TEATRO FÍSICO

<< Sólo puedo meditar caminando;
en cuanto me paro, ya no pienso
y mi cabeza sólo va con mis pies.>>
JEAN-JACQUES

Teatro Físico
Postgrado de Teatro en la Educación
http://www.postgradoteatroeducacion.com
Universidad de Valencia
Domingo Ferrandis

ÍNDICE

5 Introducción

6 1. ¿De dónde nace? Historiografía del teatro físico
9 1.1 Qué es el teatro físico
10 1.2 Quién usó por primera vez el neologismo teatro físico
10 1.3 Quién puede hacer teatro físico
11 1.4 Quién puede enseñar teatro físico
11 1.5 Dónde se puede hacer teatro físico
12 1.6 Cuánto tiempo se necesita para crear un espectáculo
12 1.7 Puede el teatro físico incluir textos

13 2. Laboratorio Físico

15 3. Índice de artistas. Los innovadores

16 4. Índice de compañías y escuelas

18 5. Lenguajes físicos

23 6. Bibliografía

INTRODUCCIÓN

<< La manera de vivir, de expresarnos, viene heredada de nuestros antepasados. Uno tiene sus raíces en el nivel más profundo del cuerpo, de donde surge la danza. >>
KAZUKO KUNIYOSHI

El teatro físico son retazos en el tiempo, un patchwork de antiguas tradiciones asiáticas, teatros populares occidentales, danzas ritualistas y folklores. Retales tejidos a las nuevas tendencias, danza-teatro postmoderno, movimientos teatrales de vanguardia europea y la cultura pop más contemporánea se enredan en un mismo cuerpo. Fusión de lo antiguo y lo nuevo, de lo técnico y lo orgánico, entre lo racional y lo emocional, entre lo animal y lo controlado, un teatro de contacto, en el que la relación entre los actores y el público es a la vez íntima y sorprendente, convincente y de confrontación, ritual y profano.

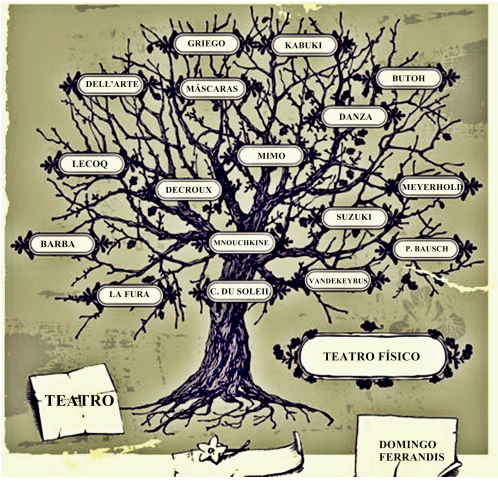
Es una representación interdisciplinaria conocida como teatro total que valora todos los elementos de la producción por igual. Actuaciones basadas en el movimiento, la palabra, imágenes, sonidos, iluminación y tecnología. Pero sobre todo, gravita alrededor de su eje central, las cuestiones humanas. Esto hace que sus espectáculos no sean lineales y generen un gran impacto emocional.

El teatro físico es tan ecléctico que no pertenece a un género u otro, sino son los géneros los que se apropian de su nombre. En ocasiones sus montajes son presentados como performance por su mestizaje artístico. Las coreografías del teatro físico dibujan una estética que se aleja en ocasiones de la danza y del teatro tradicional. Sus acciones exploran la relación del personaje con aquello que le afecta, sus estados, sus sentimientos, sus pasiones, sus ideas a través de la investigación de gestos, actitudes y acciones.

Para concluir, la irrupción del teatro físico rompió con una mirada aséptica, que no se implicaba más allá de los personajes de un texto. Para cubrir la ausencia de una mirada que no interactuaba con la percepción difusa de un escenario vacío, una inmensa niebla que la obligaba a fijarse en los detalles más cercanos sin saber lo que vendría después. Este cambio de miras donde lo invisible es el punto de inicio, explicita un recorrido complejo para el actor, cuyos soportes serán la creatividad, el contacto y la escucha.

1. ¿De dónde nace? Historiografía del teatro físico

<< Las emociones no son un fenómeno mental, sino una concurrencia mental y física con reflejos visibles o invisibles en el cuerpo. >> TOSHIHARU KASAI



La inteligencia humana empezó a desarrollarse hace cuatro millones de años, una vez que nuestros ancestros comenzaron a andar erguidos. "No iniciamos la bipedación como consecuencia de una reflexión, sino que fue al revés" Juan Luis Arsuaga, catedrático de paleontología. Aquellos homínidos cuadrúpedos que se desplazaban empezaron alzarse sobre sus extremidades posteriores. Primero unos segundos, ya fuera para otear el horizonte, transportar a sus crías, desplazarse entre los árboles o asir utensilios. Lentamente, tras comprobar los beneficios obtenidos gracias a la nueva postura la adoptaron de forma permanente, como evidencia los esqueletos de *Australopithecus*. Por tanto, el comportamiento corporal nos dio un salto cualitativo en el desarrollo del cerebro. Gracias a la utilización del físico nuestros ancestros tuvieron conciencia del mundo, de sí mismo, y de su finitud, lo que condujo a la identidad y el cuidado del grupo, a los rituales mortuorios e iniciáticos, a las danzas y al germen del concepto de felicidad tal como la entendemos hoy.

Dado que el lenguaje y comportamiento corporal se encuentran estrechamente ligados a la evolución humana, si queremos ir tras las huellas en el tiempo del teatro físico (TF), debemos remontarnos casi hasta nuestros primeros ancestros para revelar su orígenes, a los motivos primarios de la acción, antes incluso que los antiguos ritos prehistóricos, y por supuesto, mucho antes que surgiera la música, la danza, o el teatro. Pues el fin de este arte, residía en la necesidad del hombre primitivo a expresar algo con el lenguaje del cuerpo, ya que el ser, los movimientos y el entorno espacial son parte de un todo. El ADN del hombre y el hábitat están íntimamente influenciados entre sí, en la medida en que es imposible aceptar los cambios de uno sin aceptar también los del otro. Todos somos parientes, todos somos una única raza. Los distintos rasgos sólo son las adaptaciones que nuestros antepasados desarrollaron al poblar los diferentes rincones del planeta. Hoy la ciencia de la epigenética ha revelado que nuestras propias experiencias pueden marcar nuestro material genético y que estas marcas pueden ser transmitidas a generaciones futuras. Y en el cuerpo, en su manera de moverse, de expresarse, en su gestualidad, en su ritmo son muy visibles

dichas marcas hereditarias. El cuerpo es el expositor que desvela desde el silencio nuestra procedencia, quiénes somos. Es el ejecutor que narra la historia de nuestra genética.

