vieja y su confianza sin esperanza

A mi viejo y abuelos por la casa

A Cande por su oportuna y generosa amistad

A Meli y a La Gorda, que me empujan a la presencia

Al aire que nos anima...

INDICE

Capítulo I

Introducción **pág. 8**

1.1 Lengua Negra. Teatro de graves estados **pág.10**

1.2 Criterios dramáticos **pág.14**

1.3 Criterios de puesta en escena **pág.17**

Capítulo II

Autoconocimiento **pág.19**

2.1 Práctica y observación **pág. 22**

2.1.1 Guía respiratoria **pág. 25**

2.2 Del Yoga a la escena, de la escena al Yoga **pág. 30**

Capítulo III

Corporeidad real **pág. 35**

3.1 El trabajo de dirección **pág. 38**

Capítulo IV

Pranayama **pág. 40**

4.1 Respiración del zumbido **pág. 44**

4.2 Respiración de fuego **pág. 47**

4.3 Respiración alterna **pág. 51**

Capítulo V

Conclusiones **pág. 56**

5.1 Bibliografía **pág. 58**

5.2 Texto dramático Lengua Negra. Teatro de Graves estados **pág. 60**

5.3 Ficha técnica **pág. 68**

अथयोगानुशासनम्

*Athayogānuśāsanam*¹

Aquí comienza este escrito que pretende ser testimonio de un largo proceso de investigación, que ha resultado afortunadamente en una instancia de reflexión y sinceramiento desde lo íntimo y personal. Una vuelta a contactar con aquello que no cesa de generar profundidad, vértigo y miedos; plenas sensaciones corporales, preguntas y entusiasmos; idas y venidas en el pensamiento, confusiones y destrabes...

¹**atha** = Ahora, después de la preparación previa. El inicio. Ahora comienza.

yoga = Unión. Lo que une.

anu = Dentro de, o siguiendo la tradición; implica ser subsecuente a algo más, en este caso, la preparación previa.

shasanam = Instrucción, disciplina, formación, enseñanza, exposición, explicación; *Shas* implica la impartición de la enseñanza que ocurre junto con la disciplina. Ver en:

<https://ashtangayogaexperience.wordpress.com/2015/06/25/yoga-sutras-1-samadhi-pada-1-1-atha-yoganusasanam/>

Capítulo I

Introducción

El trabajo que me propuse realizar surge de la necesidad actoral de identificar y explorar una clave que integre el desarrollo de la atención, y de la concientización de la propia *corporeidad* en el tiempo presente de la escena, su *actualidad*. Utilizo el término *corporeidad* para hacer referencia no sólo al aspecto físico del intérprete, sino también para comprender su cuerpo como “el ámbito de la subjetividad encarnada, como el lugar donde la experiencia del mundo adquiere forma y sustento simbólico” [Perez Cubas, 2011. Pág.11]. Llamo *actualidad escénica* a la “simultaneidad de presencia actor-espectador en un espacio-tiempo; es el tiempo del acontecimiento del hecho teatral propiamente dicho” [Angelini, 2004. Pág. 182], la palabra *actual* permite nombrar aquello que sucede o existe en el tiempo *presente*.

Para atender a lo que sucede internamente en simultáneo a la ejecución en la actuación es necesario *estar presente*, en *estado de conciencia*, de plena atención y sobre todo de integración, de unión; en estado de *Yoga*².

En el Yoga re-descubro la respiración y la capacidad de estar presente. Luego de años de practicar Hatha Yoga Dinámico, donde se utiliza la respiración

²El vocablo “yoga” procede de la raíz sánscrita “yuj”, que significa atar, juntar, sujetar y uncir; dirigir y concentrar la atención a fin de utilizarla para la meditación. El yoga es, pues, el arte que lleva a una mente incoherente y dispersa a un estado reflexivo y coherente. Es la comunión del alma con la Divinidad. B.K.S. Iyengar “Luz sobre pranayama” pág. 27. 2014

como foco de atención constante y se profundiza en la práctica respiratoria, surge la intención de trasladar esta técnica a la práctica actoral.

La respiración aparece como respuesta en esta búsqueda y se configura como hilo conductor entre la *corporeidad* del intérprete y *el afuera*, la actualidad escénica. Utilizo entonces el trabajo sobre la respiración como construcción de presencia en la actuación, para la puesta en escena de **Lengua negra. Teatro de graves estados**.

Para este trabajo convoqué tres intérpretes de diferentes edades, géneros y formaciones actorales. En conjunto, llevamos a cabo la elaboración del espectáculo teatral siendo éste el resultado de las indagaciones obtenidas a cerca de la respiración en la práctica actoral. Se Incluyó en el proceso una etapa de entrenamiento y observación, otra de ensayo y creación, y finalmente de puesta en escena.

Lengua Negra

Teatro de graves estados

Lengua Negra. Teatro de graves estados es una obra escrita y dirigida desde el interés fundamental de indagar la respiración en la práctica actoral (*el trabajo sobre la respiración como construcción de presencia en la actuación*). Para ello, contextualicé a tres personajes en *estados de gravedad*, afectados por nerviosismo, estrés, paranoia, pánico, asma y drogas. Estas afecciones son susceptibles de ser detectadas en la respiración, influyen en ella acelerando y/o acotando, entre otros cambios del orden de las sensaciones que observaremos con más detalle avanzada la investigación.

Los personajes llevan adelante la reconstrucción de un caso de femicidio, donde cada uno se ve implicado desde diferentes ángulos, el relato comienza a fracturarse dando lugar a la aparición de *lo real* y del *extrañamiento*.

El femicidio se encuentra en la actualidad, dentro de una gran preocupación social emergente, **Lengua Negra** muestra personajes que se ven sobresaltados por el caso desde lugares que intentan despertar otras inquietudes y perspectivas que no se encuentran sólo vinculadas a la violencia de género. Aún así, creemos como grupo que es sumamente importante nombrar y poner en evidencia la problemática, es por eso que no es inocente haberla optado para que atravesase y configure el entramado de la obra. Tomamos partido, de más está decir, en contra de este sistema patriarcal que impone violencia y

sumisión, que continúa cargando su historial legitimando y naturalizando los múltiples casos de mujeres asesinadas, violadas, secuestradas, prostituidas, violentadas de millones de maneras y avalamos la lucha que apuesta a la deconstrucción de los vínculos buscando la igualdad de género.

En el transcurso de la obra la información comienza a perderse y desdibujarse, los focos de atención cambian, ante el intento de resolver el caso y ponerle nombre al victimario vuelven a reproducirse los mismos sistemas de violencia y la problemática continúa en el mismo estado de invisibilidad e impotencia, produciendo desgastes en los involucrados.

Entre los participantes del grupo hay profesionales de medios audiovisuales, teatro, artes plásticas y diseño gráfico, quienes se juntan por primera vez para la elaboración de la obra. **Lengua Negra** reúne recursos de tecnología como el uso de video mapping, funcionando en ocasiones de escenografía mutante e ilusoria, materializando el vínculo que cada personaje alcanza a construir de su realidad, develando, volviendo transparente el propio cuerpo y la experiencia en ese cuerpo. Este recurso se utiliza para ubicar al espectador en el relato de la narración, para inmiscuirlo en la realidad más íntima del personaje, su respiración, pensamientos, sensaciones y hasta en el funcionamiento de sus órganos.

El proyecto se propone *exponer* ante el espectador personajes en soledad que sobreviven a su estado cotidiano (*grave estado*), y cómo este *estado* es

fomentado por la realidad en un círculo vicioso que teje aislamiento hasta la pérdida de la comunicación, consigo mismos y con los otros.

El texto dramático está escrito en monólogos donde cada personaje habla en soledad casi como en una confesión. Hay un panóptico policíaco que está presente generando la continua sensación de peligro y paranoia. Cada personaje admite la presencia del otro en escena, pero sus *graves estados* impiden la fluida comunicación y la posibilidad de agruparse. *Uno por estar grave se encuentra solo, y por estar solo, es vulnerable.*

La *vulnerabilidad* es uno de los ejes centrales en cuanto a *estado* actoral. No se trata solo de generar referencia representando un grupo social vulnerado, por lo que la estética de la obra no permite asociar a los personajes a una clase social específica, o a un lugar geográfico puntual, más allá de que sí sean personajes y temas reconocibles en la vida actual. Los personajes aparecen como *roles* (Ella, Jefe, Corazón). Son roles que se emparejan con la cultura, pero intentan zafarse de una representación fija que tienda a bloquear otras posibles interpretaciones. La referencia sí se sitúa en el humano de hoy, un humano sujeto de sus exaltadas emociones y perturbadores pensamientos en diálogo constante con una realidad que además de devolver más de lo mismo, lo continúa fomentando. Un circuito que dificulta el acceso a herramientas, que no cesa el dinamismo como ignorando el sufrimiento, y que además ha desintegrado la transmisión de la *experiencia*.

Porque jamás ha habido experiencias tan desmentidas como las estrategias por las guerras de trincheras, las económicas por la inflación, las corporales por el hambre, las morales por el tirano. Una generación que había ido a la escuela en tranvía tirado por caballos se encontró indefensa en un paisaje en el cual todo menos las nubes habían cambiado, y en cuyo centro, en un campo de fuerzas de explosiones y corrientes destructoras, estaba el mínimo, frágil, cuerpo humano. [Benjamin, "Experience and poverty". Pág. 732]

Quizás suenen un poco extremas las preocupaciones de Benjamin, ya que refiere a otras épocas, épocas donde las personas volvían de la guerra enmudecidas, sin *experiencia* por *narrar*, sin narración no hay transmisión de *experiencia* afirma el autor. "Sin embargo hoy sabemos que para efectuar la destrucción de la experiencia no se necesita en absoluto una catástrofe y que para ello basta perfectamente con la pacífica existencia cotidiana en una gran ciudad" [Agamben, 2007. Pág. 8]. Justamente si hay algo que aparece como contexto en **Lengua Negra** son los personajes inmersos en alguna ciudad. En la vida citadina conviven policías, dealers, prostitutas, drogas, asesinos y víctimas, luces, velocidad, otredad, anonimato. Éstos no logran conectar, ni con ellos mismos ni con el resto, no logran escapar del *estado* en el que están sumidos, no aparece una *experiencia* al rescate, lo que hay es puro ruido, soledad y peligro.

