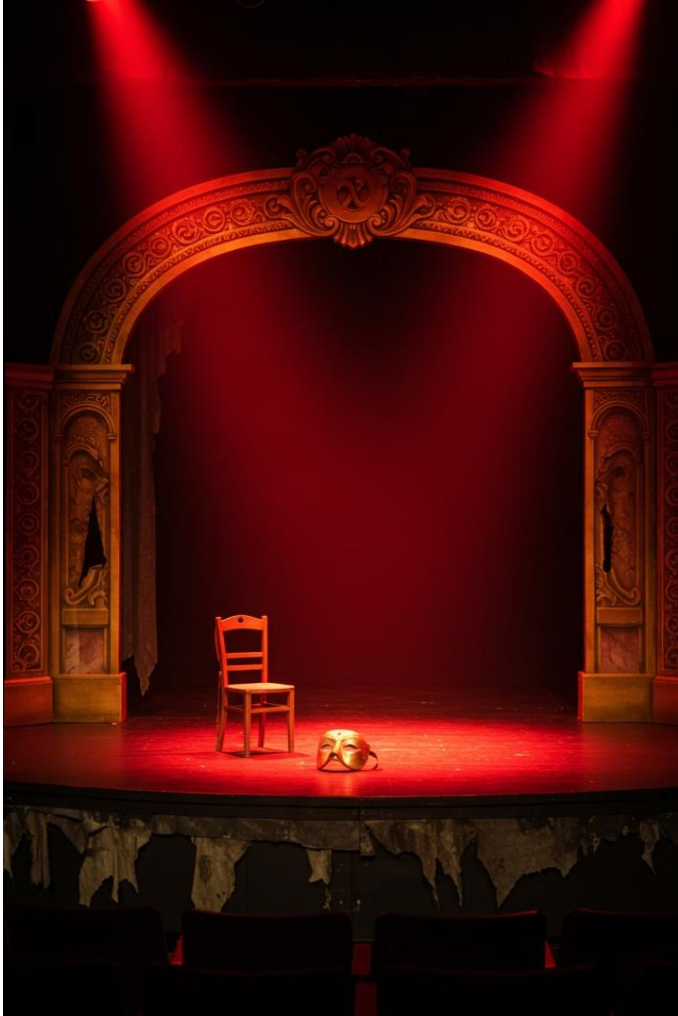


EL MÉTODO DE COMPOSICIÓN FÍSICA DE ÉTIENNE DECROUX: LA ARQUITECTURA DEL MOVIMIENTO



Por Daniel Rosas Martínez

Marzo 2025

Teatro Red

www.teatrored.com

“El actor debe esculpir el aire con su cuerpo.” - Étienne Decroux

El Método de Composición Física de Étienne Decroux: La Arquitectura del Movimiento

I. Introducción al Método de Composición Física de Decroux

- Contexto histórico y desarrollo
- Principios fundamentales
- Influencia en el teatro corporal contemporáneo

II. Fundamentos de la Mímica Corporal Dramática

- El cuerpo segmentado
- El peso y el contrapeso
- La gramática corporal
- La geometría en movimiento

III. Principios Técnicos de la Composición Física

- La articulación del movimiento
- Escalas dinámicas
- El manejo de la energía
- El uso del espacio

IV. Aplicaciones Prácticas

- Ejercicios fundamentales
- Secuencias de entrenamiento
- Creación de partituras corporales

V. Integración con otras Técnicas

- Relación con el teatro físico contemporáneo
- Aplicaciones en la formación actoral

Introducción al Método de Composición Física de Decroux

La mímica corporal dramática, desarrollada por Étienne Decroux durante el siglo XX, representa una revolución fundamental en la comprensión del cuerpo como instrumento expresivo en el teatro. Este método, que trasciende la concepción tradicional de la mímica, establece un sistema riguroso de entrenamiento y composición física que busca elevar el arte del movimiento corporal a su máxima expresión dramática (Decroux, 2000).

Contexto histórico y desarrollo

El surgimiento del método de Decroux se sitúa en un momento crucial de transformación del teatro europeo. En las primeras décadas del siglo XX, mientras el teatro naturalista dominaba la escena, Decroux comenzó a desarrollar su investigación sobre el movimiento corporal en la Escuela del Vieux-Colombier de Jacques Copeau. Esta formación inicial sería fundamental para su posterior desarrollo de un sistema que buscaba la autonomía del arte corporal, liberándolo de su subordinación tradicional al texto dramático.

Decroux desarrolló su método a través de años de investigación práctica y teórica, estableciendo un vocabulario preciso y una gramática corporal que transformaría la comprensión del movimiento escénico. Su trabajo representa una búsqueda de la esencia del arte dramático a través del cuerpo, despojado de elementos superfluos como el vestuario elaborado o la escenografía compleja (Decroux, 2000).

Principios fundamentales

El método de composición física de Decroux se fundamenta en varios principios esenciales que revolucionaron la concepción del movimiento escénico. En primer lugar, establece la segmentación corporal como base técnica, considerando el cuerpo como un instrumento articulado capaz de crear significado a través de la disociación y coordinación de sus partes. Esta aproximación anatómica al movimiento permite un control preciso y una expresividad refinada.

Otro principio fundamental es la geometrización del movimiento, donde cada gesto y desplazamiento se concibe en relación con líneas, ángulos y planos definidos en el espacio. Esta aproximación matemática al movimiento no busca la frialdad técnica, sino la precisión necesaria para alcanzar una expresividad más profunda y significativa.

Influencia en el teatro corporal contemporáneo

La influencia de Decroux en el teatro corporal contemporáneo es profunda y duradera. Su método ha impactado no solo en el desarrollo de la mímica como arte autónomo, sino también en la formación actoral contemporánea y en la evolución del teatro físico. Las técnicas y principios desarrollados por Decroux han sido adoptados y adaptados por numerosas escuelas y creadores teatrales, influyendo en la manera en que se entiende y se trabaja el cuerpo en la escena contemporánea.

La vigencia del método Decroux radica en su capacidad para proporcionar herramientas concretas para el desarrollo de la expresividad corporal, mientras mantiene una profunda reflexión sobre la naturaleza del arte dramático. Sus principios continúan siendo relevantes para artistas que buscan desarrollar un trabajo corporal preciso y significativo en el contexto del teatro contemporáneo.

II. Fundamentos de la Mímica Corporal Dramática

En el corazón del método de Decroux se encuentra una comprensión profunda y sistemática del cuerpo como instrumento artístico. Su aproximación técnica revolucionó la manera de entender y trabajar el movimiento en el teatro, estableciendo bases sólidas para el desarrollo de un arte corporal autónomo y expresivo.

El cuerpo segmentado

La segmentación corporal en el método de Decroux representa mucho más que una simple división anatómica del cuerpo; constituye una revolución en la comprensión del movimiento escénico y establece las bases de un nuevo lenguaje corporal dramático. Decroux desarrolló este principio a partir de una profunda investigación sobre las posibilidades expresivas del cuerpo, rompiendo con la tradición mimética que se centraba principalmente en la gestualidad facial y manual (Decroux, 2000).