Ese legado enraíza nuestro cuerpo al pasado y de su reminiscencia surge el arte. Según Tetsuji Takechi el movimiento "namba" que se observa mucho en las artes escénicas japonesas, que consiste en mover la mano y la pierna del mismo lado, tiene sus orígenes en las actividades de la agricultura. Del mismo modo, el cultivo del arroz ha tenido por tradición su expresión en los movimientos explícitos o simbólicos de las danzas rituales y festivas a lo largo de la historia del Japón. Sin embargo, el teatro físico ha querido romper con la idea de un cuerpo objetivado, es decir, el cuerpo como objeto es utilizado como herramienta del sujeto. En la danza japonesa butoh, no está permitido la utilización de espejos para alcanzar la no-objetivación, o sea, un cuerpo vivido. De esta manera el bailarín no guía su consciencia por la comprensión visual de su cuerpo, sino que al contrario, la falta de espejos lo invita a sentir su propio interior.
El cerebro humano posee mágicas habilidades, una de ella es la de automatizar movimientos de manera inconsciente. Casi todo lo que hacemos, pensamos y sentimos no está bajo nuestro control consciente. Más del 90% de las acciones diarias las hacemos así, lavarnos los dientes, vestirnos, conducir, tomar decisiones sobre algo, se inicia en el inconsciente antes de actuar con la mente consciente. De este modo, es entendible que cuando alguien intenta crear un movimiento nuevo de manera consciente se quede parado, los automatismos grabados a fuego se lo impiden. Hay un fábula que lo expresa mejor "Se cuenta de una hormiga que preguntó a un ciempiés cuál pie movía primero para caminar. Éste quedó confundido y sin respuesta, al poco rato quiso caminar y se tropezó. El ciempiés podía desplazarse sin problemas y lo hacía continuamente, pero frente a una pregunta que requería un mínimo de conocimiento personal quedó completamente desestabilizado.

Por otra parte, los humanos somos una especie social y curiosa, eso nos ha hecho avanzar en nuestro intelecto, aunque de igual modo somos seres deseantes, sentimentales, emocionales e impulsivos. De ahí que, la comunicación emocional inconsciente, se fuera separando del control de la inteligencia racional. Muchas de nuestras acciones de hoy en día, no se basan en el libre albedrío, en la racionalidad de nuestro cerebro, a veces hasta el más trivial de nuestros gestos tiene una razón evolutiva. Obsérvate y observa a los demás, en casa, en el trabajo, en el metro, en una reunión, en un bar o en la sala de consultas de un médico. Analiza en cada uno de esos lugares el comportamiento emocional de tus semejantes, así como el tuyo mismo y te darás cuenta de las razones que nos impulsan a hacer lo que hacemos; cruzar las piernas, apoyar un brazo, coger un objeto, lanzar una mirada, elegir un asiento del metro, o sonreír agachando la mirada, verás que son involuntarias. Acciones físicas, que revelan el origen de nuestra cultura emotiva, muchas veces reflejo de necesidades presentes ya en la vida de nuestros antepasados más remotos. Por tanto, las manifestaciones físicas, servían a nuestros ancestros para exponer lo más interno de sí mismos de una manera más orgánica, de este modo, poder comprender todo ese universo complejo que les afectaba y poner en sintonía sus vidas. Un lienzo efímero donde dibujaban imágenes que narraban una leyenda.

Con el desarrollo de las capacidades humanas como el lenguaje, la cultura de los pueblos se fueron expandiendo como sofisticando y las revelaciones del hombre se convertirían en destrezas artísticas, en donde al movimiento y la comunicación gestual, se le uniría el ritmo, el baile y la palabra, es así como nace las danzas étnicas y los ritos teatrales de

oriente y occidente. Con el transcurrir de los siglos la expresión corporal se convirtió en una maestría más que utilizaban actores de todo el mundo para darle fuerza u otro significado a la escena representada. Técnicas como el uso de máscaras que ya aparecen en el teatro griego de Aristófanes y en épocas posteriores, la *Commedia dell'arte* italiana y el *Teatro Kabuki* japonés. Teatros tradicionales basados en la sátira e incluso en lo grotesco, que otorgan una visión importante hacia el cuerpo, una conciencia del mismo dentro de un contexto, y por lo tanto le concede un nuevo papel dirigido hacia su libertad. Esta libertad creativa del cuerpo, aquí no es solo de carácter puramente expresivo, una vivencia íntima e individual, sino que cumplen una determinada función social. Lo grotesco corporiza lo sagrado, lo venerado y los convierte en asunto puramente humano. Dicho de otro modo, estos tipos de teatro más físicos, hallan sus fundamentos en la cultura popular y en especial en sus formas carnavalescas.

A pesar de que el TF ya formaba parte de un teatro que buscaba un vocabulario de movimientos propio al servicio de la identidad y las raíces de su cultura, no fue hasta la entrada del convulso siglo XX cuando surge la ruptura con el teatro tradicional. En momentos de crisis, cuando hay un choque entre dos concepciones del mundo, una totalitaria que adoctrina y encorseta el pensamiento y las emociones, con otra que busca mantener viva la libertad de expresión, dejando de lado la represión de sus pasiones, es cuando nace un nuevo movimiento creativo. Algo así sucedió con la entrada de este siglo, cuando el TF cogió el relevo bajo el cual se englobaron los experimentos de los artistas que buscaban trabajar más allá de las técnicas y de los lenguajes convencionales, a fin de intentar una expresión libre y personal. Gracias a ello, novedosos abordajes del cuerpo vieron la luz pública en franco reto al mundo de formalismos y convenciones del teatro naturista que pecaba de cierto estatismo, tornándolo de algún modo agotado. La soltura, la improvisación, el contacto resultaron claves en la concepción de una manera nueva de interpretar. Impulsos de espontaneidad e irreverencia, portavoces de la concepción de un teatro cercano a todos y a la vida cotidiana, alejado de elitismos intelectuales y estéticos de otros tiempos.

La nostalgia por recuperar la vitalidad de un cuerpo que comunica, es el quiebre definitivo del TF con las restricciones físicas asociadas con el estilo teatral y surge un nuevo método, el laboratorio de investigación, un espacio de reflexión, exploración, experimentación y creación, en donde buscar y probar nuevos lenguajes escénicos a partir de un elemento, el cuerpo. Un teatro basado en el aspecto físico del actor, en donde la belleza del movimiento corporal radica en su arranque, que germina por una composición psico-emotiva, mostrada al ojo del espectador a través de un lenguaje corporal metafórico. Una indagación que dejo nombres para la historia (Ver índice de artistas). Todos exploraron y desarrollaron una variedad de técnicas que tenían la intención de liberar a los actores y al público de actuaciones carentes de imaginación y poco estimulantes. Sin bien, estos gurús del teatro físico dotaron a los actores de nuevos lenguajes escénicos, no todo vale, y uno debe ser crítico y relativizar, saber discernir en lo que fueron modas que tuvieron su apogeo en un época con concreta. Desmitificar al mito para ver al investigador, de esta manera poder seleccionar los recursos que realmente le sirva al actor como medio para encontrar su propio arte.

