

LA ESGRIMA: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y TÉCNICA DE MOVIMIENTO CORPORAL PARA ACTORES

Per OCTAVIO MORENO RAMÍREZ

Octavio Moreno va estudiar la llicenciatura de Literatura Dramàtica i Teatre amb l'especialització de direcció, a la Facultat de Filosofia i Lletres de la Universidad Nacional Autònoma de Mèxico. És actor, director, entrenador d'esgrima esportiva, mestre d'esgrima teatral, instructor d'armes i seleccionador nacional d'esgrima. A més, pel que fa a l'esgrima, va ser integrant de l'equip representatiu d'aquesta art de la UNAM.

La esgrima, verdadera manifestación deportiva multidisciplinaria, nace con la humanidad y evoluciona junto con ella. De sus primeras manifestaciones como necesidad de utilizar incipientes armas para procurar el alimento, defender la vida de los ataques de animales feroces o de humanos más fuertes, pasa a ser con el tiempo una manifestación guerrera en que esgrimir armas blancas con destreza constituye en su época un alto honor y la forma de hacer la guerra.

En torno a la preocupación de los pueblos en el uso de las armas, hago efectiva la conocida sentencia de la Roma Antigua: "La victoria hay que esperarla no del número de soldados, sino de sus conocimientos y de la destreza en el manejo de las armas".

Evolucionan las armas, y la habilidad y la destreza sustituye a la fuerza en el manejo de éstas, haciendo de esto un verdadero arte que da origen al deporte de la esgrima.

La base de la esgrima descansa en el combate cuerpo a cuerpo con las clases de arma blanca aceptadas. Los ejercicios, correctamente organizados por la esgrima, en los cuales, además de la preparación especial, se encuentran resumidos en las tareas generales del mejoramiento del estado de salud y las cualidades físicas, morales y volitivas, se presentan como un medio efectivo de la educación física y del desarrollo del hombre.

Con la esgrima se incrementan la rapidez, la destreza y la fuerza y se educan las cualidades psíquicas más importantes: la voluntad, el autocontrol, la iniciativa, la seguridad y la inteligencia. Esto permite situarla como un deporte valiosísimo para la formación de hábitos y cualidades.

Los entrenamientos regulares de esgrima educan y desarrollan la capacidad para valorar rápidamente las posibilidades técnicas y tácticas de los contrarios, el aumento de la agudeza, la exactitud y rapidez de las per-

cepciones visuales y de las reacciones motrices, una sensibilidad aguda y una resistencia general y específica para rebasar las grandes y prolongadas tensiones físicas y psicológicas.

Desde mi visión y experiencia como docente de esgrima desde hace diez años en diferentes niveles de escolaridad, que van de educación media superior a superior, el entrenamiento de la esgrima se puede complementar con lo que se llama "Acondicionamiento físico para actores", o en su caso con la acrobacia, pantomima y expresión corporal: todo ello para formar actores más capaces corporalmente. La capacidad corporal que se adquiere con el entrenamiento de la esgrima se refleja en el buen desarrollo y efectividad del actor y director en su trabajo profesional.

La esgrima teatral ha sido hecha a un lado por diversas razones: por desconocimiento, por ser considerada pretenciosa, poco efectiva en la aplicación al teatro, un lujo y por lo tanto cara. Esta disciplina, tan cercana al teatro, está tan lejana por desconocimiento.

La enseñanza que hago con la esgrima teatral, llega a integrar la esgrima como formación física, corporal e intelectual del actor y director. Necesariamente, la práctica de la esgrima teatral va a llevar, a la gente de teatro, a un entrenamiento físico específico y sistemático sobre las principales armas: florete, espada, sable y bayoneta (sólo en Rusia se practica con bayoneta). Pero también en el manejo de otros tipos de arma y su utilización.

Plan anual de esgrima teatral a nivel superior

Considero que el estudio de esgrima teatral en el estudiante de teatro a nivel profesional ha de ser de un año escolar. Para una correcta estructuración y realización del entrenamiento anual es de vital importancia establecer los ejemplos siguientes de planes persepctivos:

- 1) Plan general de trabajo colectivo.
- 2) Plan de entrenamiento individual.
- 3) Plan individual mensual de entrenamiento.
- 4) Ciclos semanales de entrenamiento.
- 5) Plan de cada lección con los indicadores metodológicos y los ejercicios.