Criterios dramáticos

El texto dramático de **Lengua Negra** comienza de manera muy tradicional, discurrendo, los personajes se presentan, se dejan ver, cuentan a cerca de sus trabajos y de su cotidiano. Ni bien emprende la obra se da cuenta de los códigos actorales que se plantean; los personajes monologan, no ignoran la presencia de los otros pero no dialogan ni se vinculan entre sí, están solos. Hay vaciamiento y vacío, la energía se activa con droga. La construcción de lo que sucede a nivel acontecimiento no se reduce al texto dramático escrito, éste es válido como estructura que facilita la ruptura y la filtración, para que en la actualidad escénica aparezca *lo real*, concepto que indagaremos con mayor profundidad avanzada la investigación.

El ritmo interno de la obra se sostiene en lo que parece ser un *crescendo* de tensiones permanente. En la puesta escénica sonido, video mapping e iluminación trabajan en conjunto para sostener esta sensación que perturba tanto a los personajes, la tensión está adentro; en el actor, y está afuera; en el lenguaje escenotécnico.

A medida que el texto avanza comienzan a aparecer las primeras palabras inentendibles, camufladas entre palabras correctas, las primeras rupturas con el código pre-establecido donde las fisuras dan lugar a la aparición de *lo real* en el presente actoral, para luego cuando la tensión narrativa llega a su punto álgido, ir soltando las palabras por completo a la vez que *lo real* comienza a

volverse extraño. Las afecciones que inundan a los personajes, y la búsqueda constante de evadir este *estado* que cada vez se profundiza más, los lleva a la pérdida del lenguaje, y la pérdida de éste, los acerca a “*el lenguaje en cuanto a tal*”; una *experiencia* de comunicación.

(...)Benjamín afirmó que el contacto con lo divino se produce en el lenguaje. O, antes bien, aparece en un “lenguaje en cuanto a tal” más profundo que la vacua inconsistencia de “la concepción burguesa de la lengua”. Esta última “sostiene que el medio de comunicación es la palabra, que su objeto es la cosa y que su destinatario es un hombre. En cambio, la otra concepción del lenguaje no distingue ningún medio, ningún objeto, ningún destinatario de la comunicación. Dice: en el nombre, el ser espiritual del hombre se comunica con Dios”. En el “lenguaje en cuanto tal” de en la cual el Creador hacía conocer su creación dándole nombres propios, que no eran signos accidentales o contingentes. Aquí el lenguaje no operaba como un medio para comunicar algo más, sino para comunicarse solamente a sí mismo. Aquí el hablante se disolvía en el lenguaje que lo hablaba. Aquí el lado francamente “mágico” del lenguaje, que teóricos como Wilhem von Humboldt han soslayado, se hacía manifiesto.

[Jay, “Cantos de experiencia”, 2009. Págs. 371-372]

La narración en la obra se parte, se desdibuja y se vuelve extraña, el vocablo se extravía. Tras la invasión de estos momentos de contacto con el “*lenguaje en cuanto a tal*”, el relato deja de ser una narración lineal y lo que se cuenta deja de ser una simple historia narrativa para ingresar al orden de lo que

sucede, lo que se encarna, la presencia en la corporeidad, el acontecimiento vuelto experiencia.

Se toma la decisión de que los personajes no tengan nombres ni referencias directas de lugar de origen ni clase social, lo que no impide que el espectador pueda identificar con claridad qué es lo que está pasando y quién ocupa qué lugar en esta narración. Conocemos por demás, como sociedad, la historia de las víctimas y los victimarios, las problemáticas, las pérdidas y lagunas en las reconstrucciones de hechos ocurridos que no convienen a las noticias, al gobierno de turno, al sistema, no solo por evidenciar sus faltas y precariedades si no por eludirnos constantemente de las responsabilidades y compromisos que es necesario asumir como partícipes de esta realidad. En síntesis, los roles y los discursos.

La energía que atraviesa a los personajes, tiene que ver con estados que en mayor o menor medida hemos experimentado o hemos visto a alguien experimentar. Esta historia pasa a ser la historia de los graves estados, aquellos que convierten los cuerpos humanos en *no lugares*, en corporeidades inconscientes privadas de presencia, que en este caso, quiebran el cascarón para redescubrir su capacidad comunicativa.

Criterios de puesta en escena

La puesta escénica se propone el uso de recursos tecnológicos que desarrollan el sistema estético de la obra, para adentrarse y a la vez volver poético con un *lenguaje actualizado*, algunas afecciones que sufre el humano desde hace mucho tiempo atrás. Las fallas en la comunicación, los alterados y profundos estados emocionales, la *pérdida de la experiencia* y por sobre todo, adentrarse también en la indispensable facultad de seguir respirando.

Valiéndose de estas herramientas modernas, se optó por no utilizar escenografía material, lo que expone al intérprete a *estar solo* en el espacio físico y convertirse en foco de atención y observación.

Los personajes en **Lengua Negra** aparecen como tal, vestidos con sus atuendos cotidianos, expuestos en su soledad, inmersos en su *estado*. Los intérpretes-actores se encuentran en una similar instancia, *presentes* en sus *corporeidades* a través y gracias al trabajo con la respiración. Existe la premisa de no abandonar el espacio de la escena, lo que no sucede en el marco actoral y narrativo de la historia y del personaje, sucede en el marco de *lo real* del intérprete en su corporeidad. La actualidad escénica no debe ser abandonada bajo ninguna circunstancia, debe sostenerse a través de la respiración en lo corporal (actuación) o lo consciente (presencia, abandonarse a la *insignificancia de lo real*).

La exploración estética del espacio escénico se centra en el vaciamiento, donde los personajes están reducidos a *narrar* y *acontecer*. Un espacio donde no hay nada más que suelo y pared roída, buscando generar una descontentión que empuje y abandone a la búsqueda de *experiencia*.

Brecht “opone el laboratorio dramático a la obra de arte total. Vuelve a hacer uso, de una nueva manera, de la antigua y gran oportunidad otorgada al teatro: la exposición de lo que está presente. En el centro de su experimento está el hombre. El hombre actual; un hombre, por tanto, reducido, congelado en un entorno frío. Pero como este es el único del que disponemos, nos interesa conocerlo” [Benjamin, “The author as Poducer” (1934), en Selected Writings, ob. Cit., vol.2, pág. 370]

Paradójicamente, en el trabajo de entrenamiento y preparación con los actores la búsqueda fue al revés, hubo que generar determinada contención para favorecer la escucha y apertura personal que luego permitiría el grave estado actoral y el arrojó a la experiencia, pero de esto hablaré un poco más adelante.

Capítulo II

γνώθισεαυτόν

Gnōthiseauton

Este término significa “Conócete a ti mismo”, lo cual expresa “autoconocimiento”. Es la capacidad de introspección y la habilidad de reconocerse como un individuo, diferenciándose de su medio y de otros individuos. Atenderse a uno mismo es iniciarse en un recorrido basto y profundo que puede sostenerse durante toda la vida. A colación la cita “*Gnōthiseautón*” (“Conócete a ti mismo”), frase que habría estado escrita en el pronaos del templo de Apolo en Delfos. Profundizando en esta premisa cito a Ranciere, quien en “El maestro ignorante” dice

“Para transformar el *conócete a ti mismo* en principio de la emancipación de todo ser humano, es necesario hacer jugar, en contra de la prohibición platónica, una de las fantásticas etimologías del *Cratilo*: el hombre, el *anthropos*, es el ser que examina lo que ve, que se conoce en la reflexión de su acto”. [Ranciere, “El maestro ignorante”, pág.54]

Para Ranciere no basta la mera observación, si no que utiliza esta observación como medio generador de conciencia a través de la reflexión como herramienta activa.

El objetivo de esta investigación está en plena vinculación con el autoconocimiento. La atención sobre la respiración de manera espontánea nos

brinda información sobre nosotros mismos, delata nuestras formas de explorarnos, percibirnos y de dialogar con nuestra interioridad en la observación. Luego, a medida que es posible avanzar sobre esta exploración, se accede a otro tipo de información más vinculada a lo anatómico, el funcionamiento espontáneo de nuestro cuerpo. Existe la posibilidad, gracias a la conciencia adquirida, de deconstruir lo ya establecido en uno y de practicar cambios o manipulaciones, por ejemplo en la profundidad o el ritmo de nuestra respiración. En dicho momento, el autoconocimiento supera el plano de la observación en pasividad, para pasar a observar de manera activa, en el estímulo y la reacción.

Siempre es posible esta reflexión, ese retorno a sí mismo que no es la contemplación pura de una sustancia pensante, sino la atención incondicionada en los actos intelectuales propios, en el camino que estos trazan, y en la posibilidad de avanzar siempre, empleando la misma inteligencia para la conquista de territorios nuevos. [Ranciere, "El maestro ignorante", pág.55]

Las prácticas de autoconocimiento suelen estar presentes en diversos entrenamientos actorales, aparecen combinadas y varias veces veladas entre ejercicios y disciplinas que son utilizadas para entradas en calor, o en la búsqueda por descubrir diferentes registros en las posibilidades físicas y expresivas de los intérpretes. Tiende a confundirse el mero ejercicio físico con la búsqueda más interna y personal generadora de conciencia, que brinda las

llaves para ahondar en el autoconocimiento, en la emancipación (si se quiere actoral).

Si la práctica de Yoga, por ejemplo, fuese realizada enlazando una postura a otra, sin una guía interna que lleve a focalizar la atención en diversos aspectos actitudinales, mentales, emocionales, intuitivos, la práctica se vacía y solo queda un ejercicio físico, desperdiciando el acceso a un conocimiento más profundo e integrado de uno mismo.

Es oportuno recordar que los últimos directores en elaborar un entrenamiento sistematizado y diario con sus actores, incorporando técnicas orientales estudiadas en profundidad y puestas en práctica, fueron Eugenio Barba y Jerzy Grotowski en las décadas 70 y 80, quienes a través de sus escritos nos reiteran esta necesidad.