1.1. Qué es el teatro físico

<< El teatro físico es en verdad un acto de divulgación que extiende a través del cuerpo un manifiesto que lo pone al alcance de una audiencia. >>

El teatro físico ha cumplido etapas y ciclos en su búsqueda fundamental de expresar al hombre. Se trata de una disciplina artística viva, continuamente cambiante, que se transforma a si misma de acuerdo con los ritmos de las dinámicas sociales y con las circunstancias personales de cada creador. Por ello, resulta complejo abordar el TF de una manera única y general. Sus tendencias son tan disímiles como las mismas necesidades que les dan origen y sus técnicas de conocimiento han proliferado precisamente en función de esas exigencias. Por tanto, el TF es un término flexible que normalmente describe piezas teatrales que exploran y ponen de relieve los aspectos físicos como principal base del trabajo. Sus técnicas se pueden aplicar a una variedad de diferentes estilos y presentaciones escénicas. Casi siempre se utiliza el nombre de teatro físico para referirse a las actuaciones que se basan en algún tipo de entrenamiento físico extenso y riguroso. Hoy en día TF se ha convertido en una frase comodín que engloba muchas disciplinas escénicas. Toda puesta en escena basada en el movimiento principalmente se acoge bajo el amplio paraguas de este término. Quiere decirse, que se encuentran fuera del "teatro tradicional". Por este motivo, es fácil que el TF pueda ir acompañado de danza-teatro, acrobacia, circo, payaso, lucha escénica, máscara, pantomima y mimo, pues como se ha descrito en su historiografía, su árbol genealógico anexa muchas familias con lo que el linaje que corre por su sangre es muy rico.

1.2. ¿Quién usó por primera vez el neologismo teatro físico?

Quién pronunció por primera vez el término 'teatro físico', está muy difuso, se dice que tiene su origen en Inglaterra en los años 70 del siglo pasado, cuando el actor, dramaturgo y director Steven Berkoff, regresó a su país después de haber estudiado en París con Jacques Lecoq y Etienne Decroux, y empezó a montar espectáculos con textos clásicos, mientras sus actores exploraban las capacidades físicas. Los críticos ingleses de la época no sabían cómo definir la obra de Berkoff, así que optaron por llamarle teatro físico. Otras versiones dicen que fue Bertolt Brecht en los años 50 del siglo pasado en usar la palabra teatro físico, cuando introdujo su concepto de 'gestus', como parte del teatro épico. Gestus lleva el sentido de una combinación de gesto físico y es diferente a esencia o actitud que es un medio por el cual se revela una actitud o un solo aspecto de una actitud, en tanto que se expresa en palabras o acciones. Otras creencias piensan que a las narraciones de cuentos se le llamaba el teatro físico o de la acción, pues los narradores usaban el movimiento para dramatizar, explicar y mejorar el entendimiento de la historia a la audiencia.

1.3. ¿Quién puede hacer teatro físico?

Sí nos referimos a técnicas específicas, Kabuki, Lecoq, etc, aquellos que se entrenan en sus disciplinas. Si nos referimos a usar el cuerpo como medio de investigación, divulgación, soporte y estimulación, cualquier persona: niños, adultos, trabajadores, ancianos, discapacitados, etc., Pues solo se necesita un cuerpo y algo que contar, ambas cosas las tenemos todos.

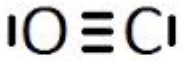
1.4. ¿Quién puede enseñar teatro físico?

Esta pregunta está anexa a la anterior. Si los movimientos van a ser complicados (danza, acrobacias…) en donde puede a ver una lesión, debería darla un especialista. Si lo que se quiere es usar el lenguaje corporal para aprender algo, clarificar un problema o contar una historia a través del cuerpo, cualquiera puede ejercer de guía o de director.

El TF también es un *teatro aplicado*, quiere decirse que es una herramienta muy útil para realizar simulacros de emergencias, visualizar problemas en la empresa, para estimular a discapacitados como a personas con demencias tipo Alzheimer y para aprender. Pongamos como muestra la escuela.

Uno de los grandes retos en la educación curricular es Desestigmatizar al cuerpo como enemigo del profesor y darle presencia en las aulas, para que sea una herramienta más en la memorización de datos: La materia que se estudia no debe empollarse ni mecanizarse (o no sólo esto) sino que también debe comprenderse. Hay que aprender a pensar (deducir-sopesar-intuir), a entender los textos sean de letras o ciencias y a expresarlos en sociedad; es decir, hay que potenciar también las capacidades lingüísticas y de lectura comprensiva a la vez que las interiorizamos, las hacemos nuestra, mostrándolas por medio de la gesticulación. Porque el cerebro es uno solo, y sus estructuras deben servirnos para todas las áreas. Enterrar la magia que tiene el cuerpo para la asimilación de conceptos, bajo montañas de fórmulas y textos aprendidos de forma tediosa no hace sino que dañar el interés del alumnado, y a menudo el aula se convierte para ellos, en una rutina de resople y de resignación. Pongamos dos ejemplos:

Ciencias
Una manera para entender una fórmula sería que el profesor jugara con el movimiento de sus alumnos para ver su estructura. También puede dramatizarla, ver qué pasa si cambia uno de sus componentes, el alumno movido de su sitio puede hacer como que explota, o se pone a otra altura de los otros alumnos:



Estructura de Lewis del monóxido de carbono

Letras
El Complemento circunstancial que expresa las diferentes circunstancias en que se realiza la acción del verbo, pueden ser de tiempo, modo, lugar, cantidad, finalidad, compañía e instrumento. Con el teatro físico podemos jugar a identificar los complementos circunstanciales de las oraciones y saber de qué clase son: “Los agricultores labraban la tierra con los azadones”.

1.5. ¿Dónde se puede hacer teatro físico?

1.6.

Con que solo se necesita una persona moviéndose, el TF se puede adaptar a cualquier espacio: en la escuela, en la empresa, en la calle, en un hospital, en una residencia de ancianos, incluso en el teatro.

1.7. ¿Cuánto tiempo se necesita para crear un espectáculo?

Si lo que vamos a hacer es un espectáculo estético, bien elaborado, meses incluso más de un año. Si lo que se pretende es crear situaciones, juegos corporales, bastará con la improvisación del momento.

1.8. ¿Puede el teatro físico incluir textos?