En el sistema de Decroux, la segmentación se fundamenta en el principio de articulación progresiva. El cuerpo se comprende como una totalidad articulada donde cada segmento posee sus propias capacidades de movimiento y expresión. El tronco se establece como el centro expresivo primordial, una decisión que revolucionó la comprensión tradicional del movimiento escénico. Esta centralidad del torso contrasta significativamente con la mímica tradicional, que privilegiaba las extremidades y el rostro como principales vehículos de expresión.

La organización corporal en el método Decroux sigue una jerarquía precisa que responde tanto a principios dramáticos como biomecánicos. El tronco, considerado el corazón expresivo del movimiento, se subdivide en segmentos específicos: la cabeza corona el movimiento, mientras el cuello actúa como articulador esencial entre esta y el tronco. El pecho superior se considera la sede de las emociones elevadas, mientras que el pecho inferior alberga la respiración y la vitalidad. La cintura funciona como punto de articulación central, y la pelvis proporciona la base de sustentación y el centro de gravedad. Las extremidades, en este contexto, se conciben como extensiones expresivas del tronco, complementando y amplificando sus movimientos.

El trabajo técnico de la segmentación se desarrolla a través de un proceso metodológico riguroso que comienza con la identificación precisa de cada segmento y avanza hacia el control muscular específico. Los actores-mimos aprenden a mover cada segmento de

manera independiente mientras mantienen el control sobre el resto del cuerpo, desarrollando una conciencia corporal extraordinariamente refinada. Esta capacidad de aislamiento se combina con el trabajo de articulación, donde los movimientos fluyen entre los diferentes segmentos creando cadenas de movimiento orgánicas y expresivas.

La metodología progresiva de Decroux conduce a los practicantes desde el reconocimiento anatómico inicial hasta la creación de complejas partituras corporales. El proceso comienza con la exploración minuciosa de las posibilidades de movimiento de cada segmento, avanza hacia el desarrollo del control muscular fino, y culmina en la integración expresiva de todos los elementos. Esta progresión permite que los actores-mimos desarrollen no solo una técnica precisa sino también una comprensión profunda de las posibilidades dramáticas del cuerpo.

La segmentación en el método Decroux trasciende el mero ejercicio técnico para convertirse en una herramienta fundamental de expresión dramática. Los actores aprenden a localizar y transmitir emociones específicas a través de segmentos corporales concretos, creando un lenguaje corporal rico en matices y capaz de comunicar narrativas complejas. La capacidad de manejar diferentes calidades de movimiento en distintos segmentos simultáneamente permite la creación de contrapuntos dramáticos y la expresión de estados emocionales complejos sin recurrir a la palabra.

El peso y el contrapeso

El principio del peso y el contrapeso en el método de Decroux constituye un elemento fundamental en la comprensión y ejecución del movimiento dramático. A diferencia de otras aproximaciones al movimiento escénico, Decroux profundizó en la relación del cuerpo con la gravedad como elemento expresivo esencial, transformando las limitaciones físicas en oportunidades dramáticas (Decroux, 2000).

En su investigación sobre el movimiento, Decroux observó que la lucha constante contra la gravedad representa una de las acciones más fundamentales del ser humano. Esta observación lo llevó a desarrollar una técnica que no busca ocultar el esfuerzo físico, sino que lo incorpora como elemento expresivo. El peso del cuerpo, en lugar de ser un obstáculo a superar, se convierte en una herramienta dramática que permite al actor-mimo manifestar intenciones, emociones y estados internos a través del manejo consciente de la tensión muscular.

El trabajo con el peso en la técnica Decroux se fundamenta en la comprensión profunda de los mecanismos de compensación corporal. Cada movimiento implica un juego delicado de equilibrios y desequilibrios, donde el cuerpo debe encontrar nuevos puntos de apoyo y reorganizar su relación con el espacio. Este principio se manifiesta no solo en los grandes desplazamientos, sino también en los movimientos más sutiles, donde el peso se transfiere entre diferentes segmentos corporales creando una danza interna de tensiones y resistencias.

El contrapeso, por su parte, emerge como un principio complementario que permite al actor-mimo crear la ilusión de manipular objetos o fuerzas invisibles. Decroux desarrolló una técnica precisa para materializar estas presencias ausentes a través del manejo consciente de la tensión muscular y la redistribución del peso corporal. En este trabajo, el actor-mimo debe desarrollar una comprensión profunda de las leyes físicas que gobiernan el movimiento, permitiéndole recrear de manera convincente la interacción con objetos y fuerzas imaginarias.

La relación entre peso y contrapeso se manifiesta también en el trabajo de oposiciones, un aspecto central del método. Decroux observó que la expresividad del movimiento se intensifica cuando se evidencia el conflicto entre fuerzas opuestas. Este principio se aplica tanto en el trabajo con objetos imaginarios como en la creación de tensiones dramáticas dentro del propio cuerpo del actor. La resistencia consciente al movimiento, el control de la velocidad a través de la tensión muscular, y la creación de líneas de fuerza opuestas dentro del cuerpo son elementos que enriquecen la calidad expresiva del movimiento.

El entrenamiento en el manejo del peso y contrapeso requiere un desarrollo sistemático de la conciencia muscular y propioceptiva. El actor-mimo debe aprender a modular la tensión muscular con extrema precisión, permitiéndole crear diferentes calidades de movimiento que sugieren distintos tipos de esfuerzo o resistencia. Este trabajo técnico se complementa con un entendimiento profundo de la mecánica corporal y las leyes físicas que gobiernan el movimiento, permitiendo al actor-mimo crear ilusiones convincentes de peso, fuerza y resistencia.

La aplicación dramática de estos principios trasciende la mera recreación de acciones físicas. El manejo del peso y el contrapeso se convierte en una metáfora de las tensiones y conflictos internos del personaje. La resistencia física se transforma en resistencia emocional, y el esfuerzo muscular se convierte en una manifestación visible de la voluntad y las intenciones del personaje. Esta dimensión metafórica del trabajo físico permite al actor-mimo crear performances que resuenan tanto a nivel visceral como psicológico con el espectador.

La gramática corporal

La gramática corporal en el método Decroux representa un sistema complejo y riguroso que organiza el movimiento escénico como un lenguaje estructurado. Decroux, en su búsqueda por elevar el arte del movimiento corporal al nivel de las bellas artes, desarrolló un sistema de codificación del movimiento que puede compararse con la gramática del lenguaje verbal, donde cada elemento tiene una función específica y se relaciona con los demás según reglas precisas (Decroux, 2000).

Esta gramática corporal se fundamenta en la comprensión del cuerpo como un instrumento capaz de articular significados complejos. Al igual que el lenguaje verbal posee sus elementos constitutivos -fonemas, morfemas, palabras-, el lenguaje corporal según Decroux se construye a partir de unidades básicas de movimiento que se combinan para crear

significados más complejos. Cada movimiento, cada postura, cada dinamorritmo constituye un elemento significante dentro de este sistema.