El meollo del teatro es el encuentro. El hombre que realiza un acto de autorrevelación, el que establece contacto consigo mismo, es decir, una extrema confrontación, sincera, disciplinada, precisa y total, no meramente una confrontación con sus pensamientos sino una confrontación que envuelva su ser íntegro, desde sus instintos y su aspecto inconsciente hasta su estado más lúcido. [Grotowsky, 1970. Pág. 51]

Práctica y observación

*Lo conocido es limitado
pero lo desconocido es vasto.
Ve hacia lo desconocido
más y más*

B.K.S. Iyengar

La palabra *práctica* nos lleva a plantearnos una actividad en proceso. Decir que algo es practicado evoca a la reiteración de veces con la cual se lleva a cabo esa determinada actividad en busca de su profundización. Considero significativo en la actuación desarrollar el contacto con uno mismo, plantearse la actuación como una práctica donde es posible explorarse accediendo a la *experiencia* de uno mismo. Desarrollar y descubrir las capacidades y limitaciones en el plano expresivo integrando el plano físico y mental, así, una vez conocido lo que hay a disposición es posible ir un paso más allá, hacia lo desconocido. Hacia allí rumbeó mi búsqueda desde la dirección de actores.

Cito a Gabriela Pérez Cubas, quien en su interesante artículo *Cuerpos en busca de sus sombras*, en la revista “*El Peldaño*”, sintetiza la perspectiva con claridad y precisión.

Mediante el entrenamiento es posible descubrir también que las formas o modos del comportamiento se organizan dentro de ciertos márgenes, relativamente estables, que permiten identificar a una persona. Que constituyen

su identidad. Por medio de un entrenamiento sistematizado se puede conocer cuáles son las formas dominantes en una persona, como utiliza la energía, el espacio y el tiempo, para originar sus movimientos. Y, al definir esos parámetros es posible definir formas de entrenar que apunten a conquistar nuevos modos de expresarse y por lo tanto de sentir y de actuar. El primer objetivo entonces de un entrenamiento actoral se vincula al descubrimiento de la subjetividad, es decir, de los modos únicos e irrepetibles en que una persona articula sus aspectos sensibles para dar forma a su expresión. [P. Cubas, 2008. Pág.12]

Para esta investigación, elaboré una guía de entrenamiento que en primer instancia fue de observación; la “práctica respiratoria”. Los practicantes-intérpretes, mientras respiran, atienden a patrones respiratorios que suceden en ellos y desde allí se adentran en re-conocer su propia respiración.

Focalizar la atención en algo que sucede en nuestro propio cuerpo de manera espontánea, permite acceder a múltiples sensaciones y a cierta información, como decía anteriormente. Es posible detectar influencias que modifican el flujo respiratorio como el posicionamiento físico, el lugar donde la persona se encuentra (si corre el viento, si el lugar es sofocante, etc.), si comió o no en exceso (acotando el espacio para la expansión de los pulmones), si se siente agitado mentalmente o bajo alguna emoción (se dificulta sostener la atención).

Luego de que sostener la atención en la respiración no se configura como un obstáculo, es posible agudizar la percepción e identificar facetas. Dentro de

ellas se encuentran las fases inhaladoras y exhaladoras, y en ocasiones detenciones que pueden aparecer de maneras repentinas o bajo algún patrón (luego de dos exhalaciones, por ejemplo). En la fase inhaladora es posible identificar que el cuerpo tiende a activarse, a diferencia de la exhaladora, donde tiende a ocurrir lo contrario. Una fase respiratoria más asociada a la activación y otra a la pasividad.

En esta guía, fueron plasmados los diferentes registros donde se hizo posible identificar bloqueos, y registrar a la vez que se superaba, aquel momento donde ni bien se observa la respiración se comienza a ejercer control sobre ella. A continuación veremos de qué se tratan las consignas plasmadas en la guía.

Guía Respiratoria

**Jueves 5 de octubre
Luna llena en Aries**

ETAPA 1. EL SÍ-MISMO

.IDENTIFICAR CORPOREIDAD EN PRESENTE: “el ámbito de la subjetividad encarnada, el lugar donde la experiencia del mundo adquiere forma y sustento simbólico”

1.1 Despertar al observador

Registro respiratorio espontáneo

- ¿Dónde estoy y cómo estoy? Describo ambiente circundante y posicionamiento físico en la que me encuentro
- ¿Qué día y qué momento del día es?
- ¿Cómo me siento?; ¿Cómo está mi energía física y anímica?, ¿Puedo atender a mis sensaciones físicas?, ¿Qué sensaciones puedo distinguir?
- ¿Me es posible atender a la respiración?; ¿Cómo está mi dinámica mental?
- ¿Cómo está mi respiración? (Descripción adjetiva; profunda, ligera, suave, agitada, inestable, estable, etc.), ¿Qué sensaciones trae aparejada?, ¿Puedo observar mi respiración sin intentar controlarla?
- Describe cómo son los momentos inhalatorios, exhalatorios y retenciones si las hubiera
- Identifico variables que me modifiquen
- Comentarios

1.2 Agudizar la percepción

La práctica

- ¿Qué necesito propiciarme -hacer o dejar de hacer- para atender a mi respiración?
- ¿Dónde siento que se ubica usualmente mi respiración? (en qué parte del cuerpo me es menos difícil percibirla)
- ¿Qué partes del cuerpo siento que se comprometen para que la respiración suceda y de qué manera? (Huesos, músculos, piel, fuerzas, tensiones, distensiones...)

-¿Me modifica observar mi respiración?, si percibo algún cambio ¿De qué se tratan esos cambios?

-Comentarios

Esta primera guía fue diseñada para tornar el registro meramente personal, cada uno de los intérpretes se topó con sus propios funcionamientos, diferentes a los de los compañeros. El subtítulo “Despertar al observador”, pretendía garantizar el ingreso a una dinámica donde la atención tendiera a enfocarse en el objeto de nuestro estudio; la respiración, en este caso la espontánea. En cualquier momento del día, en cualquier situación, puedo orientar mi atención al registro respiratorio.

De aquí surgen las primeras identificaciones de cómo responde la mente ante la consigna, y de cómo es nuestra respiración sin una manipulación modificadora. Descubrimos que constantemente los pensamientos intervienen tanto en la pérdida de atención como en la alteración de la respiración, dificultando la práctica. Por este motivo consideré oportuno en diversos momentos de ensayo plantear pautas que ocuparan la mente de los intérpretes o ponerlos en situaciones donde el controlar se dificultara, por ejemplo ir trotando y diciendo el texto mientras la respiración se activa y se vuelve más perceptible.

La cantidad de preguntas en la guía y su especificidad, tuvieron como objetivo no divagar en la percepción, enfocar la observación para que la experiencia no se desdibujara y la atención no se disipase.

El subtítulo “Agudizar la percepción; La práctica”, tuvo la intención de concientizar el proceso de escucha y realizar las adaptaciones necesarias, convirtiendo al practicante en un partícipe activo para propiciar el hallazgo. Descubrir qué necesidades personales suelen presentarse, o cuán lejos me encuentro del contacto con el registro personal. A su vez, comprender la actividad como una práctica a construir, intentando concientizar que cada

práctica, con su carácter repetitivo, abre espacios en uno que tienden a modificarnos, o alumbrarnos internamente en algún aspecto.

Jueves 19 de octubre
Luna nueva en libra

ETAPA 2. OPERATORIA DRAMATÚRGICA

.IDENTIFICAR CORPOREIDAD EN PRESENTE: Registro sobre la corporeidad emergente, utilizando el texto dramático “Naturaleza muerta en una cuneta” como disparador escénico.

2.1 Despertar al observador, en el trabajo con el texto

Registro respiratorio espontáneo

- ¿Cómo me siento?; ¿Cómo está mi energía física y anímica?, ¿Puedo atender a mis sensaciones físicas?, ¿Qué sensaciones puedo distinguir?
- ¿Me es posible atender a la respiración?; ¿Cómo está mi dinámica mental?
- ¿Cómo está mi respiración? (Descripción adjetiva; profunda, ligera, suave, agitada, inestable, estable, etc.), ¿Qué sensaciones trae aparejada?, ¿Puedo observar mi respiración sin intentar controlarla?

2.2 Agudizar la percepción en la corporeidad escénica

La práctica; indicios de personaje, qué energía me permito correr por el cuerpo

- ¿Qué necesito propiciarme -hacer o dejar de hacer- para atender a mi respiración en el encuentro con el texto?
- ¿Dónde siento que tiende a ubicarse mi respiración? (en qué parte del cuerpo)
- ¿Qué partes del cuerpo siento que se comprometen para que la respiración suceda y de qué manera? (Huesos, músculos, piel, fuerzas, tensiones, distensiones...)
- ¿Me modifica observar mi respiración? (¿se trata de un obstáculo o de una herramienta?)
- Identificar qué sucede en cada parte de mi texto. Qué estado anímico tiene la obra.

En esta segunda etapa la guía se predispuso al trabajo con el texto. Ya instaladas las primeras consignas de re direccionamiento de la atención hacia la respiración, se tornó necesario iniciar el trabajo con el texto para ir convocando su aparición y su re escritura. Originariamente se trabajó utilizando el texto dramático “Naturaleza muerta en una cuneta”, de Fausto Paravidino (2001), y debido a requerimientos inaccesibles de los derechos de autor, se optó con gusto por una elaboración dramática propia y éste se dispuso como un disparador temático. El segundo inciso de esta etapa (2.2), se destinó a receptar la energía que desde un comienzo aparecían en el intérprete-lector frente al texto, utilizándola para crear el personaje que luego elaboraría su propio texto. En el proceso real, se alcanzó a capitalizar algo de esta energía, pero por estar en un nivel de registro respiratorio aún muy superficial, debimos continuar solo con el registro espontáneo, memorizar el texto dramático reescrito a partir de ínfimas improvisaciones y trabajo de mesa, y por último sumar la respiración en situación escénica.