Sí, de hecho hasta Marcel Marceau popularizó un mimo que era raramente silencioso, salvo en algunos casos. La idea del TF es producir gestos que integran pensamientos complejos. No explicar las palabras a través del movimiento, sino para iluminar a la audiencia expresando lo que las palabras no pueden. Esto no quiere decir que este arte debe estar desprovisto de palabras, más bien para mostrar palabras que generalmente no están en tiempo real o no se dicen, que solo viven en nuestra cabeza y no son dichas. Thomas Leabhart dice al respecto: "*El mimo posmoderno transforma y moldea su cuerpo no como un signo o símbolo de una palabra que ha elegido no hablar, o como complemento a una palabra que había elegido para hablar, sino como una metáfora de alguna otra transformación que no puede ser visto, pero que puede ser insinuado a través de lo visible*". Quiere decirse que si estoy interpretando a un sepulturero, ¿qué es más importante, la acción de excavar, o la finalidad por la que se excava? La acción sólo es importante si da una información. Pero, a menos que estés cavando un agujero real, la información de la acción debería tomar sólo unos segundos, al comprimirla, uno debe ser capaz entonces de ampliar el tiempo necesario para representar los matices del personaje, los detalles del gesto, las profundas pausas que realmente expresan la esencia del momento. Mostrar la profundidad del significado, no la profundidad del agujero. Una vez que se entiende eso, las palabras serán parte de la trama, pero el público sabrá lo que ocultan, gracias al comportamiento corporal.

2. Laboratorio Físico

La Filosofía del teatro físico

La manera que tenemos de entender el teatro, es que debe ser un lugar abierto a todo el mundo que esté interesado en él. Nuestra visión del *teatro* es la de un proceso de génesis, las propuestas escénicas de uno (revelaciones), generarán nuevas ideas al grupo. Un lugar donde no se obstruye la creatividad intrínseca que todos portamos, donde el asombro, la sorpresa, la intuición, la inspiración y el pensamiento divergente tienen cabida. Un sitio en donde se puede aprender a fluir. Un laboratorio generativo con apertura al misterio, un espacio de reflexión, exploración, experimentación y creación, en el cual, buscar, probar, errar, modificar, innovar no esté prohibido. Un terreno seguro que permita a cualquier persona tomarse vacaciones de su ego, pudiendo así, reflejar sus intereses, expresarse, conocerse, sentir y potenciar su pensamiento innovador, sin la censura del pensamiento analítico.

La meta

El fin de un laboratorio físico, es terminar con un montaje escénico. En nuestro caso que es un módulo universitario de pocas sesiones también. Es importante que además de la técnica, saber pasar de lo abstracto de un movimiento a lo concreto, a un estado. No vale con tallar una piedra, se debe cincelar una imagen en ella y darle un estado emocional. Para

conseguirlo partimos del tema (reunir datos), a continuación se define los objetivos (jugar con la información, diseccionarla en la investigación corporal), casi al mismo tiempo, se libera la imaginación (pensamiento innovador, creatividad e ideas que le den forma), luego vienen las emociones (dar el punto de vista emocional). También se tienen en cuenta el optimismo (pensar en positivo, saldrá la puesta en escena) y se calculan los riesgos y peligros (negatividad, por qué algo no se puede hacer).

La puesta a punto, la incubación de una idea.
Lo primero, es crear un entorno en el que las personas se sientan seguras para embarcarse en un viaje libre de juicio, donde ellas son la parte más importante del proyecto. Lo primordial es establecer un ambiente de entendimiento entre el grupo, formar redes sinérgicas conectadas por el pensamiento lateral, vías creativas que permita expandir nuestro propio trabajo. El arranque comienza con la apertura a la experiencia, la generación de ideas sobre el tema seleccionado a partir de la inteligencia corporal, jugar con la mirada focal mediante analogías, iconografías, etc., Convertir algo cotidiano en algo genuino, encontrar la belleza de una cosa que ya existe, y darle un enfoque totalmente nuevo, pero que a su vez su esencia se refleje en lo creado.
Las mentes más ingeniosas antes de sentarse a crear, suelen dar un paseo o cualquier tipo de actividad física para escuchar la información intuitiva del cuerpo, esa vocecita que no solemos hacer caso y que en muchas ocasiones encuentra soluciones a nuestro atascamiento de ideas. Por este motivo, nuestro proceso de creación comienza con la intuición del cuerpo, 'actuar como sí'. Les dejamos libertad a los participantes para que exploren, observe, curioseen con su cuerpo, para generar flexibilidad, originalidad, conectividad y diversidad de propuestas en relación al tema elegido.

La iluminación. Improvisación a través del rendimiento físico.
Improvisar permite organizar todas tus ideas de forma más rápida en tu mente y agiliza muchísimo la respuesta. Mediante un buen entrenamiento físico podemos superar nuestros límites creativos. La creatividad no es un don, se puede entrenar, puede ser impulsada por nosotros mismos. Y la mejor manera para ejercitarla hasta límites insospechables es la improvisación. Ésta permite que saques lo mejor de ti mismo, en cualquier momento, sin necesidad de prepararte, lo que hace que tu creatividad se incremente por autoalimentación, favoreciendo la neuroplasticidad del cerebro.
La improvisación corporal además de liberar al cuerpo de encorsetadas maneras de hacer las cosas, de malas posturas, manías y vergüenzas al ridículo, facilita la amplitud y la resonancia, y nos ayuda a trascender el pensamiento lineal, convergente, que se mueve siempre de un modo predecible. El cuerpo nos da la licencia para dejar de vivir solo en 'la cabeza', permite sacar a nuestra mente de sus patrones cognitivos, modificar su estructura estanca al enfocar un problema, y así, cambiar la información de rail para poder viajar por nuevas vías de pensar más novedosas e imaginativas.

El desarrollo de la idea a través de la expresividad física y emocional.
Las emociones se sustentan por un lado en los pensamientos que las provocan y por el otro en el cuerpo que las facilita y expresa. Son reacciones que tenemos por diferentes motivos, pueden ser por causas externas (una mala noticia, un aumento de sueldo, degustar tu plato favorito, cruzar tu mirada con alguien que te gusta, etc.), y por causas internas, imaginación y memoria (una idea, un recuerdo, un sueño, etc.,) En resumen, las emociones son percepciones que se acompañan de ideas y modos de pensamientos, retratadas por el cuerpo mediante gesto y posturas. El conocimiento y la razón han devaluado las emociones

y esto ha tenido consecuencias nefastas para reconocerlas y gestionarlas en un proceso creativo y en la vida en sí.
Dado que el aparato motor, la conducta, el pensamiento y las emociones se afectan mutuamente, en todo el proceso de creación, se les tienen muy presente.