En el centro de esta gramática se encuentra el concepto de "dynamo-rythme" o dinamorritmo, término acuñado por Decroux para describir la relación intrínseca entre la fuerza muscular y el tiempo en la ejecución del movimiento. El dinamorritmo no se refiere simplemente a la velocidad o la intensidad del movimiento, sino a la cualidad específica que emerge de la combinación precisa entre el esfuerzo muscular y su desarrollo temporal. Esta relación genera diferentes texturas de movimiento que enriquecen el vocabulario expresivo del actor-mimo.

La organización jerárquica del movimiento constituye otro pilar fundamental de esta gramática corporal. Decroux estableció una clara jerarquía en la articulación del movimiento, donde el tronco ocupa el lugar primordial como generador y conductor del impulso expresivo. Esta jerarquización no es arbitraria, sino que responde a una comprensión profunda de cómo el movimiento se origina y se propaga a través del cuerpo, creando líneas de fuerza y cadenas de articulación que determinan la calidad y el significado del gesto.

Los "puntos fijos" representan otro elemento esencial en esta gramática. Se trata de puntos de anclaje en el cuerpo que permanecen inmóviles mientras otras partes se mueven, creando tensiones y contrastes significativos. La manipulación consciente de estos puntos fijos permite al actor-mimo crear ilusiones de resistencia, peso y contrafuerza, elementos fundamentales en la construcción del discurso corporal. La relación entre las partes móviles y los puntos fijos genera una dialéctica corporal que enriquece la expresividad del movimiento.

Las "escalas" corporales, otro componente crucial de esta gramática, constituyen secuencias codificadas de movimiento que exploran sistemáticamente las posibilidades articulares del cuerpo. Estas escalas no son meros ejercicios técnicos, sino verdaderas frases dentro del lenguaje corporal, que entrenan al actor-mimo en la articulación precisa del movimiento y en la comprensión de las relaciones espaciales y dinámicas que este implica.

La sintaxis del movimiento en el método Decroux se construye a través de la combinación de estos elementos según principios específicos de progresión, contraste y resonancia. Cada movimiento debe desarrollarse en relación con los que lo preceden y los que lo siguen, creando un discurso corporal coherente y significativo. Esta construcción sintáctica permite la creación de "frases" corporales que pueden expresar desde acciones concretas hasta estados emocionales y conceptos abstractos.

Las "figuras de estilo" corporales, equivalentes a los recursos retóricos del lenguaje verbal, enriquecen esta gramática. Incluyen elementos como la amplificación del movimiento, la estilización del gesto, y el uso del contrapunto corporal. Estos recursos permiten al actor-mimo trascender la mera representación mimética para alcanzar niveles más elevados de expresión poética y metafórica.

La geometría en movimiento

La geometría en movimiento constituye uno de los pilares más sofisticados y revolucionarios del método Decroux. Este principio fundamental trasciende la mera organización espacial del movimiento para establecer una verdadera arquitectura corporal en acción. Decroux concibió el cuerpo del actor-mimo como un instrumento capaz de dibujar en el espacio formas precisas y significativas, transformando el movimiento en una escultura móvil que dialoga constantemente con las leyes de la geometría y la física (Decroux, 2000).

En su búsqueda por codificar el movimiento expresivo, Decroux desarrolló una comprensión profunda de cómo el cuerpo puede articular líneas, planos y volúmenes en el espacio. No se trataba simplemente de crear formas estéticas, sino de comprender cómo estas geometrías encarnadas podían transmitir significados y emociones específicas. Para Decroux, la precisión geométrica del movimiento no era un fin en sí mismo, sino un medio para alcanzar una expresividad más profunda y universal.

El concepto de líneas de fuerza emerge como elemento central en esta geometría dinámica. Decroux identificó que el cuerpo puede proyectar líneas invisibles pero perceptibles que atraviesan el espacio, creando tensiones y relaciones significativas. Estas líneas no son meras abstracciones; se materializan a través de la intención y la tensión muscular del actor-mimo, generando campos de energía que el espectador puede percibir visceralmente. La manipulación consciente de estas líneas de fuerza permite al actor-mimo esculpir el espacio, creando arquitecturas efímeras pero potentes que estructuran la narrativa corporal.

La organización del movimiento en planos constituye otro aspecto fundamental de esta geometría corporal. Decroux estableció una comprensión sofisticada de cómo el cuerpo puede moverse a través de los planos frontal, sagital y transversal, y cómo la combinación de estos movimientos genera significados específicos. El trabajo en planos no se limita a un ejercicio técnico, sino que se convierte en una herramienta expresiva que permite al actor-mimo crear ilusiones de profundidad, resistencia y transformación espacial.

La relación entre el centro de gravedad y la periferia del cuerpo representa otro principio geométrico esencial en el método. Decroux comprendió que el movimiento adquiere mayor expresividad cuando se establece una tensión dinámica entre el centro y la periferia. Esta relación se manifiesta en espirales, torsiones y contramovimientos que crean una geometría compleja y orgánica. El manejo consciente de esta relación permite al actor-mimo generar movimientos que, aunque geoméricamente precisos, mantienen una cualidad viva y pulsante.

Las inclinaciones y rotaciones del cuerpo, estudiadas con precisión matemática por Decroux, constituyen otro elemento fundamental de su geometría en movimiento. Cada ángulo, cada grado de rotación, tiene un significado específico y genera un impacto particular en la percepción del espectador. La capacidad de mantener y transformar estas

inclinaciones mientras se mueve requiere un control extraordinario del equilibrio y una comprensión profunda de cómo el cuerpo puede desafiar y jugar con la gravedad.

La articulación de volúmenes en el espacio emerge como otra dimensión crucial de esta geometría corporal. El cuerpo del actor-mimo no solo dibuja líneas y planos, sino que crea y modifica volúmenes tridimensionales a través de su movimiento. Estos volúmenes, aunque invisibles, se vuelven tangibles a través de la precisión técnica y la intención dramática del intérprete. La capacidad de crear, transformar y relacionarse con estos volúmenes imaginarios constituye una habilidad fundamental en el método Decroux.

El concepto de contrapunto geométrico representa una de las contribuciones más sofisticadas de Decroux a la comprensión del movimiento escénico. Se trata de la capacidad de mantener simultáneamente diferentes líneas geométricas en el cuerpo, creando tensiones y armonías complejas. Este contrapunto no es meramente formal, sino que sirve como vehículo para expresar la multiplicidad y complejidad de la experiencia humana a través del movimiento.

III. Principios Técnicos de la Composición Física

La articulación del movimiento

El concepto de articulación del movimiento en el método Decroux representa la piedra angular de la composición física, estableciendo un sistema complejo que va más allá de la mera mecánica corporal. Para Decroux, la articulación constituye el principio organizador que permite transformar el movimiento cotidiano en una expresión artística refinada y significativa (Decroux, 2000).

La articulación en el método Decroux comienza con la comprensión profunda de cómo el movimiento se origina y se propaga a través del cuerpo. Cada acción, por simple que parezca, implica una cadena de articulaciones que debe ser comprendida y controlada conscientemente. Este proceso no se limita a las articulaciones anatómicas evidentes, sino que incluye las micro-articulaciones musculares y las conexiones energéticas que fluyen a través del cuerpo del actor-mimo.