Digo proceso real porque fue en este momento donde la corporeidad de cada intérprete puso de sí misma para dar forma al personaje o a la energía que correría por este personaje, aquí comienza el diálogo entre lo real (del orden personal) y lo narrativo ficcional (del orden de lo escénico), en el proceso creativo.

En relación a la guía respiratoria, traigo a colación, escritos de mi registro personal donde se explicita hacia dónde derivó la consigna y cuáles fueron sus objetivos iniciales.

El entrenamiento resultó una guía de observación sobre la respiración, a practicar en casa, a practicar de manera individual. La consigna; sacarse la ficha de cómo opera la respiración espontáneamente en mi corporeidad cotidiana. Ir topándose con el ejercicio de escucharse, una y otra vez, de despertar al ojo observador interno. La idea es que a la hora de poner el cuerpo en situación escénica, cuando “pasemos a sala”, el registro personal suceda de manera natural, orgánica, integrada. Entonces sé, puedo escuchar, qué necesito hacer o dejar de hacer para propiciarme este estado de escucha personal, de presente. [Rossi, 2017. Cuaderno de registro personal del 10 de octubre del 2017]

Del Yoga a la escena, de la escena al Yoga

A medida que fui encarando la elaboración del entrenamiento y de los ensayos propicios para el tema de investigación, se fue develando que los pasos a seguir para llegar a indagar en la respiración fueron muy parecidos a los que se realizan en la práctica de Yoga Dinámico (Hatha Yoga). Si bien suele elaborarse una metodología procesual, estos pasos a seguir, muchas veces suceden en simultáneo. Se propone una estructura que en la práctica misma tiende a superponerse, lo que en general llega de manera organizada es la conciencia que se puede ir obteniendo de aquellos pasos que se van incorporando.

Para situarnos en un marco más específico, convoco aquí a una de las tantas definiciones que se le otorga al Yoga con palabras de mi maestro Gustavo de la Fuente Olivera en “Teoría del Yoga. Metodología y Diagramación de clase I”

El yoga es el proceso del desarrollo interior puesto en movimiento a través de la práctica de un conjunto de técnicas, ordenadas según un específico criterio metodológico, en vías de alcanzar el estado de conciencia ampliado nombrado como yoga. [Olivera, 2016. Pág.1]

En el Hatha Yoga Dinámico se inicia por el trabajo postural; la práctica de *asana*³. Olivera se pregunta por qué emprendemos una práctica que involucra el cuerpo, dado que el Yoga tiene como objetivo alcanzar este *estado de*

³ Suele utilizarse el término asanas, proveniente del sánscrito, para referirse a “posturas”

conciencia ampliada. Para esclarecer esta cuestión propone tres puntos a desarrollar;

- a). La concepción holística e integrada de la realidad que encarna el Yoga.
 - b). La importancia que tiene la salud del cuerpo en el camino hacia la armonía interna.
 - c) La accesibilidad del trabajo corporal como técnica de partida.
- [Olivera, 2016. Págs. 9-10]

Detengámonos en el último inciso para luego ponerlo en relación con nuestra práctica actoral. Al respecto Olivera sostiene que *“siempre será más factible partir desde lo básico y sencillo, continuando luego hacia lo difícil y complejo, antes que a la inversa. Nuestro cuerpo es lo más fácilmente perceptible y, por ello mismo, un buen punto de partida”* [Olivera, 2016. Pág.11].

Intentemos ahora visualizarlo en el proceso creativo de **Lengua Negra**.

A medida que trabajamos en la elaboración del texto dramático, pusimos en práctica nuestros entrenamientos; la “guía respiratoria”. *Cómo se encuentra mi respiración en este momento, qué características puedo distinguir*, etc. a lo cual fui sumando diferentes ejercicios de control respiratorio (*pranayamas*) que puntualizaré más adelante.

Los actores comenzaron el proceso por indagar directamente en su respiración. Siendo ésta de muy difícil observación. Lo que sucedía es que ni bien le prestaban su atención, de inmediato comenzaban a controlarla (es lo más común al inicio de estas prácticas, con el tiempo se logra soltar este control espontáneo). Fue de poco sentido ir a la escena tratando de actuar el texto

dramático “controlando” la respiración, por lo que opté comenzar por lo “más básico y sencillo”. Memorizar el texto dramático, encarar la escena desde lo corporal, para luego, bien incorporado el cuerpo y la palabra, acceder al registro respiratorio en la escena y ponerlos en diálogo. Entonces practicamos la observación de la respiración espontánea en cada uno en su cotidianeidad personal, mientras reelaboramos y memorizamos el texto dramático, luego una vez en la escena comenzamos a atender a la respiración en la actuación.

Cuando el qué hacer con el cuerpo y la memorización del texto dramático no se configura como obstáculos, se logra una experiencia más sensible y completa de la actuación, se accede a otra instancia exploratoria. Jerzy Grotowski en su “Exploración metódica” plantea lo siguiente;

Cada actor debe advertir claramente cuáles son los obstáculos que le impiden expresar sus asociaciones íntimas, y que originan su falta de decisión, el caos de su expresión y su falta de disciplina; qué le impide experimentar el sentimiento de su propia libertad, qué obstáculos hay para que su organismo sea totalmente libre y poderoso y para que nada esté más allá de sus capacidades. En otras palabras: ¿cómo eliminar los obstáculos? [Grotowski, 1970. Pág. 90]

Nos llevó un tiempo comprender en nuestro proceso de **Lengua Negra** qué era aquello que se estaba configurando como obstáculo, qué nos desamparaba a tal punto de no sentir la libertad de experimentar, valga la paradoja. Eliminadas las preocupaciones por la falta de memorización del texto dramático y la observación configurada como un control sobre la respiración, debido a la falta

de práctica en este campo, a la agitación mental y ansiedades respecto al proyecto, logramos pasar a la escena. Se liberó un gran freno; exhalamos, y se dio rienda suelta para vivenciar el meollo de la investigación.

Y como en el ciclo respiratorio, luego de la exhalación viene la inhalación, inspiramos nuevamente. Una vez “montado” el texto dramático, ya memorizado y ligeramente secuenciado, nos topamos con que “ahora la obra tiene que asentarse, tiene que respirar”. Así nos dijo el iluminador Javier Guevara, quien había presenciado un ensayo por primera vez. Habíamos vuelto a caer en el vicio de *retener la inhalación*, esta etapa de la respiración como mencioné anteriormente, suele estar más asociada al control y a la activación, diferenciándose de la exhalación que se tiende a asociar a soltar, a distender, desactivar.

Habiendo vislumbrado esta falta de fluidez entre la entrada y salida del aire, comprobamos que si podemos atender a la respiración, y entregarle esa escucha, ese momento, podemos *detenernos*, no ser arrasados (por nervios, ansiedades, inseguridades, pensamientos, etc.), es posible habitar con mayor *presencia* aquello que se actúa. Tanto en el proceso de construcción de la obra, como en la actuación misma.

Colocar el foco de atención en la respiración, mientras todo sucede (emociones y sensaciones, pensamientos; divagaciones, dudas, distracciones, el correr del tiempo, etc.), conduce a la escucha de la *corporeidad* encarnada, un *cuerpo actoral actualizado* permanentemente. Se surfea en el presente actoral,

vivenciado la actuación como productora de imágenes, y al acto de respirar como *experiencia*.

Es luego de que se incorpora el registro de la atención activa de todo cuanto ocurre en la respiración (la musculatura, los órganos, la fluidez, prana-stana⁴, la velocidad, etc), cuando se hace posible en la actuación ser consciente de la *corporeidad* a través de la *experiencia en la respiración*. Una atención sobre la respiración que permite acceder a aquello que sucede a nivel *corporeidad*, que trae al intérprete al *presente* y lo *actualiza* (le permite tener consciencia de su *estado* y de la *imagen actoral* que está proyectando a los espectadores). Es posible entablar un diálogo interno, que de ser necesario intensifica o merma el *estado actoral*, *el grave estado*, siempre en el trabajo de *presencia* a través de la respiración.

En las cualidades de la respiración se encuentra la información acerca del *estado* que posee la persona, y se encuentra también la clave para *detenerse* y no ser arrasado por la velocidad de lo que *está siendo*. En la actuación, la atención sobre la respiración, aproxima a la consciencia y la conciencia acerca a la elección interna de *estar presente*.

⁴Prana-stana refiere al lugar en el cuerpo donde la respiración se sitúa. El lugar de la respiración.

Capítulo III

La corporeidad real

Hasta ahora, en esta investigación, he contado de qué manera consideré propicio proceder para reconsiderar el lugar de la respiración en la práctica actoral, y cómo ese proceder fue generando un vínculo con la creación dramática derivando en **Lengua Negra. Teatro de graves estados**. Me interesa ahora adentrarme en el problema de *lo real* y de por qué considero que *corporeidad* es un problema de *lo real*.

Nuestra respiración es una prueba y un contacto con la existencia de nuestro cuerpo físico, es un vínculo de acceso a lo externo; al afuera y a lo interno; el sí-mismo. A través del trabajo con la respiración se pueden disolver perturbaciones mentales y físicas, propiciando una corporeidad capaz de presenciar la realidad y de acceder a *lo real*.

Lo real aparece aquí como una experiencia, una experiencia innombrable, carente de significancia;

Devolver lo real a la insignificancia consiste en devolver lo real a sí-mismo: en disipar los falsos sentidos, no en describir la realidad como algo absurdo o carente de interés. Y, sobre todo, no en describir como anodino el hecho de que existe una realidad, ignorando así, o creyendo eliminar con poco esfuerzo, el problema ontológico. Decimos que lo que existe es insignificante, que el azar puede bastarse de sobra para dar cuenta de todo lo que existe; esta tesis

resulta ambigua si se omite precisar que se refiere a lo que pasa en la existencia, pero no naturalmente al hecho de la existencia misma, al hecho de que existe algo. Acerca de este hecho –que haya algo en vez de nada- es inútil de pensar nada sobre ello (a no ser que estemos iluminados o en contacto con Dios, considerado como autor del hecho ontológico). [Rosset, 2004. Pág. 57]

La corporeidad es un problema de lo real, porque así como ella es producto de éste, es sólo a través de ella que accedemos a lo real y es allí, en ese vínculo donde *algo sucede*, esto, la cosa; lo innombrable.