Muestra escénica
El laboratorio (módulo en este caso) debe concluir con una corta y sencilla pieza de teatro. El tema que se ha convertido en ideas, discusiones y propuestas hechas por los participantes, se ensambla. Pasan de ser partes abstractas desorganizadas a un concepto global, un argumento que se convertirá en un producto estético (montaje teatral) que se apoyará en las habilidades aprendidas durante el taller (voz, expresión corporal, dominio del espacio y manipulación de objetos).
Retroacción
Se repasará la experiencia tanto del proceso de creación, la estética del montaje y la actuación en sí. A su vez, se visionará en conjunto los descubrimientos realizados durante el laboratorio, que representa el cierre del mismo.
Los objetivos de esta fase son la de compartir las ideas y emociones vividas, obtener un feedback y la toma de conciencia de lo que se ha hecho.

3. Índice de artistas. Los innovadores

- **Ariane Mnouchkine.** (1939). Directora francesa, fundadora del Théâtre du Soleil en 1964, que mezclan, mimo, teatro Kabuki japones y otras técnicas físicas. Según Ariane Mnouchkine: "un actor, como cualquier artista, es un explorador, alguien que está armado o desarmado, a menudo es un arma desarmada, sus avances transitan por un túnel muy largo, muy profundo, muy extraño. El actor se introduce en la mina oscura y profunda de su conciencia a picar piedra hasta encontrar y cortar el diamante. Creo que esto es lo que los actores llaman "aventura". En cualquier caso, esto es lo que yo llamo una aventura. La segunda parte de la aventura es cuando se trata de tallar el diamante sin romperlo, encontrar la piedra en la forma original del diamante. Y luego está la "nave", el Théâtre du Soleil, que también es una aventura porque es hermoso, porque es muy difícil, porque es muy frágil, porque es teatro".

- **Carlus Padrissa.** (1959). Fundador de la compañía La fura dels Baus (1979), es hoy en día, uno de sus seis directores artísticos. La compañía, es una de las más innovadoras y prestigiosas del panorama escénico español, y caracterizada desde sus inicios por la búsqueda de un lenguaje propio, en el que la participación de los espectadores resulta clave para el desarrollo del espectáculo. Sus montajes se han clasificados como Teatro Total.

- **Etienne Decroux.** (1898-1991). Fue un actor y un mimo francés, creador del mimo corporal dramático, cambió el concepto del mimo. Formado en la escuela de Jacques Copeau, trabajó, entre otros, con Antonin Artaud, Charles Dullin, Louis Jouvet y Marcel Carné, en la película "Les Enfants Du Paradis". Dedicó la segunda

parte de su vida a la creación de un teatro donde el actor es el centro y el cuerpo su instrumento principal. Creó numerosas piezas, investigó sobre la expresión del cuerpo durante muchos años y dio clases en la escuela L'Atelier en Paris, Teatro Piccolo en Milán o el Actors' Studio de Nueva York. En el año 1962, Decroux abrió su escuela en París, donde enseñó y continuó desarrollando su técnica. Muchos actores estudiaron con él, entre otros: Jean Louis Barrault, Marcel Marceau, Jessica Lange y Michel Serrault. Su trabajo y aportación al conocimiento teatral le valió reconocimiento mundial. Su nombre figura entre los grandes maestros, como son Meyerhold, Stanislavsky, Grotowski o Lecoq. http://www.youtube.com/watch?v=NRFkS3pfrg8. Mimo creativo corporal: http://www.youtube.com/watch?v=1yrsgp7Gio8

- **Eugenio Barba.** (1936). Autor y director de teatro italiano, emigró en 1954 a Noruega para trabajar como soldador y marinero. En 1961 se fue a Polonia para aprender dirección en la Escuela Estatal de Teatro de Varsovia y un año más tarde se une a Jerzy Grotowski, que en ese momento era el director del Teatro de las 13 Filas en Opole. En 1963 viajó a la India donde estudió Kathakali, una forma de teatro que era desconocido en Occidente en ese momento. Barba regresó a Oslo en 1964, quería convertirse en un director de teatro profesional, pero, siendo un extranjero, no fue capaz de encontrar un trabajo. Así que decidió reunirse con jóvenes que no habían sido aceptados por la Escuela de Teatro del Estado, y creó el Odin Teatret en octubre de 1964. Posteriormente fueron invitados por el municipio danés de Holstebro para crear un laboratorio de teatro en una antigua granja. Desde entonces Barba y sus colaboradores han hecho Holstebro la base de sus múltiples actividades.

- **Jacques Lecoq.** (1921-1999). Fue un actor francés, mimo y un guía de actores. Creo un método de teatro físico basado en el movimiento y la mímica: "Laboratorio de Estudio del Movimiento" (LEM), que enseñó en la escuela que fundó en París, L'École Internationale de Théâtre. El propio Jacques Lecoq dice sobre el género del espectáculo al que ha dedicado toda una vida. "se está produciendo un fenómeno cuyos inicios se sitúan en 1968, cuando el mimo intentaba alcanzar un reencuentro con el teatro. El mimo, se había separado de lo que era la esencia del teatro, convirtiéndose en un arte por si mismo. Su trabajo ha sido reencontrar el teatro. El punto de partida para ello, ha sido el silencio y el gesto. Con éstos se llega a la palabra, y con ello se evita el discurso que, de alguna forma, es la esclerosis misma del teatro, ya que el teatro se ha quedado allí parado. Es la aparición de un teatro donde la imagen y el gesto toman un papel fundamental, más importante que el que se da a partir del teatro de texto. Es un teatro ayer, basado sobre las imágenes, y eso es importante.

Nota. El listado es muy amplio, así que si algún alumno está interesado en conocer a más investigadores que me escriba y le envío la lista completa.

4. Índice de compañías y escuelas

- **FURA DELS BAUS.** (Barcelona, España). Fundad en 1979 por Marcel·lí Antúnez Roca, Carlus Padrissa, Pere Tantinyà, Quico Palomar y Teresa Puig. Auto-definidos como grupo de teatro «de fricción» que busca un espacio escénico distinto del tradicional, sus montajes y productos diversos han evolucionado mezclando imaginación, morbosidad, performance, mecatrónica e instalaciónes de gran espectacularidad, en un contexto dramático de creación colectiva llamado teatro total. En el siglo XXI la compañía esta coordinada por siete directores artísticos Carlus Padrissa, Àlex Ollé, Valentina Carrasco, Miki Espuma, Pep Gatell, Jürgen Múller, Pera Tantiña y una nómina, entre actores, bailarines, acrobatas, atletas, funambulistas, técnicos, diseñadores, gestores, colaboradores, etc., http://www.youtube.com/watch?v=HNoTALK94Uc