El principio de la "triple diseño", como lo denominaba Decroux, establece que cada movimiento debe articularse considerando simultáneamente su origen, su desarrollo y su finalización. Esta concepción tridimensional del movimiento requiere que el actor-mimo mantenga una conciencia constante de cómo cada acción se articula en el tiempo y el espacio. No se trata simplemente de moverse de un punto a otro, sino de comprender y controlar cada momento de la transición.

La articulación progresiva emerge como un concepto fundamental en este sistema. Decroux observó que el movimiento expresivo adquiere mayor poder cuando se desarrolla a través de una sucesión clara y controlada de articulaciones. Esta progresión puede seguir diferentes patrones: puede fluir desde el centro hacia la periferia, puede desarrollarse en

ondas sucesivas a través del cuerpo, o puede manifestarse como una serie de impulsos que se propagan siguiendo patrones específicos.

El control de la intensidad en la articulación constituye otro aspecto crucial del método. Decroux desarrolló una comprensión sofisticada de cómo la modulación de la energía en cada articulación afecta la calidad expresiva del movimiento. Esta modulación no se refiere simplemente a la fuerza muscular, sino a la capacidad de controlar la intensidad del impulso que viaja a través de las cadenas de articulación, creando diferentes texturas y cualidades de movimiento.

La relación entre articulación y respiración representa un elemento fundamental en el método Decroux. Cada movimiento articulado debe estar sustentado por una respiración consciente que apoya y potencia la acción. Esta integración entre respiración y articulación no es meramente funcional; constituye un principio expresivo que permite al actor-mimo manifestar diferentes estados emocionales y energéticos a través de la calidad de la articulación.

El concepto de "puntos de apoyo" en la articulación resulta esencial para comprender cómo el movimiento puede sostenerse y desarrollarse en el espacio. Estos puntos no son estáticos, sino que funcionan como fulcros dinámicos que permiten al actor-mimo crear tensiones y contrastes significativos. La capacidad de identificar y utilizar estos puntos de apoyo determina la claridad y la potencia expresiva del movimiento articulado.

La articulación en el método Decroux también implica una dimensión temporal específica. Cada movimiento debe articularse considerando su duración, su ritmo interno y su relación con el flujo general de la acción. Esta temporalidad no es arbitraria, sino que responde a principios precisos que Decroux desarrolló a través de años de investigación sobre cómo el tiempo afecta la percepción y el significado del movimiento.

Escalas dinámicas

La concepción de las escalas dinámicas en el método Decroux representa uno de los desarrollos más sofisticados y revolucionarios de la mímica corporal dramática. A diferencia de las escalas musicales o las posiciones codificadas del ballet clásico, las escalas dinámicas de Decroux constituyen un sistema integral que aborda el movimiento como una partitura viva, donde cada variación de intensidad, velocidad y articulación contribuye a la construcción de un discurso corporal complejo (Decroux, 2000).

Decroux desarrolló las escalas dinámicas como una herramienta fundamental para explorar las infinitas posibilidades expresivas del cuerpo en movimiento. Estas escalas no se limitan a ser meros ejercicios técnicos, sino que representan un método sistemático para comprender y dominar las diferentes cualidades del movimiento. Para Decroux, cada escala dinámica debía permitir al actor-mimo explorar la relación entre el esfuerzo muscular, la velocidad del movimiento y la intención dramática.

En el corazón de las escalas dinámicas se encuentra el concepto de "dynamo-rythme", una noción que integra la fuerza muscular con el desarrollo temporal del movimiento. Decroux comprendió que la expresividad del movimiento no depende únicamente de su forma externa, sino de la manera en que se modula la energía a través del tiempo. Una misma acción puede transmitir significados radicalmente diferentes según cómo se articule su dinamorritmo.

Las escalas dinámicas se organizan siguiendo una progresión que va desde los movimientos más sutiles hasta los más vigorosos, explorando todas las gradaciones posibles entre estos extremos. Esta progresión no es lineal; incluye contrastes, rupturas y modulaciones que permiten al actor-mimo desarrollar un control extraordinariamente preciso sobre la calidad de su movimiento. Cada nivel de la escala representa una combinación específica de tensión muscular, velocidad y articulación.

El trabajo con las escalas dinámicas implica también una exploración profunda de la resistencia imaginaria. Decroux estableció que cada movimiento debe ejecutarse como si encontrara diferentes tipos de resistencia en el espacio. Estas resistencias imaginarias no son arbitrarias, sino que responden a principios físicos concretos: la densidad del aire, la viscosidad del agua, la solidez de diferentes materiales. La capacidad de manifestar estas resistencias a través del control muscular preciso constituye una habilidad fundamental en el método.

La dimensión rítmica de las escalas dinámicas resulta especialmente significativa en el método Decroux. Cada escala posee su propia estructura temporal, que debe ser estudiada y dominada con la misma precisión que un músico estudia las partituras. Los cambios de ritmo dentro de una misma escala no son caprichosos, sino que responden a una lógica interna que busca maximizar la expresividad del movimiento.

El concepto de "contrapeso dinámico" emerge como otro elemento fundamental en las escalas. Se trata de la capacidad de mantener diferentes calidades de movimiento simultáneamente en distintas partes del cuerpo. Este principio permite al actor-mimo crear composiciones complejas donde diferentes segmentos corporales pueden expresar intenciones o estados contradictorios, enriqueciendo la narrativa corporal.

La relación entre las escalas dinámicas y la respiración constituye otro aspecto crucial del método. Decroux estableció patrones respiratorios específicos para cada tipo de escala, comprendiendo que la respiración no solo sustenta el movimiento físicamente, sino que contribuye a su calidad expresiva. La integración consciente de la respiración en las escalas dinámicas permite al actor-mimo alcanzar nuevos niveles de control y expresividad.

El dominio de las escalas dinámicas requiere años de práctica disciplinada, pero los beneficios que aporta al actor-mimo son extraordinarios. Más allá del control técnico, estas escalas desarrollan una comprensión profunda de cómo el movimiento puede transmitir significados y emociones complejas. La capacidad de modular conscientemente la calidad

dinámica del movimiento abre posibilidades expresivas que trascienden las limitaciones del lenguaje verbal.

El manejo de la energía

El manejo de la energía en el método Decroux trasciende la mera comprensión física del esfuerzo muscular para constituirse en un principio fundamental de la expresión dramática. Decroux revolucionó la concepción tradicional de la energía escénica al desarrollar un sistema complejo que considera la energía no solo como fuerza física, sino como el elemento vital que da sentido y potencia al movimiento dramático (Decroux, 2000).

Para Decroux, la energía en el movimiento escénico opera en múltiples niveles simultáneos. En el nivel más básico, encontramos la energía muscular necesaria para ejecutar cada acción. Sin embargo, esta energía física debe transformarse en energía expresiva a través de un proceso de refinamiento y control. El actor-mimo aprende a modular esta transformación, convirtiendo el esfuerzo físico en presencia escénica y significado dramático.