A continuación, daré algunos ejemplos de planes generales de trabajo con estudiantes de teatro a nivel profesional.

Primer mes

Dirección fundamental del trabajo: Perfeccionamiento técnico fundamental y, principalmente, de las acciones sencillas; trabajo especial sobre el

mejoramiento del sentido del arma y la técnica de los desplazamientos; elevación del nivel general y especial de la preparación física.

Medios principales: Ejercicios en grupos e individuales para el mejoramiento de la conducción del arma y la técnica de los movimientos delante del espejo, sobre blancos, con compañeros para pulir las acciones fundamentales y combates docentes de dirección técnica.

Lección teórica: Partes del florete, zonas válidas y su historia. Principales textos, escenas y personajes donde aparece el florete.

Segundo mes

Dirección fundamental del trabajo: Perfeccionamiento técnico de las acciones sencillas y complejas. Inculcación de la habilidad de la selección del movimiento de la acción, acentuándolo en el esfuerzo final, en la agilidad de los cambios en escaramuzas de acciones sencillas, pulimento de la dirección técnica del arma y perfeccionamiento de la preparación física.

Medios principales: Trabajo individual y colectivo en los blancos, delante del espejo, ejercicios de dirección técnica con compañeros; lecciones individuales del maestro, lecciones mutuas; combates de estudio con orientaciones técnicas, trabajo sobre las cualidades físicas rezagadas.

Lección teórica: Principales textos. Apoyo con material audiovisual.

Tercer mes

Dirección fundamental del trabajo: Perfeccionamiento de acciones sencillas y complejas. Redoblar la atención en el dominio del sentido del tiempo y la capacidad de "ver" la acción del contrario. Perfeccionamiento del estilo individual de combate. Trabajo sobre los movimientos finales.

Medios principales: Clases individuales, acentuando el perfeccionamiento del sentido del combate. Ejercicios con compañeros en lecciones mutuas de dirección técnica en acciones sencillas y complejas.

Lección teórica: Principales textos. Montaje de coreografías con florete.

El plan para cada arma tiene la misma metodología. Para la espada, del cuarto al sexto mes; para el sable, del séptimo al noveno. Para el mes décimo, la combinación de las tres técnicas: esto en el Plan de dirección fundamental del trabajo y medios principales. En la Lección teórica se abordan las coreografías con una técnica más espectacular que es el resultado de las tres técnicas. En los meses once y doce, se abordan las técnicas de las armas restantes, y su uso, manejo y aplicación al teatro. En la Lección teórica, se abordan principalmente los diferentes textos donde posiblemente participen.

El trabajo final del curso de Esgrima Teatral es una selección de distintos textos de las etapas de la Historia del Teatro, para así poder estructurar algunas coreografías donde aparezcan las distintas armas que se estudian en el curso.

En cuanto al entrenamiento técnico de las armas, se refleja implícitamente el trabajo corporal, físico e intelectual del actor y director. No necesariamente el alumno que tome este curso de Esgrima Teatral va a adquirir estas cualidades, pero creo que es muy claro que también se debe tener una disciplina para tratar de llegar a estas metas.

La Metodología de la enseñanza de Esgrima Teatral son las siguientes:

- Dominio de la técnica y la táctica de la esgrima teatral.
- Fortificación de la salud y el desarrollo de cualidades físicas.
- Desarrollo de cualidades morales y volitivas.
- Transmisión de los conocimientos teatrales en las cuestiones fundamentales de la teoría y la metodología de la esgrima teatral.

Esta metodología contribuye al desarrollo de las principales cualidades físicas: fuerza, rapidez, tenacidad, habilidad y agilidad.

La utilización de la esgrima teatral en escena debe tener la conjunción del texto y la acción. La esgrima deportiva y teatral es en esencia: acción-reacción. Por lo tanto, el actor y el director deben tener un entrenamiento adecuado en esta disciplina para poder conocer y saber cómo funciona su cuerpo física y corporalmente. Algo muy importante en el trabajo del actor en la utilización de las armas, es la capacidad de sorprenderse pero con conocimiento de las acciones que suceden en escena.

La esgrima teatral pide al actor y director tener una capacidad de sorpresa, ritmo y coordinación entre texto y acción. Para que llegue a buen fin esta conjunción de elementos esenciales es preciso que ambas partes tengan una gran disposición de llevar a cabo este plan de entrenamiento en esgrima teatral.