- **L'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq.** (París, Francia). Fundada en 1976 por Jacques Lecoq, se hubicó en, La central, un antiguo gimnasio que se convirtió en sede del boxeo superior popular a principios del siglo XX. Construido en 1876, el edificio está situado en 57 rue du Faubourg Saint-Denis, en el distrito 10 de París. El objetivo de la escuela es la realización de un teatro creativo, llevando lenguas donde el juego físico el actor está presente. El acto de creación se eleva de forma permanente, principalmente a través de la improvisación, la primera pista de toda la escritura. La escuela es un teatro de arte, pero la pedagogía teatral es más grande que el propio teatro. No es sólo para entrenar a los actores, sino para preparar a todos los artistas del teatro: escritores, directores, diseñadores y actores. Una de las características originales de la escuela es proporcionar una base lo más amplia y permanente posible, sabiendo que después elegirán estos a su manera. La pedagogía de la escuela dura dos años, durante los cuales, se bifurcan en un camino dual continuó: primero el juego de pista, la improvisación y sus reglas, otros movimientos y el análisis técnico. Estos dos temas se complementan con el auto-curso que prepara el teatro estudiantil. La pedagogía de la escuela le da sentido a un viaje artístico que refleja en todas las áreas del conocimiento. No es un método para transmitir, pero las líneas directas la escuela cumple con todos los requisitos de los alumnos de 30 países diferentes. Se trata de un foro en el que la naturaleza de la mezcla de las culturas lleva a la enseñanza de una resonancia que profundiza su búsqueda de un fondo poético común.
  http://www.ecole-jacqueslecoq.com/fr
  http://www.youtube.com/watch?v=3mxheYvfv3c

- **PUSH Physical Theatre.** (Rochester, Nueva York). Fundada en 1989 por Darren y Heather Stevenson. El amor compartido por el teatro y la performance plantó las semillas para su relación y eventual colaboración. Sus creencias sobre el teatro, es que cada artista debe traer sus experiencias de vida únicas al escenario. Aunque los artistas PUSH tienen una sólida base técnica de actuación, incorporan cualquier movimiento que se dirige al público. Si el método perfecto no existe, se lo inventan. Tienen un laboratorio de verano intensivo para adultos que atrae a estudiantes de todo el mundo.
  http://pushtheatre.org/ http://www.youtube.com/user/PUSHstaff?feature=watch

- **Théâtre du Soleil.** (París, Francia). Fundada por Ariane Mnouchkine, Philippe Léotard y compañeros de estudios de la École Internationale de L'Théâtre Jacques Lecoq en 1964 como un colectivo de artistas. Uno de sus recursos escénicos es el teatro de títeres con actores de carne y huesos, al estilo bunraku. Estos muñecos humanos tienen flexibilidad del movimiento que comparten con sus manipuladores, unos actores vestidos de negro. "*El Théâtre du Soleil es una aventura de muchas maneras. En primer lugar hacer el teatro es una aventura, porque no sabemos lo que es. De alguna manera, no se sabe qué es el teatro hasta que uno lo experimenta en el escenario. Pero en este momento de revelación, quizás la posición más prudente es decir que no sabemos lo que es, como tampoco sabemos realmente qué es la infancia*".
  Ariane Mnouchkine http://www.youtube.com/watch?v=N5RXsjTU34M

Nota. El listado es muy amplio, así que si algún alumno está interesado en conocer a más compañías y enlaces a Youtube de sus vídeos, que me escriba y le envío la lista completa.

Lenguajes físicos

- **Noh.** La combinación de Noh y kyôgen se conoce como Nohgaku. Noh y kyôgen son completamente opuestos en idea, tema y expresión. Quiere decirse enfrentadas pero complementarias, siendo su relación: elegancia versus vulgaridad; fantasiosa versus realista; danzada versus dialogada; recitada versus en prosa. Estas dos artes, de cualidades opuestas, realzan su efecto entre si a través del contraste. Entre los actores están primero los shite-kata quienes hacen los papeles principales; tsure-kata, quienes se encargan de los papeles secundarios; y ji-utai-kata, quienes cantan en el coro.

- **Bunraku** es un término general que se emplea en el teatro clásico de títeres del Japón. Pero originalmente este era el nombre de una persona, Ningyô Jôruri. Ningyô significa muñeco y por extensión, títere, el cuál es acompañado por un tipo de recitación o narración llamado Jôruri.
  Los tres -el narrador, el músico y los titiriteros- reciben el nombre colectivo de "tres artes" (sangyô).

1. Tayû, quien recita el gidayû-bushi, es un narrador de un tipo de poesía dramática y descriptiva.
2. Shamisén proporciona la melodía, pero más que ser un mero acompañamiento, la música de este también debe tener y transmitir matices emotivos y psicológicos.
3. Títeres y Titiriteros. Las dos características del Bunraku que no tienen paralelo en ningún lugar del mundo son los títeres y las técnicas por las cuales son manipulados. Un títere consiste de una cabeza, el cuerpo, los brazos y las piernas. Sin embargo, ya que en el pasado los kimonos de las mujeres eran tan largos que ocultaban las piernas, los títeres que representan mujeres son hechos sin piernas. El en Théâtre du Soleil, las marionetas son humanas manipuladas por otros actores.

Kabuki. El Kabuki y el Bunraku son artes hermanas. Las dos nacieron y fueron desarrolladas por la gente común, particularmente por los ciudadanos del período Edo y por esto tienen un número de características en común. Las obras gidayû, como maruhon refiriéndose al sonido producido por el laúd shamisén, se

caracterizan por la narrativa acompañada de música. Las obras aragoto tienen por característica la exageración sobrenatural, mientras que sewamono incluye palabras y gestos muy similares a los de la vida diaria y por tanto son mucho más realistas. Para el Kabuki la esencia de su existencia está en los actores y en la sensual apariencia de su arte. El Kabuki tiene muchos tipos de personajes, pero los tres estilos básicos de actuación establecidos por la época de la era Genroku (1688-1703), son: el aragoto, el wagoto y el onnagata gei.

1. Aragoto, significa "cosa áspera".
2. Wagoto, en contraste con el rústico estilo aragoto de Edo. Se expresa a través de movimientos realistas que representan la cotidianidad y costumbres de la gente común.
3. Onnagata. Las actrices fueron prohibidas principalmente por razones religiosas, y en las presentaciones autorizadas los actores tomaban los papeles que correspondían a las mujeres.
   Existen otros tipos de roles en Kabuki. Incluso dentro de la categoría de villanos existen los verdaderos villanos (jitsuaku), quienes son terribles pícaros sin remedio; los villanos sensuales (iroaku), un tipo de Don Juan quien es algo atractivo pero malo por naturaleza; el villano amante-rival (irogataki), quien es el rival de un fiel amante de una chica; y villanos menores (hagataki) quienes juegan papeles secundarios como instrumento de un villano de verdad.