La concepción del "pensamiento en movimiento" representa uno de los aportes más significativos de Decroux al manejo de la energía. Según este principio, la energía no fluye de manera arbitraria por el cuerpo, sino que sigue patrones específicos que corresponden a intenciones y estados internos. El actor-mimo debe aprender a canalizar esta energía de manera consciente, creando lo que Decroux denominaba "líneas de fuerza" que atraviesan el cuerpo y se proyectan en el espacio.

El concepto de "resonancia energética" emerge como otro elemento fundamental en el método. Decroux observó que cada movimiento genera ondas de energía que continúan reverberando en el cuerpo incluso después de que la acción física ha concluido. Esta resonancia no es un efecto secundario del movimiento, sino un componente esencial de su expresividad. El actor-mimo debe aprender a controlar estas resonancias, utilizándolas para enriquecer la calidad dramática de su presencia escénica.

La modulación de la intensidad energética constituye una habilidad crucial en el método Decroux. Esta modulación va más allá del simple control de la fuerza muscular; implica la capacidad de manejar diferentes cualidades de energía simultáneamente en distintas partes del cuerpo. El actor-mimo debe desarrollar lo que Decroux llamaba "polifonía corporal", donde cada segmento puede manifestar una calidad energética distinta mientras mantiene la coherencia global del movimiento.

El concepto de "contención energética" representa otro principio fundamental en el método. Decroux comprendió que la expresividad del movimiento no depende de la cantidad de energía empleada, sino de cómo esta energía se contiene y se libera. El actor-mimo aprende a crear tensiones dramáticas a través del control preciso de esta contención, generando momentos de gran intensidad expresiva sin necesidad de movimientos expansivos.

La relación entre energía y respiración adquiere una dimensión particular en el método Decroux. La respiración no se considera simplemente como una función fisiológica, sino como un elemento activo en la generación y modulación de la energía escénica. Cada cambio en la calidad energética del movimiento debe estar sustentado por un patrón respiratorio específico que potencia y clarifica la intención dramática.

El manejo de la energía en el método Decroux también implica una comprensión sofisticada de los "puntos de irradiación". Estos puntos, distribuidos estratégicamente en el cuerpo, funcionan como centros desde los cuales la energía se genera, se transforma y se proyecta. El actor-mimo debe aprender a identificar y activar estos puntos, utilizándolos como fuentes de energía expresiva que alimentan y dan vida al movimiento.

La dimensión temporal del manejo energético resulta igualmente crucial en el método. Decroux estableció que la energía debe modularse no solo en términos de intensidad sino también de duración y ritmo. Esta temporalidad energética permite al actor-mimo crear diferentes texturas y calidades de movimiento, enriqueciendo su vocabulario expresivo y su capacidad de transmitir significados complejos a través del cuerpo.

El uso del espacio

La concepción del espacio en el método Decroux constituye una revolución en la comprensión de la relación entre el cuerpo y su entorno en el teatro. Para Decroux, el espacio no es simplemente el lugar donde ocurre el movimiento, sino un elemento activo y maleable que el actor-mimo debe aprender a esculpir, transformar y habitar. Esta comprensión del espacio como materia dramática representa uno de los aportes más significativos del método a la teoría y práctica del teatro corporal (Decroux, 2000).

Decroux desarrolló una aproximación al espacio que trasciende las tres dimensiones físicas tradicionales. En su método, el espacio adquiere múltiples dimensiones: el espacio físico real, el espacio imaginario creado por el movimiento, el espacio interior del actor-mimo, y el espacio dramático que emerge de la interacción entre todos estos elementos. Esta multidimensionalidad espacial permite al actor-mimo crear universos completos a través del movimiento, sin necesidad de elementos escenográficos.

La noción de "arquitectura móvil" emerge como un concepto fundamental en el método. El cuerpo del actor-mimo no solo se mueve en el espacio, sino que construye espacios a través de su movimiento. Cada gesto, cada desplazamiento, cada postura crea estructuras espaciales invisibles pero perceptibles que modifican la percepción del entorno. Estas construcciones espaciales no son arbitrarias, sino que responden a principios arquitectónicos precisos que Decroux investigó y codificó.

El trabajo con los "planos espaciales" representa otro elemento crucial en el método. Decroux estableció que el movimiento debe articularse considerando simultáneamente el plano frontal, sagital y transversal. Sin embargo, estos planos no son simplemente referencias geométricas; cada uno posee cualidades dramáticas específicas que el actor-

mimo debe comprender y utilizar. El movimiento en el plano frontal puede sugerir presentación o confrontación, el plano sagital puede expresar progresión o retroceso, mientras que el plano transversal puede manifestar expansión o contracción.

La comprensión de las "densidades espaciales" constituye otro aporte significativo del método. Decroux observó que el espacio no es uniforme desde el punto de vista dramático; diferentes zonas del espacio poseen diferentes cualidades expresivas. El actor-mimo debe aprender a percibir y manipular estas densidades, creando contrastes y tensiones espaciales que enriquecen la narrativa corporal. Esta manipulación de las densidades espaciales permite crear efectos dramáticos poderosos sin necesidad de recursos externos.

El concepto de "resonancia espacial" emerge como otro elemento fundamental. Según Decroux, cada movimiento genera ondas de energía que modifican el espacio circundante, creando campos de fuerza que el espectador puede percibir. El actor-mimo debe aprender a controlar estas resonancias, utilizándolas para amplificar el impacto de sus acciones y crear atmósferas específicas. Esta comprensión de la resonancia espacial permite al actor-mimo transformar el espacio vacío en un universo dramático completo.

La relación entre el espacio personal y el espacio escénico adquiere una dimensión particular en el método. Decroux estableció que el actor-mimo debe desarrollar una conciencia simultánea de su kinesfera personal y del espacio general. Esta doble conciencia permite crear composiciones dinámicas donde el espacio íntimo del actor-mimo dialoga constantemente con el espacio expandido de la escena, generando múltiples niveles de significado.

El manejo de las "distancias dramáticas" constituye otro aspecto crucial del método. Decroux comprendió que la distancia entre los cuerpos, entre el actor y los objetos imaginarios, o entre diferentes partes del cuerpo del propio actor, posee un significado dramático específico. La manipulación consciente de estas distancias permite al actor-mimo crear tensiones, relaciones y significados que enriquecen la narrativa corporal.

La dimensión temporal del espacio también recibe una atención particular en el método. Decroux estableció que el espacio no solo debe considerarse en términos de su extensión física, sino también en relación con el tiempo que requiere atravesarlo o transformarlo. Esta temporalidad espacial permite al actor-mimo crear diferentes ritmos y calidades de movimiento que modifican la percepción del espacio y su significado dramático.

El concepto de "contraespacio" representa una de las contribuciones más sofisticadas de Decroux. Se trata de la capacidad de crear y mantener simultáneamente diferentes calidades espaciales que contrastan o se complementan entre sí. Este manejo del contraespacio permite al actor-mimo crear composiciones complejas donde diferentes elementos espaciales dialogan y se transforman mutuamente, enriqueciendo la expresividad del movimiento.