Este trabajo se puede realizar en cualquier tipo de espacio. Se han conseguido excelentes trabajos en espacios naturales, donde por su arquitectura y características el desarrollo de la esgrima teatral ha alcanzado trabajos espectaculares.

Proyecto

El proyecto La Esgrima: Acondicionamiento Físico y Técnica de Movimiento Corporal para Actores tiene una propuesta concreta para la formación del actor, en el establecimiento de una técnica que sintetice los principios de la ciencia del movimiento. Una técnica que deberá permitir que el actor logre el control del cuerpo y domine una variedad de principios para que pueda comunicar. Dicha propuesta tiene como premisa que una técnica de movimiento corporal no se incorpore como un fin, sino que debe ser un medio y herramienta de trabajo para el quehacer profesional. El proyecto tiene como técnica central la esgrima y sugiere un trabajo interdisciplinario entre las técnicas corporales.

Así, el desarrollo del proyecto es su totalidad tiene contemplado tres puestas en escena donde se mostrará el proceso de la técnica corporal. Aquí, la técnica no pretende ser lenguaje escénico ni sustentar una manifestación estética a un estilo. En el proceso de codificación por el que atraviesa una técnica, lo que formaliza son principios y no formas; aunque por lo que respecta al movimiento corporal, se debe reconocer que la instrumentación de un principio se da a través de los diseños corporales.

El error radica en considerar la técnica y la experiencia estética. Una técnica es similar en el mundo entero, pero varía en algunos aspectos como resultado de ciertas influencias.

La estructura del proyecto dividido en tres etapas es la siguiente:

Etapas 1: Acondicionamiento físico general y específico

Esta primera etapa se compone de planes específicos de trabajo:

- 1) Plan general de trabajo colectivo.
- 2) Plan de entrenamiento individual.
- 3) Plan individual mensual de entrenamiento.
- 4) Ciclos semanales de entrenamiento.

Para complementar la aplicación de los planes de entrenamiento, se hacen mensualmente una tabla de grasa corporal individual y una tabla de elasticidad y flexibilidad individual.

Etapas 2: Entrenamiento específico en ensayos

Se contemplan solamente dos planes de entrenamiento específico:

- 1) Plan de entrenamiento individual.
- 2) Plan individual mensual de entrenamiento.

Esta etapa es significativa para la formación corporal del actor, porque aquí el actor hace verdaderamente esgrima, es decir, "tira", se "bate" en un combate, el actor está en la pista de esgrima aplicando la técnica, y esto es el ideal en la enseñanza de la esgrima teatral donde no sólo se enseña en los textos dramáticos y montando coreografías de combates o duelos. También se cuida la grasa corporal y la elasticidad.

Etapas 3: Entrenamiento específico durante la temporada de la puesta en escena

Se conservan las actividades de la etapa anterior y se incrementa la técnica de la esgrima. Así, el proyecto está diseñado para una duración de un año con opción a extenderse según las necesidades de las puestas en escena.

La enseñanza corporal teatral debe atender no sólo la formación técnica a partir de la concepción ya planteada, sino también la formación de seres humanos y el desarrollo de su personalidad creadora. La técnica corporal debe seguir algunos principios básicos que se sustentan en conceptos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos del movimiento corporal como son: postura básica; constante crecimiento; centros motores del cuerpo; unión del trabajo mental con el físico; desarrollo; cualidades que engendran la calidad del movimiento, y utilización de la voz. La esgrima es un instrumento al servicio de la formación psicomotriz, intelectual y moral. Reafirmando la capacidad estética, plástica y la destreza corporal.

En conclusión, la esgrima teatral debe adquirir una importancia en la práctica teatral y por consiguiente en el trabajo actoral y de dirección.

Para terminar, cito la descripción de Molière sobre la esgrima de su tiempo: "La esgrima es el arte de atestar golpes sin recibirlos. La necesidad de tocar al contrario, esquivando sus golpes, hace de la misma un arte extraordinario, complejo y difícil, ya que a los ojos, que ven y advierten los movimientos; a la mente, que delibera y decide; a las manos, que ejecutan las respuestas, les es necesario aumentar la exactitud y la rapidez, para poder dedicar la vida a las armas."