Visto más de cerca, uno se percató de que es de obligado cumplimiento cada vez que nos proponemos hacer revelaciones sobre el sentido general de lo real: no habiendo nada que decir sobre semejante tema, el que de buena fe cree que tiene algo que decir sobre él está lógicamente obligado a hablar hueco, a no decir nada. Sólo se trata, pues, de un sentimiento, y de un sentimiento de naturaleza puramente formal, indiferente a cualquier contenido u objeto. Sentimiento de que hay un sentido, de que hay un secreto que dilucidar e, incluso de que ya se ha dilucidado el secreto: se abstiene muy bien de cualquier precisión, debe incluso abstenerse necesariamente de ella. [Rosset, 2004. Pág. 56]

No es nuestro objetivo ingresar a la problemática del sentido pero considero importante, por ser víctima de su búsqueda, volver visible su relación con lo real y evidenciar que en cuanto se quiere decir sobre esta experiencia el lenguaje se vuelve llano e inconsistente, como sucede en **Lengua Negra** solo

que en esta ficción, el acceso a lo real se vuelve posible a través del lenguaje en cuanto a tal.

El trabajo de dirección

Como escritora de la investigación “La respiración en la práctica actoral. *Actualidad en escena*” y de la obra teatral **Lengua Negra. Teatro de graves estados**, busqué propiciar un proceso de producción centrado en la escucha y la indagación personal. Para ello, como especificué anteriormente, comenzamos el trabajo actoral con el reconocimiento del funcionamiento anatómico; la respiración en el cuerpo, en la propia corporeidad. Se hizo preciso el entrenamiento sobre la escucha, porque la escucha trae presencia y sólo estando presente se logra acceder a lo que sucede en el cuerpo, se puede uno actualizar.

Convocar la atención y orientarla, también es un trabajo de actualización que en el caso de este grupo de actores, es necesario guiar desde el rol de la dirección. Hablo en tiempo presente ya que esta instancia no ha quedado en una etapa anterior de entrenamiento, sino que es realizada siempre, antes de entrar a escena. Se proponen una serie de consignas en el momento de “entrada en calor”, que tienen que ver con traer al actor/actriz a su cuerpo, convocar su presencia y despertar el ojo observador, es un estado de conciencia en la que uno no se encuentra constantemente y que por ello muchas veces es necesario generar.

La atención sobre la respiración es susceptible de arrojarnos a un estado de conexión interna que nos vuelve sensibles y “hacia adentro”, es propicio

entonces a la vez que se despierta al observador, generar un calentamiento corporal que tienda “hacia afuera”, localizando un punto medio de presencia. Un estado de *entre*, equilibrado, que facilite la presencia física y mental tanto hacia adentro como hacia afuera.

Las pautas que se proponen desde la dirección van cambiando, son creadas en ese mismo momento, partiendo de la escucha de cómo están en ese momento los actores y del clima que se vivencia, decidiendo así hacia dónde es conveniente direccionar, a veces más hacia un hacer, otras veces más hacia un no hacer, poniéndolo en términos respiratorios podría decir si es conveniente una inhalación- activación o una exhalación-desactivación, todo en vistas de alcanzar el estado de presencia que a veces está más lejano o a veces simplemente ya está ahí y hay que concientizarlo.

La mayoría de las veces el trabajo recae en lograr que el actor/actriz genere un corte con la dinámica de pensamiento que trae, deje de controlar desde el estado meramente mental y vuelva a comunicarse con su cuerpo, con el espacio, con los compañeros, para desde ahí ir activando el estado actoral. Según como se encuentre la energía anímica del intérprete se realiza una “descarga física” que suele ser un trabajo más danzado y de velocidad, o un trabajo de sensibilidad para percibir sensaciones físicas, que por lo general recae en ejercicios de Pranayama que veremos en el próximo capítulo.

Puedo afirmar entonces que el rol de la dirección para este trabajo en particular también exige presencia y escucha, un estado de conciencia y actualidad.

Capítulo IV

Pranayama

Mientras hay respiración en el cuerpo, hay vida.

Cuando desaparece la respiración,

también desaparece la vida.

Regula, pues, la respiración”

[Hatha Yoga Pradipika – capítulo 2, v.3]

Este capítulo estará abocado a describir técnicas que se aplicaron como parte del entrenamiento en este proceso de investigación, orientadas al reconocimiento de aquellas zonas del cuerpo que intervienen en la práctica respiratoria, a las sensaciones alojadas allí y también a los efectos que tienden a aparecer tanto en el cuerpo como en la mente.

Éstas técnicas han sido tomadas de la práctica yóguica que propone B.K.S. Iyengar en su libro “Luz sobre el Pranayama”, libro que se ocupa de describir y profundizar en los aspectos que conciernen a la respiración no solo para el trabajo en asanas (posturas), sino también como generosa fuente que incita al autoconocimiento y salud personal en la meditación y la quietud.

La práctica física se complementa aquí con el trabajo respiratorio, despejando el paso de prana. Dice Iyengar:

El pranayama no es una mera respiración habitual y automática para mantenerse con vida. A través de la abundante toma de oxígeno que resulta de

sus disciplinas técnicas, tienen lugar en el cuerpo del sadhaka⁵ sutiles cambios químicos. La práctica de asanas hace desaparecer las obstrucciones que impiden el flujo de prana, y la práctica de pranayama regula este flujo de prana a través del cuerpo. Regula asimismo todos los pensamientos, deseos y acciones el sadhaka, aportándole el equilibrio y la enorme fuerza de voluntad necesarios para convertirse en un maestro de sí mismo. [Iyengar, 2014, pág. 38]

En nuestros entrenamientos reemplazamos la práctica de asana por entradas en calor de movimiento dancístico con guía interna (como se estila en ciertas prácticas de yoga). Se propone orientar la atención a zonas del cuerpo en particular, y a la actividad mental que esté generando resistencia (dificultando la presencia en el aquí-ahora). También se favorece la conciencia sobre determinados bloqueos, dando la posibilidad de utilizarlos como herramienta de composición actoral, integrando, uniendo.

Marcos intérprete de Jefe en **Lengua Negra**, tiene la tendencia natural de bloquear su pecho, de cerrarlo, este bloqueo desciende a través de sus hombros hacia las manos, generando allí una tensión constante. Se tomó la decisión de utilizar esta manifestación como parte de su personaje, él en su corporeidad real manifiesta una rigidez, en su corporeidad ficcional se encuentra imposibilitado de realizar su trabajo de manera impecable acorde a sus exigencias, las del personaje.

⁵ El término sánscrito “sadhaka”, hace referencia a practicante.

Antonela intérprete de Ella, la prostituta, tiene la tendencia de pararse con sus pies separados y firmes, permitiendo que la energía que transmite la zona de su pelvis, se disipe hacia afuera. Se tomó la decisión de colocarle un vestuario que ajuste esa zona de su cuerpo dificultando esta apertura, buscando que esta energía se vea contenida y no liberada. Canalizando una tendencia de la corporeidad real de la intérprete para construir su corporeidad ficcional, que no por ello abandona su carácter de real.

Comento sobre estas sutilezas de la actuación porque como directora focalicé aquí parte del trabajo, lo que nombro como energía o tensión, desde el punto de vista yóguico puede ser interpretado como prana.

“Prana” significa aliento, respiración, vida, vitalidad, energía o fuerza. Utilizado en plural, denota ciertos hálitos vitales o corrientes de energía (prana-vayus).

“Ayama” significa alargamiento, extensión, ensanchamiento, longitud, amplitud, regulación, prolongación, contención o control. El *Siva Samhita* lo llama vayu sadhana (vayu = respiración; sadhana = práctica, busca). Patanjali en sus *Yoga Sutras* (cap. 2, sutras 49-51) describe el pranayama como la entrada y salida controlada de la respiración en una postura firmemente establecida. [Iyengar, 2004. Pág. 38]

Dejé la cita completa para profundizar en la comprensión del término “Pranayama”. Se entiende que la palabra prana denota múltiples significados que sugieren diversos tipos de energía que circulan tanto en el cuerpo humano como fuera de él, puedo agregar “*Se trata de energía física, mental, intelectual, sexual, espiritual y cósmica. Todas las energías vibrantes son prana.*” [Iyengar,

2004. Pág. 36]. Demos paso ahora a la explicitación de las técnicas respiratorias utilizadas en la investigación.

Bhramari Pranayama

Respiración del zumbido

El término bhramara designa un gran abeja negra. Se denomina así a este pranayama porque durante la espiración se emite un ligero zumbido similar al de un abeja. El mejor momento para hacerlo es el silencio y la tranquilidad de la noche. Bhramari pranayama puede realizarse en dos estadios, uno en posición tumbada, el otro en posición sentada.

Técnica

Aquí las inspiraciones profundas se realizan como en ujjayi pranayama, y las espiraciones profundas se acompañan de un zumbido o murmullo. No resulta aconsejable, sin embargo, retener la respiración (kumbhaka) en este pranayama. Bhramari también puede hacerse mientras se efectúa sanmukhi mudra sin jalandhara banda, puesto que aquí no se da retención de la respiración.

Sanmukhi Mudra

Llévese las manos a la cara colocando los codos a la altura de los hombros. Coloque la punta de los dedos pulgares en el agujero de los oídos para impedir la entrada de ruidos externos. Si las puntas de los pulgares le causan dolor, reduzca la presión, o empuje el trago (la pequeña protuberancia a la entrada de los oídos) sobre el agujero de los oídos, presionándolo hacia adentro.

Cierre los ojos. Ponga los dedos índice y corazón sobre los párpados. Lleve hacia abajo los párpados superiores con la almohadilla de cada dedo corazón, y cubra el espacio que resta por encima con las almohadillas de la punta de los dedos índices, al objeto de impedir la entrada de luz. Mantenga los globos oculares pasivos y receptivos, y presiónelos suavemente con los dedos.