IV. Aplicaciones Prácticas

A. Ejercicios Fundamentales

1. Ejercicios de preparación corporal (nivel básico)

Ejercicio 1: Despertar de la Columna *Integración de consciencia corporal y respiración*

Objetivo: Desarrollar una consciencia profunda de la columna vertebral como eje central del movimiento, trabajando la articulación vertebral segmentada e integrando la respiración como elemento fundamental del control corporal.

Desarrollo detallado:

1. Posición inicial de pie:

- Colocarse de pie, con los pies paralelos separados al ancho de las caderas (aproximadamente 15-20 centímetros entre pie y pie)
- Flexionar ligeramente las rodillas (la flexión debe ser mínima, solo lo suficiente para que no estén bloqueadas)
- Dejar los brazos completamente relajados a los costados del cuerpo
- Cerrar los ojos para favorecer la concentración interna
- Mantener la columna en posición neutral (ni arqueada ni encorvada)

2. Fase de respiración consciente:

- Realizar tres respiraciones profundas y lentas
- En la inhalación: sentir cómo el aire expande las costillas en todas direcciones (frente, lados y espalda)
- En la exhalación: permitir que el peso del cuerpo se asiente más en los pies, sin colapsar la postura
- Cada respiración debe durar aproximadamente 6 segundos (3 de inhalación, 3 de exhalación)
- Mantener esta respiración consciente durante todo el ejercicio

3. Descenso inicial:

- Con una exhalación prolongada, comenzar a doblar el cuerpo hacia adelante desde la articulación de las caderas
- Los brazos y la cabeza cuelgan completamente relajados hacia el suelo
- Las rodillas permanecen ligeramente flexionadas
- El torso queda colgando hacia abajo, como un trapo que cuelga de las caderas
- La cabeza mira hacia las rodillas, completamente relajada
- En esta posición, realizar dos respiraciones completas, sintiendo cómo el peso del torso estira suavemente la espalda

4. **Despertar vertebral ascendente:**

- Desde la posición colgante, iniciar el "despertar" de la columna
- El movimiento comienza desde el cóccix (base de la columna)
- Imaginar que cada vértebra es como una perla en un collar que se va levantando una a una
- La secuencia es la siguiente:
 - Primero: el cóccix inicia un movimiento sutil hacia arriba
 - Segundo: las vértebras lumbares (zona baja de la espalda) comienzan a apilarse una sobre otra
 - Tercero: las vértebras dorsales (zona media de la espalda) continúan la secuencia
 - Cuarto: las vértebras de la parte alta de la espalda siguen el movimiento
 - Finalmente: las vértebras cervicales se alinean, siendo la cabeza lo último que se coloca en posición vertical
- El movimiento completo debe ser extremadamente lento (aproximadamente 2-3 minutos para la secuencia completa)
- Con cada inhalación, imaginar que se crea espacio entre las vértebras
- Con cada exhalación, sentir cómo cada vértebra encuentra su lugar preciso

5. **Fase de integración vertical:**

- Una vez completamente erguido, mantener la posición durante tres respiraciones completas
- Sentir el espacio entre cada vértebra, como si hubiera un pequeño cojín de aire entre ellas
- Observar la sensación de elongación de toda la columna
- Los brazos deben colgar relajados a los costados
- La cabeza flota sobre el cuello, como si estuviera suspendida por un hilo desde la coronilla

6. **Descenso controlado:**

- Iniciar el descenso desde la cabeza
- El movimiento debe ser aún más lento que el ascenso (aproximadamente 3-4 minutos)
- La secuencia es inversa:
 - Primero: la cabeza inicia el descenso
 - Segundo: las vértebras cervicales siguen
 - Tercero: las vértebras dorsales continúan
 - Cuarto: las vértebras lumbares
 - Finalmente: el cóccix
- Cada vértebra debe encontrar su lugar con máxima precisión
- La exhalación acompaña el movimiento de descenso
- Mantener las rodillas ligeramente flexionadas durante todo el proceso

Puntos de atención fundamentales:

- Los pies deben mantener un contacto firme y consciente con el suelo durante todo el ejercicio
- Las rodillas nunca deben bloquearse
- Evitar que un segmento de la columna se adelante a otro en la secuencia
- La respiración debe ser continua y consciente
- No forzar ningún movimiento; respetar las limitaciones del cuerpo

Errores comunes y sus correcciones:

1. Mover varios segmentos de la columna al mismo tiempo *Corrección:* Trabajar más lentamente, concentrándose en mover una vértebra a la vez. Si es necesario, usar las manos para sentir el movimiento vertebral.
2. Perder el contacto consciente con el suelo *Corrección:* Hacer pausas periódicas para sentir el peso distribuido en los pies. Asegurarse de mantener las rodillas ligeramente flexionadas.
3. Contener la respiración durante el movimiento *Corrección:* Establecer un ritmo respiratorio claro antes de iniciar y mantenerlo durante todo el ejercicio. Si es necesario, verbalizar suavemente la respiración.
4. Tensionar el cuello y los hombros *Corrección:* Hacer pausas para soltar conscientemente estas zonas. Recordar que los brazos deben colgar completamente relajados.

Variaciones progresivas:

1. Realizar el ejercicio con los ojos abiertos, manteniendo la concentración interna
2. Incorporar ligeros desplazamientos laterales mientras se mantiene la articulación vertebral
3. Añadir movimientos suaves de brazos que sigan la ondulación de la columna

Ejercicio 2: Control Axial y Enraizamiento *Integración de alineación y control muscular*

Objetivo: Desarrollar la conciencia del eje corporal y el control muscular preciso, estableciendo una base sólida para el trabajo técnico posterior a través de la comprensión profunda de la verticalidad y el enraizamiento.

Desarrollo detallado:**1. Posición inicial:**

- Acostarse en el suelo boca arriba
- Piernas extendidas, pies separados al ancho de las caderas
- Brazos a los costados del cuerpo, palmas hacia arriba
- Columna en contacto completo con el suelo
- Ojos cerrados para favorecer la concentración interna

2. Fase de reconocimiento:

- Realizar un escaneo corporal completo, iniciando desde los pies y subiendo hasta la cabeza
- Identificar los puntos de contacto del cuerpo con el suelo
- Observar especialmente:
 - La posición de la pelvis
 - Las curvaturas naturales de la columna
 - La alineación de los hombros
 - La posición de la cabeza

3. Fase de enraizamiento:

- Iniciar presionando suavemente los pies contra el suelo
- Sentir cómo esta presión genera una línea de energía que sube por las piernas
- Mantener las piernas activas pero no tensas
- Imaginar que los pies echan raíces hacia el suelo

4. Construcción del eje:

- Comenzar a activar la musculatura profunda del abdomen sin modificar la respiración
- Visualizar una línea de energía que atraviesa el centro del cuerpo desde el cóccix hasta la coronilla
- Mantener esta activación mientras se realizan pequeños movimientos de:
 - Flexión y extensión de los dedos de los pies
 - Rotación suave de los tobillos
 - Micro-movimientos de la pelvis