- **Butoh (Danza Butoh).** Esta corriente artística creada e impulsada por los maestros japoneses Tatsumi Hijikata y Kazuo Ohno en la década de los sesenta, buscaba romper con modelos establecidos o estereotipos, con una poética que se caracteriza por ser portadora de una profunda filosofía de vida, que pone sobre todas las cosas la esencia del ser humano y su necesidad de expresión. Si bien sus raíces se encuentran en las más antiguas tradiciones folklóricas japonesas (Teatro Kabuki-Teatro Noh) la Danza Butoh reconoce influencias de movimientos europeos de la posguerra, como el dadaísmo y el surrealismo, pero especialmente del expresionismo alemán.
  Etimológicamente el termino viene de "BU" (enterrarse con los pies) y "TOH" (para poder volar con los brazos).

  Método Suzuki. Tadashi Suzuki utiliza el cuerpo como entrenamiento de actores. Su técnica se basa en los pies ya que estos nos conectan con la tierra, algo común en todos los humanos independientemente de la zona o lugar de origen. El método son Ejercicios centrados en el desarrollo del artista en lo físico, la conciencia, la intensidad, concentración y claridad de la intención. La gestualidad del método sirve como marco para descubrir y explorar la claridad, la precisión y la potencia de rendimiento que sólo se puede enseñar a través de una forma muy estricta." Tadashi Suzuki**.**

- **Comedia dell'Arte.** Durante el siglo XVI, en Italia, floreció uno de los géneros teatrales más importantes en la conformación de la historia del teatro occidental: la *Commedia dell´arte*, llamada también, Commedia de Maasschere, y conocida por el nombre de "actuación all´improvviso". Todavía en nuestros días nombres como Pantaleón, Arlequín, Polichinela o Colombina, suenan relativamente familiares a nuestros oídos. Así también, nos llegan imágenes de máscaras y vestuarios de

múltiples colores, lo mismo que personajes que entre brincos y malabares, cantan y hacen mofa de los acontecimientos sociales de su época. A diferencia de la Commedia sostenute, la cual estaba sustentada en la palabra escrita y era representada por nobles, académicos y dramaturgos, la Commedia dell´arte, se fundamentaba en el trabajo del actor. El teatro de all´improvviso, se representaba tomando como base un canovaccio, es decir una trama. Dicho canovaccio, se escribía de manera sintética en pequeños papeles que se pegaban entre bambalinas y servían como guía para los actores. De esta manera la entrada y salida de los personajes, lo mismo que las acciones básicas de la trama se encontraban al alcance de los actores. Con ésta base los actores tenían plena libertad para desarrollar su personaje, dentro de la ruta delimitada por el canovaccio. Si bien el actor basaba su trabajo en la improvisación, esto no quiere decir que su trabajo fuera al azar y sin sentido, sino más bien, todo lo contrario.

Con el paso del tiempo los personajes de la Commedia dell´arte, se fueron delimitando en tipo, creando tipos específicos que nos permiten ahora formular una tipificación aproximada de los personajes principales del teatro all´improvviso. Algunos de los cuales se anotan a continuación:

1. Brighella. Es el primer sirviente, conocido también como el primer zanni. El personaje es, cínico, mal intencionado, capaz de inventar cualquier historia con tal de salirse con la suya.
2. Arlequín. Es el segundo de los sirvientes. Ágil en sus movimientos corporales, cándido y encantador siempre anda en líos debido a su gran capacidad para cometer errores. Es melancólico y enamoradizo, lo que lo lleva a expresar ideas filosóficas absurdas e incoherentes.
3. Pantalón. Este es el típico mercader. Pantalón es presentado en ocasiones como un viejo bondadoso que representa la prosperidad de Venecia. Sin embargo, la más de las ocasiones se representa como un viejo avaro preocupado solamente por los bienes materiales. Siempre ocupado en los negocios, descuida el hogar; de lo que resulta algún enredo ocasionado por Arlequín o Brighella. Como padre es autoritario, riguroso y conservador.
4. Polchinella. Un doble personaje es Pulchinella; inicialmente alto y jorobado, se transformó en un personaje bajo y gordo. Por un lado, tenemos a un personaje grotesco y oscuro, mientras que su hermano gemelo es carismático, sensual e inteligente. Sin embargo, el tiempo lo fue dejando como un personaje soñador y poeta, algo excéntrico, al mismo tiempo que intuitivo y triste.
5. Colombina. Inteligente y astuta son las características de la Colombina, quién ayuda a su señora la innamorata, a lograr su verdadero amor. Su habilidad en las cosa del amor le permite juguetear con Arlequín, quién está enamorado de ella. Este personaje femenino, es el único que no lleva máscara.
6. El doctor. Este personaje es amigo de Pantalón y se reúnen frecuentemente para realizar negocios o simplemente como vecinos del lugar. El doctor tiene conocimientos en filosofía, astronomía, letras, medicina, y otros menesteres académicos. En ocasiones pretende a una joven dama, por lo que se mete en líos y es la bular de más de uno. Elocuente y flemático, el Doctor es un buen pretexto para satirizar a la burguesía de la época.

- **Máscara.** La máscara comienza su vida desde el momento en que se crea en la materia viva. Tiene su propia vida. No es un objeto, para seguir viviendo debe

poder jugar. La fuerza de la expresión de la máscara domina el espacio teatral y se anticipa a las palabras. El nacimiento de una máscara, es la revelación de toda la ética de la vida, la filosofía, la política del quien se la pone. La máscara debe ser móvil: esto significa que la máscara no tiene una expresión fija y definida. Existen características básicas que permiten revelar la profundidad de la vida del personaje. Éstas germinan en el momento de encuentro entre la máscara y el actor que interpreta. La complicidad debe existir entre ellos a partir de la vida de la máscara.

- **Bufón** (bouffon)**.** Un género que se originó con los "Ugly People" de Francia durante el Renacimiento francés. La gente excesivamente fea, leprosos, y los que tenían cicatrices o deformidades, fueron desterrados a las cloacas de la ciudad. La única excepción era en las fiestas, cuando se esperaba que el bufón (o gente fea) entretuviera a la "gente guapa". Durante estas actuaciones, el objetivo del Bufón era alejarse de insultar o repudiar a la gente hermosa tanto como fuera posible. Así que EL ataque del Bufón apuntaría contra los líderes dentro de la corriente principal de la sociedad, como el Gobierno o la Iglesia.
  Hoy en día **e**s una técnica ideal para improvisar, no requiere experiencia previa, y se centra en el mundo de la Bouffon. Se basa en la irreverencia, en el arte de la burla y la manipulación. Es un método que explora el placer de lo grotesco y burla. En sus ejercicios se centran en la sátira, payasadas y bufonadas.