Presione a continuación las fosas nasales con la punta de los dedos anulares para estrechar los canales nasales y así lograr una respiración lenta, uniforme, rítmica y sutil. Mantenga los meñiques sobre los labios superiores a fin de sentir el flujo de la respiración.

Al hallarse los oídos cerrados por los pulgares, el sadhaka puede escuchar el sonido interior. Mediante la presión ejercida sobre los globos oculares, el sadhaka ve asimismo varios colores de luz deslumbrante, tan estable a veces como la luz del sol. Si le resulta difícil mantener sanmukhi mudra, envuelva una tela en torno a la cabeza, sobre los oídos y las sienes.

Una vez completa la práctica de bhramari pranayama, inspire, y haga a continuación sávasana⁶.

Efectos

El zumbido induce el sueño, con lo que resulta beneficioso para personas que padecen de insomnio. [Iyengar, 2004. Págs.181-183]

⁶ Sávasana es considerada la postura del cadáver, consiste en tenderse en el suelo con brazos y piernas extendidas y separadas del cuerpo.

En nuestro entrenamiento esta técnica nos fue oportuna para calmar la agitación mental, marcar un corte con el mundo externo, y abocarse a la creación escénica, bajar niveles de ansiedad y retomar el contacto con el cuerpo.

Bhastrika Pranayama

Respiración de fuego

Bhastrika significa “fuelle”: el aire es aspirado y expulsado enérgicamente como por medio de un fuelle. En todos los otros tipos de pranayama, es la inspiración la que determina la velocidad, la pauta y el ritmo de la espiración; pero en bhastrika, es la espiración la que determina la fuerza y la velocidad. Aquí, tanto la espiración como la inspiración son potentes y vigorosas. El sonido es como el del fuelle de un herrero.

Estadio I

Las fosas nasales se mantienen abiertas todo el tiempo.

Técnica

1. Siéntese en una posición cómoda. Espire todo el aire que haya en sus pulmones.
2. Haga una inspiración corta y fuerte, y expulse el aire en una ráfaga rápida y vigorosa. Repítalo y verá cómo la segunda inspiración resulta más rápida y potente que la primera, debido al carácter enérgico de la espiración precedente.
3. Una inspiración y una espiración rápidas, hechas conjuntamente, completan una ráfaga de bhastrika.
4. Realice entre cuatro y ocho de estas ráfagas de un tirón para completar un ciclo, terminando con una espiración.

5. Haga a continuación unas cuantas respiraciones lentas y profundas como en ujjayi, o, si lo desea, puede hacer retención interna de aire, acompañada de mula banda, entre cinco y ocho segundos. Luego espire de manera lenta y profunda como en ujjayi. Esto descansa los pulmones y el diafragma, preparándolos para nuevas ráfagas de bhastrika.
6. Repita ciclos de ráfagas de bhastrika intercalados con ujjayi, con o sin retención, tres o cuatro veces. Haga luego una espiración profunda, y tumbese en sávasana.
7. A medida que se desarrolla el vigor, puede incrementarse el número de ráfagas por ciclo, así como el número de ciclos. Detenga, sin embargo, la práctica nada más cambie el tono de la respiración.

Efectos

1. Este pranayama activa y tonifica el hígado, el bazo, el páncreas y los músculos abdominales, al tiempo que mejora la digestión. Drena los senos craneales y detiene el catarro. Crea asimismo un sentimiento de euforia.
2. *Notas y advertencias*
3. Bhastrika genera prana para activar todo el cuerpo. Al igual que un exceso de alimentación hace estallar la caldera de una máquina, también una práctica demasiado larga de bhastrika pone en peligro los pulmones y fatiga el organismo, debido a la potencia del proceso respiratorio que en él se realiza

1. Tan pronto como disminuya el sonido, deténgase y vuelva a comenzar, o bien reduzca el número de ráfagas y de ciclos, o termine por ese día.
2. Detenga la práctica en cuanto sienta irritación o tensión.
3. No practique si el sonido de la espiración es incorrecto, o si las ráfagas no vienen con facilidad. Todo ejercicio de fuerza tendrá como consecuencia una lesión o una hemorragia nasal.
4. Las personas de constitución débil o capacidad pulmonar pobre no deben intentar hacer bhasrika, ya que puede dañar los vasos sanguíneos o el cerebro.
5. Se abstendrán asimismo de practicarlos:
 - (a) Las mujeres, puesto que las vigorosas ráfagas pueden causar prolapso de los órganos abdominales y del útero, y producir al mismo tiempo caída de los pechos.
 - (b) Quienes sufran trastornos en los ojos o en los oídos (tales como pus en el oído desprendimiento de retina, o glaucoma).
 - (c) Personas con tensión arterial alta o baja.
 - (d) Quienes sufran de hemorragia nasal, o bien palpitaciones o dolores en el oído. Si ello se produjera, pare inmediatamente y deje pasar unos días. Vuelva luego a intentarlo, y, en caso de que reaparecieran los síntomas, dígame que estas prácticas no son para usted.
6. Muchas personas tienen la idea errónea de que bhasrika pranayama despierta la kundalini sákti. Los libros sobre la materia han afirmado lo

mismo con respecto a muchos pranayamas y asanas, pero todo ello se halla lejos de ser cierto. No hay duda alguna de que bhastrika refresca el cerebro y lo estimula a entrar en actividad, mas si la gente practica pensando que despierta la kundalini, el resultado puede ser desastroso para el cuerpo, los nervios y el cerebro. [Iyengar, 2004. Págs. 204-208]

Esta técnica fue utilizada en los entrenamientos también con la intención de soltar aquello que se trae del afuera, de vaciarse para ponerse en disposición de la escena, o de la creación escénica. Este ejercicio en particular tiende a generar el efecto contrario al pranayama anterior, que relaja y distiende. Bhastrika pranayama genera en nuestros practicantes una activación renovada, siempre y cuando se repita un máximo de dos veces, de lo contrario genera fatiga y cansancio.

Anuloma Pranayama

Respiración alterna

“Anu” significa “junto con”, o “en sucesión ordenada”, y “loma” es “pelo”, o “en orden natural”. Aquí los dedos controlan las fosas nasales para delicadamente ir dejando escapar el flujo de la respiración saliente.

En anuloma, la inspiración se realiza por las fosas abiertas, con o sin pausas. La espiración se realiza, bien con ambas fosas parcialmente abiertas, bien en alternancia, con una ventana completamente bloqueada y la otra parcialmente cerrada.

La entrada de aire es más corta que la salida, y el acento se pone en la prolongación delicada de esta última.

Anuloma pranayama se realiza únicamente en posición sentada.

Estadio 1a

En este estadio se efectúa una inspiración profunda con fosas abiertas, seguida por una espiración profunda con ambas ventanas parcialmente cerradas. La finalidad de esto es prolongar la duración de la espiración, entrenar las puntas de los dedos a controlar uniformemente ambas fosas y refinar el flujo de la salida de aire.

Técnica

1. Siéntese en un asana siguiendo las técnicas indicadas. Espire todo el aire que tenga en los pulmones.

2. Inspire profundamente por ambas fosas nasales, hasta llenar los pulmones
3. Retenga la respiración durante uno o dos segundos a fin de colocar la mano derecha en las fosas nasales, según se explica sobre pranayama digital.
4. Comienza ahora el proceso de espiración controlada digitalmente.
5. Abra parcialmente ambas fosas nasales con la punta del pulgar y de los dos últimos dedos, de forma que las paredes interiores de los conductos nasales se hallen paralelas y equidistantes al tabique.
6. Mantenga la misma presión en ambos lados, preparando así las fosas para dejar escapar de manera uniforme el sutil flujo de la espiración.
7. Espire de manera lenta, cuidadosa y profunda, sin forzar en ningún momento.
8. Mantenga los dedos firmes y sensibles para así ir regulando las fosas nasales, vigilando e igualando el volumen de la espiración a cada lado.
9. Cuando los pulmones se hallen completamente vacíos, baje la mano derecha y apóyela sobre la rodilla.
10. Ello completa un ciclo. Repítalo de quince a veinte minutos. Inspire con las fosas abiertas, y luego tumbese en sávasana.

Efectos

Este pranayama limpia los conductos nasales.

Estadio 1b

En este estadio, la inspiración profunda se realiza con las fosas nasales abiertas; la espiración es a través de fosas alternas, manteniendo una completamente bloqueada y la otra parcialmente abierta. Aquí se enseña a cada fosa a desarrollar una percepción consciente y una sensibilidad independientes durante la espiración.

Recuerde mantener las paredes de los conductos nasales paralelas al tabique, aun cuando ambos se hallen parcialmente cerrados, o bloqueado un lado y parcialmente abierto el otro.

Técnica

1. Siéntese en cualquier asana. Espire.
2. Inspire, según las técnicas indicadas en los párrafos 1 y 2 del estadio 1a.
3. Comienza ahora el proceso de espiración a través de la fosa derecha.
Bloquee completamente la fosa izquierda con las puntas de los dedos anular y meñique, sin alterar la posición del tabique nasal.
4. Abra parcialmente la fosa nasal derecha con la punta del pulgar, manteniendo su cara interna paralela al tabique.
5. Espire de manera lenta y cuidadosa a través de la fosa derecha parcialmente abierta. Controle que la espiración sea fluida, ayudándose de la punta del dedo pulgar, y observe que no hay escape de aire a través de la fosa izquierda.
6. Una vez los pulmones se hallen completamente vacíos, baje la mano derecha y apóyela sobre la rodilla derecha.

7. Inspire ahora profundamente por las fosas nasales abiertas, hasta que los pulmones se llenen del todo, y retenga la respiración durante uno o dos segundos.
8. Se inicia ahora el proceso de espiración por la fosa izquierda. Coloque la mano derecha en la nariz. Con la punta del pulgar, bloquee totalmente la fosa derecha, sin alterar la posición del tabique nasal.
9. Abra parcialmente la ventana izquierda con la punta de los dedos anular y meñique, manteniendo su cara interna paralela al tabique nasal.
10. Espire despacio y de forma completa por la fosa izquierda parcialmente abierta. Ayudándose de las dos puntas de los dedos, controle que la salida de aire sea fluida. Observe que no hay escape de aire por la fosa derecha.
11. Una vez sienta los pulmones vacíos, baje la mano derecha y apóyela en la rodilla.
12. Ello completa un ciclo. Repita los ciclos durante quince a veinte minutos. Inspire, y luego tumbese en sávasana.