5. Transición a la verticalidad:

- Muy lentamente, iniciar el rodamiento hacia un lado (preferentemente el derecho)
- Usar el apoyo del brazo para llegar a la posición sentada
- Mantener la sensación del eje central durante toda la transición
- La cabeza es lo último que se eleva

6. Ascenso controlado:

- Desde la posición sentada, comenzar a elevar la pelvis
- Los pies se mantienen firmemente enraizados
- Las rodillas se flexionan lo necesario
- El ascenso debe ser extremadamente lento y controlado
- Mantener la sensación del eje central en todo momento

7. Consolidación vertical:

- Una vez de pie, realizar un nuevo escaneo corporal
- Verificar la alineación de:
 - Tobillos-rodillas-caderas
 - Pelvis-columna-cabeza
 - Hombros-brazos
- Realizar pequeños ajustes para encontrar la verticalidad óptima

8. Exploración del eje:

- Realizar micro-movimientos de exploración:
 - Pequeñas inclinaciones frontales
 - Sutiles desplazamientos laterales
 - Mínimas rotaciones
- Siempre manteniendo la sensación del eje central y el enraizamiento

9. Finalización:

- Realizar tres respiraciones profundas
- Abrir lentamente los ojos
- Mantener la sensación de verticalidad y enraizamiento

Puntos de atención fundamentales:

- La respiración debe mantenerse fluida durante todo el ejercicio
- El control muscular debe ser preciso pero sin generar tensiones innecesarias
- La atención debe mantenerse en el eje central y el enraizamiento
- Los movimientos deben ser mínimos y controlados

Errores comunes y correcciones:

1. Perder la conexión con el suelo *Corrección:* Regresar la atención constantemente a los puntos de apoyo
2. Tensar excesivamente la musculatura *Corrección:* Trabajar con el mínimo esfuerzo necesario, buscando la eficiencia del movimiento

3. Perder la alineación durante las transiciones *Corrección:* Realizar los movimientos más lentamente, verificando constantemente la alineación

2. Ejercicios de segmentación

Ejercicio 1: Aislamiento Progresivo *Control segmentario básico*

Objetivo: Desarrollar la capacidad de aislar y controlar de manera independiente los segmentos principales del cuerpo, estableciendo las bases para el trabajo de disociación corporal característico del método Decroux.

Desarrollo detallado:

1. Posición inicial:

- De pie, con los pies paralelos separados al ancho de las caderas
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Brazos relajados a los costados
- Columna en posición neutral
- Mirada al frente, enfocada en un punto fijo

2. Secuencia de activación:

a) Cabeza y cuello:

- Mantener el resto del cuerpo completamente inmóvil
- Iniciar con movimientos lentos de la cabeza:
 - Inclínación lateral derecha (como si la oreja quisiera tocar el hombro) - retorno al centro
 - Inclínación lateral izquierda - retorno al centro
 - Rotación suave hacia la derecha - retorno al centro
 - Rotación suave hacia la izquierda - retorno al centro
- Cada movimiento debe durar 8 tiempos en ir y 8 en volver
- La respiración acompaña cada movimiento

b) Caja torácica:

- Manteniendo cabeza, pelvis y extremidades inmóviles
- Realizar movimientos de la caja torácica:
 - Deslizamiento lateral derecho - retorno al centro
 - Deslizamiento lateral izquierdo - retorno al centro
 - Deslizamiento frontal - retorno al centro

- Deslizamiento hacia atrás - retorno al centro
- Los movimientos deben ser pequeños y precisos
- Mantener la conexión con el suelo

c) Pelvis:

- Manteniendo el torso superior y las piernas inmóviles
- Ejecutar movimientos pélvicos:
 - Báscula frontal (anteversión y retroversión)
 - Círculos muy pequeños en sentido horario
 - Círculos muy pequeños en sentido antihorario
- Los movimientos deben ser sutiles y controlados

3. Integración segmentaria:

- Combinar dos segmentos manteniendo el tercero inmóvil:
 - Cabeza y torso (pelvis inmóvil)
 - Torso y pelvis (cabeza inmóvil)
 - Cabeza y pelvis (torso inmóvil)
- Cada combinación debe mantener movimientos lentos y precisos

4. Aislamiento por retención:

- Colocar un segmento en posición específica mientras los otros se mueven:
 - Cabeza inclinada - mover torso y pelvis
 - Torso desplazado - mover cabeza y pelvis
 - Pelvis en báscula - mover cabeza y torso
- Mantener la posición del segmento aislado sin tensión excesiva

Puntos de atención fundamentales:

- La respiración debe mantenerse fluida y consciente
- Los segmentos no activos deben permanecer verdaderamente inmóviles
- La mirada debe mantenerse enfocada para ayudar al equilibrio
- El enraizamiento en el suelo es esencial

Errores comunes y correcciones:

1. Movimientos involuntarios en segmentos no activos *Corrección:* Trabajar frente a un espejo para tener retroalimentación visual o usar las manos para verificar la inmovilidad
2. Tensión excesiva en zonas no implicadas *Corrección:* Realizar pausas frecuentes para liberar tensiones. Trabajar con menos amplitud pero mayor precisión
3. Perder el eje central durante los movimientos *Corrección:* Mantener la atención en el enraizamiento y la conexión con el suelo

4. Movimientos demasiado amplios que comprometen el control *Corrección:* Reducir la amplitud hasta encontrar el punto donde el control es total

Variaciones progresivas:

1. Realizar la secuencia con ojos cerrados
2. Añadir diferentes ritmos a los movimientos
3. Incorporar desplazamientos manteniendo el aislamiento

Ejercicio 2: Contrapunto Segmentario *Control segmentario avanzado*

Objetivo: Desarrollar la capacidad de manejar simultáneamente diferentes calidades de movimiento en distintos segmentos corporales, estableciendo las bases para la polifonía corporal característica del método Decroux.

Desarrollo detallado:**1. Posición inicial:**

- De pie, centro del espacio
- Pies paralelos, separación ancho de caderas
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Brazos relajados a los costados
- Columna elongada pero sin tensión
- Mirada enfocada al frente

2. Fase de preparación:

- Realizar tres respiraciones profundas
- Con cada exhalación, verificar la alineación de los segmentos:
 - Cabeza flotando sobre el cuello
 - Hombros relajados y abiertos
 - Caja torácica alineada sobre la pelvis
 - Pelvis en posición neutral
- Establecer una respiración regular y consciente

3. Secuencia de contrapunto básico:**a) Primera oposición: Cabeza-Torso**

- El torso realiza un movimiento continuo y lento hacia la derecha
- Simultáneamente, la cabeza se mueve lentamente hacia la izquierda
- El movimiento debe ser fluido y controlado
- La pelvis permanece completamente inmóvil
- Mantener esta oposición durante 8 tiempos

- Regresar al centro con la misma calidad de movimiento
- Repetir hacia el lado contrario

b) Segunda oposición: Torso-Pelvis

- La pelvis inicia un movimiento circular muy pequeño y continuo
- El torso realiza un movimiento opuesto al de la pelvis
- La cabeza permanece absolutamente inmóvil
- Mantener esta oposición durante 8 tiempos
- Cambiar la dirección del círculo
- Los movimientos deben permanecer pequeños y precisos