- **Biomecánica Meyerhold.** Es una combinación de lo circense, del deporte y del ritmo, de la danza: equilibrio y movimiento, todo conjugado de un modo ordenado y consciente, con una formulación rigurosa y según leyes escénicas racionales. Esto sirve al actor como medio de expresión de un personaje. A su parecer el trabajo del actor es la creación de formas plásticas en el espacio. El actor debe estudiar y ser un perfecto conocedor de la mecánica de su propio cuerpo, pues cualquier manifestación de fuerza está sujeta a las mismas leyes del movimiento y la interpretación del actor no es otra cosa que una manifestación de fuerza del cuerpo humano. Los modos de expresión se dan para Meyerhold en tres fases: La intención, que es la fase intelectual de la tarea, propuesta por el dramaturgo, el director o por el propio actor; la realización, que comprende un ciclo de reflejos miméticos (movimientos y desplazamientos en el espacio) y reflejos vocales; y la reacción que sigue a la realización, que atenúa el reflejo anterior y prepara para una nueva intención, que daría lugar a un nuevo ciclo de interpretación. Según Meyerhold, no es necesario vivir el sentimiento en escena, sino expresarlo mediante una acción física. Por otra parte, el actor forma parte de un conjunto mucho más amplio de formas plásticas en el escenario. "Todo el cuerpo participa en cada uno de nuestros movimientos".

- **Mimo corporal.** Son técnicas del actor que se hicieron famosas gracias a maestros como Charles Chaplin, Marcel Marceau, Etienne Decroux, y Stephen Niedzialkowski. El más conocido es el mimo corporal dramático de Etienne Decroux, que toma el cuerpo como principal medio de expresión y al actor como punto de partida para la creación, con el objetivo de 'hacer visible lo invisible', permitiéndole así mostrar el pensamiento a través del movimiento. La gramática del mimo consiste en proporcionar al actor un control de su presencia en escena, colocación, desplazamientos y acciones, gracias a un estudio meticuloso de la técnica, la articulación, la estatuaria móvil, la improvisación y el repertorio.

- **Método Lecoq**. Es la búsqueda dinámica del espacio y del ritmo a través de la representación plástica. Lecoq gira en torno al reencuentro del movimiento dentro de sus propias leyes. Él lo expresa de forma poética: "El hombre, a partir de sus impresiones inmediatas, necesita fijar el movimiento en una serie de actitudes, para aprehenderlo mejor. Elige estas actitudes en los momentos más elocuentes, pero, insatisfecho, o tal vez deseándolo, va buscando otras formas más secretas. De este modo, poco a poco, va penetrando el movimiento en su profundidad en busca de la permanencia. Un movimiento no es sólo algo físico, ya que también se sumerge en el movimiento del pensamiento, de las ideas".

- **Método Grotowski.** Dan la máxima importancia a la preparación, al ejercicio, condición física y disciplina del actor. Este método ha sido cuestionados por algunos y aplaudidos por otros.

- **Lenguaje furero**. El "lenguaje furero" se caracteriza por la utilización de espacios no convencionales, música, movimiento, aplicación de materiales orgánicos e industriales, incorporación de las nuevas tecnologías y la interacción con el público durante el espectáculo. Todo ello dominado por un ambiente de creación colectiva donde el actor y el autor constituyen una misma entidad y donde el actor desarrolla y crea a partir de su propia esencia dramática. La inmersión en el "lenguaje furero" se inicia mediante ejercicios de desinhibición que liberan los participantes de sus vicios escénicos anteriores y los abren a las nuevas propuestas de La Fura.

Nota. Hay otros métodos, confeccionados por grupos reducidos o compañía, si algún alumno está interesado en conocer una específica, que me escriba.

Bibliografía

- Allain, P. (2003). The Art of Stillness: The Theater Practice of Tadashi Suzuki. Londres: Methuen.
- Artaud, A. (1997). El teatro y su doble. Barcelona: Edhasa.
- Barba, E. (1995). Más allá de las islas flotantes. México D.F: Escenología.
- Barba, E. (2005). A Dictionary of Theatre Anthropology 'The Secret Art of the Performer'. Londres: Routledge.
- Berkoff, S. (1994). Meditations on Metamorphosis. Londres: Faber and Faber.
- Bigelow, M. (2007). Anne Bogart 'Viewpoints'. Portland: Smith & Kraus.
- Bogart, A. (2005). The Viewpoints Book 'A Practical Guide to Viewpoints and Composition'. New York: Theatre Communications Group.
- Can Fly, A. (200) A Modern Clown User Guide. Londres: Artmedia.
- Cases, P. (2013). El arte de dramatizar bailando. Mi manual de danza teatro. Valencia: A Tempo Dansa.
- Climenhaga, R. (2009). Pina Bausch (Routledge Performance Practitioners). Londres: Routledge.
- Cross, R. (2004). Steven Berkoff. The Theatre of Self-Performance. Manchester: Manchester University Press.
- Decroux, E. (1963). Paroles sur le mime. París: Gallimard.
- Felner, M. (1985). Apostles of Silence 'The Modern French Mimes'. Londres: Fairleigh Dickinson.
- Grotowski, J. (2009). Hacia un teatro pobre. Madrid: Siglo XXI.
- Heddon, D y Jane, M. (2005). A Critical History.Theatre & Performance Practices. Londres: Palgrave Macmillan.
- Leabhart, T. (1989). Modern and Postmodern Mime. Londres: Macmillan Press.
- Lecoq, J. (2003). El cuerpo poético: una pedagogía de la creación. Barcelona: Alba.
- Marshall, L. (1989). The Body Speaks 'Performance and Expression'. Londres: Palgrave Macmillan.
- Mnouchkine, A. (2005). L'art du présent. Entretiens avec Fabienne Pascaud. París: Plon
- Murray, S. (2007). Physical Theatres. New York: Routledge.
- Oida, Y. (2010). EL ACTOR INVISIBLE. Barcelona: Alba editorial.
- Potter, N. (2002). Movement for Actors Paperback. New York: Allworth Press.
- Rebel, G. (2004). El lenguaje corporal: Lo que expresan las actitudes, las posturas, los gestos y su interpretación. Madrid: EDAF
- Ridocci, M. (2006). Creatividad corporal. Ciudad Real: Ñaque.
- Ridocci, M. (2009). Expresion corporal. Arte del movimiento. Madrid: Biblioteca nueva.
- Suzuki, T. (1993). The Way of Acting: The Theatre Writings of Tadashi Suzuki. New York: Theatre Communications Group.
- VV.AA. (2004). La Fura dels baus. 1979-2004 (LIBRO + DVD). Barcelona: Electa.
- Wright, J. (2006). Why Is That So Funny? A Practical Exploration of Physical Comedy. Londres: Nick Hern Books.

Nota. La lista de libros es muy extensa, esto son los más conocidos. Si necesitáis algo más específico escribirme y os intentaré ayudar a encontrarlo.