Efectos

Este pranayama es euforizante, y bueno para controlar la presión sanguínea alta. [Iyengar, 2004. Págs. 215-217]

En el caso de este pranayama, hemos combinado los estadios y adaptado el ejercicio según lo iba requiriendo el día y el momento del entrenamiento. Los

efectos obtenidos de su práctica tuvieron que ver con un equilibrio en el estado anímico, llevando a la armonía, un estado entre la pasividad y la actividad.

El uso de estos tres pranayamas no fue efectuado siempre, se seleccionaron los momentos de practicarlos, por ende no logró una profundización de los mismos. Sí puedo decir que en las veces que se los practicó, resultaron oportunos y eficientes además de intrigantes y placenteros. La aplicación de estos ejercicios garantiza un contacto interno, un registro, la percepción de sensaciones físicas y mentales.

Conclusiones

Las resonancias sobre el trabajo en la respiración van apareciendo de maneras diversas y constantes, prueba de que este trabajo sigue produciendo preguntas e inquietando, como si se tratara de un tema fundamental y profundo, que solo el tiempo y la práctica son capaces de ir develando.

Haber puesto el foco ahí, en algo que acontece en la organicidad y espontaneidad de nuestro cuerpo, garantiza una escucha también espontánea que nos conecta inmediatamente con nosotros mismos. Es en esta conexión, en esta conciencia, donde se hace posible habitar nuestros cuerpos como un lugar de experiencia. Abandonar la ausencia, valga la paradoja, para presenciar la experiencia en el cuerpo, en este presente.

La presencia en la respiración, hace posible la presencia en otros lugares que no se reducen a nuestra mente, a los pensamientos y a las emociones. Es en esa otra experiencia de presencia donde *lo real* sucede, donde *algo sucede*. Puedo decir que hemos comprobado que en la actuación ese otro lugar también es posible, y es susceptible de ser convocado a través de la práctica y el entrenamiento disciplinado y constante.

Así como los personajes en **Lengua Negra** abandonan el lenguaje para acceder al lenguaje en cuanto a tal, para comunicarse, para experimentar lo real, los actores deben abandonar sus divagues mentales para presenciar lo real aconteciendo en su corporeidad. No puedo aseverar que esto sea algo que

siempre se logre en la puesta en escena de la obra, como analizamos previamente, el *estar siendo* es un estado complejo de lograr.

Hemos entrenado la escucha de la respiración como herramienta y comprobado que funciona, sobre todo cuando se realizan actividades previas de concentración y armonización tanto físicas como mentales y emocionales. Pero en otras ocasiones la dinámica mental o el estado emocional es tan grave o intenso, que impide direccionar la atención favoreciendo la lucha que se libra en nuestro interior y/o a una desconexión con aquello que se está haciendo, con aquello que está sucediendo.

En el Yoga, cada asana se revela a su tiempo, a su ritmo. El sadhaka practica, pero sólo si está presente en esa práctica es capaz de experimentar cómo una postura se revela, organizando cada parte del cuerpo, alineando e iluminando para el correcto fluir de la energía. En la actuación sucede de la misma manera, solo que la finalidad puede variar. En el teatro este fluir de la energía puede darse por ejemplo en el vínculo intérprete-personaje, en ese diálogo.

El teatro respira. Hemos comprobado que el proceso creativo tuvo sus tiempos inhalatorios, exhalatorios y de retención, al igual que la obra en sí misma, que también respira y pasa por sus distintas fases. Se trata de un real, que no está rígido, que está siempre en movimiento y fluctuación, como el aire.

Bibliografía

- Agamben, G. (2007) Infancia e historia. Buenos Aires: Adriana Hidalgo editora
- Angelini, L. (2004) Problemáticas del actor como creador y renovador de sentido en la actualidad escénica. Córdoba
- Artaud, A. (1964) El teatro y su doble. Buenos Aires: Editorial Sudamericana
- Barba, E. (1936) La tierra de cenizas y diamantes: mi aprendizaje en Polonia seguido de cartas de Jerzy Grotowski a Eugenio Barba. Buenos Aires: Octaedro, 2000
- Benjamin, W. (1933) Experience and poverty, en Jay, M. (2009), Cantos de experiencia. Variaciones modernas sobre un tema universal. 1ed. Buenos Aires: Paidós
- Benjamin, W. (1934) The author as producer, en Jay, M. (2009), Cantos de experiencia. Variaciones modernas sobre un tema universal. 1ed. Buenos Aires: Paidós
- Berry, C. (2015) La voz y el actor. Barcelona: Alba
- Cubas, G. (2008) Cuerpo en busca de sus sombras, en El Peldaño. N°7 Buenos Aires, Tandil
- Demartino, C. (2009) Técnica vocal del actor. Bs. As.: Inst. Nacional de Teatro
- Desikachar, T.K.V (1994) Yoga Sutras de Patanjali. Madrid: Editorial EDAF
- Devananda, V (1987) Hatha Yoga Pradipika. India: Motilal Banarsidass Publishe

- Iyengar, B.K.S. (2004) Luz sobre el Pranayama. Buenos Aires: Kairós
- Jay, M. (2009) Cantos de experiencia. Variaciones modernas sobre un tema universal. 1ed. Buenos Aires: Paidós.
- Navarro, P. (2016) ¿Por qué la respiración?. Mindfulness: paz y equilibrio en tu vida. Recuperado de <http://www.pilarncolorado.com/por-que-la-respiracion/>
- Pérez Cubas, G. (2008) Cuerpo en busca de sus sombras. *El peldaño*. N°7, (pág 11-14). Buenos Aires Tandil
- Pitt, C.A. (2013) Ensayo: teoría y práctica del acontecimiento teatral. Córdoba: Alción Editora y Ediciones Documenta/Escénicas
- Rosset, C. (2004) Lo real. Tratado de la idiotez. Valencia: Pre-textos
- Valenzuela, J.L. (2011) La actuación: entre la palabra del otro y el cuerpo propio. Neuquén Argentina: Editorial Educo.
- Van Lysebeth, A. (2014) Pranayama; La Dinámica del aliento. España: Ediciones Urano

LENGUA NEGRA

Teatro de graves estados

Sinopsis

Un femicidio y tres personajes gravemente afectados. Estos *estados* derivan en una defunción total de sus capacidades de comunicarse a través de la lengua castellana, nace allí la lengua negra.

Espacio escénico

Vacío. La confesión frente al público

Roles

Ella: Vulnerable, abandonada, rebelde, desafiante, indefensa, rota.

Corazón: Paranoico, ansioso, nervioso, triste, melancólico, risueño.

Jefe: Enojado, embroncado, resentido, nervioso, triste.

Escena 1: Todos laburantes

CORAZON: Los sábados se labura bien, se vende bastante, el domingo ya no... Soy como una puta, laburo de noche, solo, brindo placer.

Aunque si me pongo a pensar, pobres las putas que las comparo conmigo cuando yo no puedo ser más que un miserable y cachivache. Pero ellas son diez mil veces mejor que yo. Ellas pueden laburar freelance, yo no.

Y te aseguro que no se tomarían la merca de su jefe, la que tienen para vender, porque además de todo son inteligentes las guasa.

ELLA: Esta es mi zona. Mi lugar de trabajo. Llego acá, saludo a las chicas. Tengo algunas amigas, compañeras. Nosotras como que nos cuidamos entre nosotras, nadie más nos cuida. Los clientes no nos cuidan. La yuta menos.

Yo vengo acá y todos los días, de lunes a lunes. No falto nunca, no e enfermo nunca, si me duele la panza laburo igual. 9, 10 horas.

Se acerca uno, le muestro lo que tengo para ofrecer, le digo de los precios, la mayoría se lo saben pero les gusta eso de negociar, negocio; algo no le gusta y se va.

Sigo esperando, el próximo es un auto con dos tipos. Me doy vuelta, yo con dos no trabajo; así que ni me acerco. Es para cagada, esa nunca te sale bien. Amí, amí una vez... Me quisieron, me quisieron, me quisieron...

CORAZON: Dos meses hace. El Gordo sangre me cedió un cliente porque él se había quedado sin, y como le importa mucho ese cliente fijo a él, el de la fiesta de Carlito, “Bueno”, me dice, “devolvé dos gramitos de la tuya que yo después te la repongo porque vendí todo ayer en el boliche”, y blabla. Y me recalcó “no te haga el chanta”, me dice El Gordo Sangre, “porque al primer mensajito que me entere que le mandás a mi cliente para endulzarle el hocico, yo voy, busco tu casa y cuando te agarre... te estiro la jeta con una trincheta”.

Hoy... Bah, anoche, me deliré 6 de los 10 gramitos que me dió El Gordo Sangre, y solo uno me pagó, el cliente de la fiesta de Carlito.

JEFE: Llamado de la central. Hubo un accidente en la ruta Norte al kilómetro 21 y medio. Terminó el cigarrillo, apago la tele, me peino un poco, tampoco pretendía dormir, pasadas las 4 no me queda ni la intención del sueño. Salgo de casa, dos puchos y ya estoy ahí, en la escena.

- Corazón enciende una linterna con las que encandilan al público, buscan el cuerpo de la víctima y alumbran las huellas de la escena del crimen-

Lo primero con lo que me encuentro es un gol estampado contra un árbol, el único árbol de la ruta. Tiene sentido que el conductor sea un pichón de rico que vomita palabras de las cuales no se puede hilar ni una oración. Está en shock. Plato principal. Cuerpo femenino, joven de unos 20 años de edad, desnuda, sangre, hematomas, hinchazón, cortes.

-Están estresados. Jefe se prende un pucho, se ajusta el pantalón y cierra su campera, se peina y pregunta; ¿se puede fumar acá?. Corazón y Ella se prenden un faso, toman algo negro que les va tiñendo la lengua. -

JEFE: El pichón de rico vino a parar acá por “casualidad”, aparentemente... Espero al forense. La zona ya envuelta en fajas de seguridad, conos, sirenas,

dos ambulancias, una se quiere llevar a mi testigo la otra se quiere llevar a mi muerta.

Llega el forense. Se arrodilla, la revisa un poco y sobre todo observa en silencio, dejo pasar algo de tiempo; ¿y doctor?... doctor le digo, en realidad es un simple licenciado en medicina forense pero le encanta que le diga doctor *(Progresivamente se va agitando)*. “Tranquilo, ya tendremos novedades al realizar la autopsia”.

Hago un recuento, cuál es la situación, cuáles son las pistas que tengo, no puedo esperar a los resultados de la autopsia, necesito datos ahora, necesito avanzar con la investigación, necesito encontrar al hijo de puta que hizo esto. *(Piensa a toda velocidad)*.

Cualquiera de los que están acá podría ser el responsable de esto. *(Muy nervioso, gritando)*

“Muerte violenta” me dice; “la mataron a golpes”. Le saca el termómetro del culo, “cerca de 3 horas”. *(Sacado de quicio, se traba un poco para hablar, algunas palabras no se le entienden)* 3 horas, en 3 horas el hijo de puta podría estar en La Rioja, en las sierras, en China podría estar, durmiendo en su cama, durmiendo en la cama de alguna otra mujer. Y yo acá, mirando el circo, no puedo seguir perdiendo tiempo.

ELLA: *(Está muy drogada, se palpa el cuerpo. Se le mezclan palabras que no se entienden demasiado)* Mi trabajo. Teta, culo, auto, pito, cama, concha, hotel, placita, camión, acabada, boca, por detrás

JEFE: Se me acerca Rossi, viene con las denuncias de desaparición, los sábados a la noche la lista suele ser larga, tiene cara de quién quiere que lo feliciten, “creo que encontramos a los padres de la víctima”,

ELLA: por delante, acostate, prrate, lenngua

JEFE: Reviso el informe, parece que sí, que son los padres. Quedamos en encontrarnos con ellos en el hospital, *(Corazón le toca el cuerpo a Ella)* “reconocimiento del cuerpo”.

-Suena un teléfono-

CORAZON: *(Mira fijo hacia la puerta, está inmerso en su paranoia, esperando que en cualquier momento alguien entre, se le dificulta el habla, atiende el teléfono) ¡Hola!*

ELLA: Viene uno, a este lo conozco, es cliente mío. Vamos siempre hasta una playa acá cerca. Es... uno al lado del otro. La cama y bueno, no está tan limpio, es bastante mugre. Latas de cerveza. Y mugre, todo es pura mmgre. Hago mi trabajo, él termina y me trae a la plattita o me devuelve a algún lugar.

Charlo con las chicas, nos reímos un poco, comentramos alguna cosa que pasa. Mrro el piso. Mrro el cielo, nnda, la calle, la ruta, nada. Y de nuevo a trabajar.

-Suena nuevamente el teléfono -

(Corazón aturdido y asustado, atiende y corta)

ELLA: Y hay días que una no quiere trabajar y viene igual. Como en todo laburo hay días que vos no tenés ganas de apretar ese botón y vas igual y lo apretás sin ganas. *(Indicios de ataque de asma)*

Los dumngos también, los domingos no hay trrbajo, los domingos son de esperar. Pasa un auto, otro. Todos miran, miran nomás no para nadie. Los domingos son de familia. Mañana nos vienen a buscar a nosotras, vuelven a la placita isquistumbatum.

-Se le acercan Jefe y Corazón, se paran detrás de Ella. Video mapping pulmones de Ella, sensaciones-

ELLA: La semana pasada vino una chica nueva juntrans. Ninguna la conocía. A esa la trrjeron, no vino sola. Vino ese día. Después no la vimos más.

- Sube el grado de tensión, se escucha la respiración agitada y dificultosa de Ella-

Escena 2: Descargo

CORAZON: *(se le dificulta el habla y estar en pié)* Me cae el Jefe a casa, que me estuvo llamando cunchaturram por teléfono dice, busca datos de un homicidio, que le tratumtraro mataron a una piba qué se yo. Yo no sé nada le digo.

Dice que de de de den de tenía la mía en el cuerpo.

Y de la mía, si tenía 10 gramos trados puede ser, si no, se la puede haber dado cunnquiera.

Bastante quilombo tengo ya para que encima me sumen una muertatrata.

Mato dos pájaros de un tiro y lo mando a lo de mi jefe, que esto es confidencial le digo, y le aclaro, que él no debe decir que fui yo el que le dije, que rumpatisco si no esto va a terminar muy mal, que se dé cuenta con quien está hablando. Me hago ganar algo de tiempo mientras salgo de este quilombo. El cana se espera una pista falsa pero como no tiene nada todavía... Y entonces le digo, sólo le digo que “me pareció haberla visto a la chica”, me muestra fotos, todo, me amenaza. Pero yo a este lo conozco, le conviene tenerme de amigo.

(Dice unas puteadas casi inentendibles. Le saca la lengua a Jefe, al mundo y se le apaga el tele)

ELLA: *(Asmática)* Yo le dije que con dos no trabajo, que con dos no, que con dos es un bardo, que es peligroso, que nunca te sale bien. Pero bueno, esta la chica ahí con ca cara de cuhimti ro mojado, los tipos re dispuestos, me dio algo entre pena y ganas, y le hice la gamba. Venía todo tan tranquipiola que bueno, pintó. Nos subimos las dos al auto, el auto creo que era rojo y se veía pintón, aunque los pintones suelen ser los más rascas. Sucumcha, olor a escabio y perfume de “hombre”, ese olor a mata ratatasta que les gusta ponerse, pienso viste, que las trampas se hacen sin perfume “señorcitos”.

JEFE: *(mira fotos de su muertita)* Estas me las traje de su pieza, su mamá me observaba mientras hurgaba entre las cosas de mi muertita. Le hago algunas

preguntas y mientras voy sacando fotos mentales de todo lo que hay en su habitación, posters, ropa sucia, ropa limpia, pinturas, basura, cuadernos, custucas, cosas bien inertes ya...

¿Novio, quizás novia?, ¿enemigos?, ¿adicciones, perversiones?

¿Y quién no? Me responde su madre...

Decido ir en busca de Ella y del negrito (*los señala*). Sé que son los únicos a los que puedo apretar para que abran el pico. El negrito y la puta se conocen las movidas de todo el mundo, al final la escoria se inmiscuye en las vidas de todos.

Al negrito chistoso le voy a sacar la merca por el culo (*se saca el cinturón*) y a la petisa le voy a dar murra hasta que se la coman los gusanos... (*golpea el suelo con el cinturón*) me cago en dios!!

Escena 3: Presión

ELLA: Esta es mi zona. Mi lugar de trabajo. Llego acá, cushucalimba. Tengo algunas amigas, compañeras. Nosotras nos cuidamos entre nosotras, nadie más nos cuida. Los clientes no nos cuidan. La yuta menos.

Se acerca uno, (*se le acerca Jefe*) le muestro lo que tengo para ofrecer, le digo de los precios, a este le gusta negociar, negocio; y qué quiere, qué anda buscando?

JEFE: Qué llevás ahí?

ELLA: Es goce o placer?

JEFE: Vos, quiero lo vos tengas para ofrecer.

-Ella lo manda a cagar entre palabras inentendibles, está enfurecida y un poco asmática-

ELLA: algo no le gusta y se va.

Sigo esperando, el próximo es un auto con dos tipos. Me doy vuelta, yo con dos no trabajo; así que ni me acerco. Es para cagada, esa nunca te sale bien.

Amí, amí una vez... Me quisieron, *(entre palabras inentendibles)* me quisieron, me quisieron... *(Va creciendo la incapacidad respiratoria y la agitación, como si la agarraran del cuello)*

CORAZON: *(tiene la lengua negra inhala con profundidad, respira hondo y calmo)* Un rasgo característico de la especie humana es que necesitamos tiempo-expansión- espacio, del mismo modo que necesitamos oxígeno. Necesitamos estos elementos para considerar y reflexionar, para plantear preguntas, para liberar nuestros pensamientos, y para situarnos; lo necesitamos para comunicarnos con nosotros mismos y con nuestro entorno. *(Continúa hablando en el mismo tono, en palabras inentendibles)*

-Se escuchan perros ladrar-Jefe de espaldas al público, a Ella se le profundiza el ataque de asma. Jefe le ejerce presión para obtener información, Ella está asustada, Jefe habla y habla hasta que deja de entenderse lo que dice, Ella deja de respirar y se desvanece. Jefe se queda inmóvil, cae en la cuenta de que Ella ya no reacciona, se desespera-

JEFE: Callen a los perros. No escucho ni lo que estoy pensando, por el amor de Dios! *(Se acerca a la mochila, y la abre)*

Escena 4: Iluminación profana

-Se comprende lo que dice hasta la deformación de las palabras, el sonido deviene en música, suena Scatman-

ELLA: *(grita sobre la canción, Jefe y Corazón cantan)* La puta es una mujer que trabaja en público con su cuerpo, ofreciéndolo públicamente; si ese cuerpo no muestra lo que es, algo que cualquier persona normal puede hacer, entonces no es un instrumento obediente capaz de representar un acto espiritual. Si no exhibe su cuerpo, si en cambio lo aniquila, lo quema, lo libera de cualquier resistencia que entorpece los impulsos psíquicos, entonces, no vende su

cuerpo sino que lo sacrifica. Se acerca a la santidad. Su única defensa es mantenerse en movimiento.

-Los tres bailan hasta el Vacío. Solo respiración-

Lengua Negra
Teatro de graves estados

Dirección y reescritura dramática: Stefania Rossi

Asistencia de dirección y sonido: Ignacio Cometto

Actuación: Antonela Rimoldi, Marcos Molteni y Emanuel Torello

Iluminación: Javier Guevara

Video mapping: Rafael Boero

Diseño gráfico e ilustración: Lautaro Alincaastro