4. Secuencia de contrapunto avanzado:**a) Triple oposición:**

- Cabeza: movimiento lento y continuo de inclinación lateral
- Torso: pequeña rotación en dirección opuesta
- Pelvis: báscula frontal suave
- Cada segmento mantiene su propio ritmo y calidad
- La respiración apoya cada movimiento
- Mantener la sensación de elongación axial

b) Variación de velocidades:

- Cabeza: movimiento muy lento
- Torso: velocidad media
- Pelvis: movimiento más rápido pero controlado
- Los tres segmentos mantienen sus trayectorias independientes
- El control debe ser total en cada segmento

5. Integración dinámica:

- Comenzar con movimientos mínimos
- Gradualmente aumentar la amplitud
- Mantener la precisión y el control
- Cada segmento debe poder identificarse claramente
- La respiración se adapta a las diferentes velocidades

Puntos de atención fundamentales:

- Mantener la verticalidad del eje central
- No perder el enraizamiento
- La respiración debe fluir naturalmente
- Los segmentos no activos deben permanecer verdaderamente inmóviles

- La mirada debe mantenerse enfocada y serena

Errores comunes y correcciones:

1. Pérdida de independencia entre segmentos *Corrección:* Regresar a movimientos más pequeños y simples hasta recuperar el control
2. Tensión excesiva en el cuello y hombros *Corrección:* Hacer pausas frecuentes para liberar tensión. Verificar que la respiración fluya libremente
3. Movimientos mecánicos sin fluidez *Corrección:* Incorporar la respiración conscientemente en cada movimiento. Imaginar que cada segmento flota en el espacio
4. Pérdida del eje central *Corrección:* Mantener la atención en la línea vertical que atraviesa el centro del cuerpo

Progresión del ejercicio:

- Comenzar con oposiciones simples entre dos segmentos
- Avanzar gradualmente hacia el trabajo con tres segmentos
- Finalmente, incorporar diferentes velocidades y calidades de movimiento

3. Ejercicios de articulación y escalas**Ejercicio 1: Ondulación Vertebral** *Articulación progresiva*

Objetivo: Desarrollar la capacidad de articular la columna vertebral de manera fluida y controlada, estableciendo las bases para el trabajo de ondulación característico del método Decroux.

Desarrollo detallado:**1. Posición inicial:**

- De pie, con el perfil hacia un espejo (si es posible)
- Pies paralelos, separados al ancho de las caderas
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Brazos a los costados, relajados
- Columna alargada pero sin tensión
- Mirada al frente

2. Fase de reconocimiento:

- Colocar una mano en la base de la columna y otra en la nuca

- Realizar tres respiraciones profundas, sintiendo el movimiento de la respiración entre las manos
- Identificar mentalmente las diferentes zonas de la columna:
 - Zona lumbar (base de la espalda)
 - Zona dorsal (media espalda)
 - Zona cervical (cuello)

3. Secuencia de ondulación frontal:

a) Primera fase: Ondulación hacia adelante

- Iniciar con una inhalación profunda
- En la exhalación, comenzar el movimiento desde la cabeza
- La cabeza inicia un descenso suave hacia adelante
- El movimiento se transmite vértebra por vértebra hacia abajo
- La sensación es como una gota de agua que desciende por la columna
- El movimiento debe ser extremadamente lento y controlado
- Cada vértebra debe articularse de manera independiente
- Continuar hasta que toda la columna esté comprometida en la ondulación
- La pelvis permanece estable
- Las piernas mantienen una ligera flexión

b) Segunda fase: Retorno

- Iniciar el retorno desde la base de la columna
- El movimiento asciende vértebra por vértebra
- Imaginar que cada vértebra flota hacia su lugar
- Mantener la misma calidad fluida del descenso
- La cabeza es lo último que regresa a la posición inicial

4. Secuencia de ondulación lateral:

a) Primera fase: Ondulación lateral

- Comenzar con una inhalación que expande las costillas
- Iniciar un movimiento lateral desde la cabeza
- La ondulación se transmite por un lado de la columna
- Cada vértebra debe articularse independientemente
- El movimiento es como una ola que recorre el costado del cuerpo
- Mantener la sensación de elongación
- Las piernas permanecen estables

b) Segunda fase: Retorno lateral

- Iniciar el retorno desde la base
- El movimiento asciende por el mismo lado
- Cada vértebra encuentra su lugar en el eje
- Mantener la fluidez y el control

5. Integración de direcciones:

- Combinar ondulaciones frontales y laterales
- El movimiento debe fluir de una dirección a otra
- Mantener la calidad articulada en cada transición
- La respiración acompaña cada cambio de dirección

Puntos de atención fundamentales:

- La articulación debe ser verdaderamente independiente en cada vértebra
- El movimiento nunca debe forzarse
- Mantener la conexión con el suelo
- La respiración debe fluir naturalmente
- Los segmentos no involucrados permanecen estables

Errores comunes y correcciones:

1. Movimiento en bloque de la columna *Corrección:* Trabajar más lentamente, focalizando la atención en cada vértebra
2. Pérdida de la verticalidad en el retorno *Corrección:* Usar el espejo como referencia, o trabajar cerca de una pared
3. Tensión excesiva en hombros y cuello *Corrección:* Realizar pausas para soltar tensiones. Verificar que los brazos estén relajados
4. Pérdida del enraizamiento *Corrección:* Mantener la atención en el contacto de los pies con el suelo

Variaciones progresivas:

1. Realizar la ondulación con diferentes velocidades
2. Incorporar movimientos espirales
3. Añadir cambios de nivel manteniendo la articulación

Ejercicio 2: Escalas de Dinamoritmo *Escalas dinámicas*

Objetivo: Desarrollar el control preciso de la energía y el ritmo en el movimiento, explorando las diferentes calidades dinámicas fundamentales en el método Decroux.

Desarrollo detallado:

1. Posición inicial:

- De pie en el centro del espacio
- Pies paralelos, separación ancho de caderas
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Brazos relajados pero disponibles
- Columna elongada sin tensión
- Atención enfocada en el espacio frontal

2. Primera escala: Resistencia progresiva

a) Fase de elevación del brazo:

- Comenzar con el brazo derecho relajado
- Imaginar que el aire se vuelve progresivamente más denso
- Iniciar la elevación del brazo hacia el frente:
 - Primer nivel (0-45 grados): resistencia suave
 - Segundo nivel (45-90 grados): resistencia media
 - Tercer nivel (90-135 grados): resistencia fuerte
 - Nivel final (135-180 grados): resistencia máxima
- El movimiento debe ser continuo pero evidenciar el cambio de densidad
- La respiración apoya el esfuerzo progresivo

b) Fase de descenso:

- Mantener la misma calidad de resistencia
- El descenso debe controlar la "presión" del aire denso
- La velocidad es constante
- Cada nivel debe ser claramente identificable

3. Segunda escala: Pesos y contrapesos

a) Fase de peso:

- Imaginar que el brazo se vuelve progresivamente más pesado
- Realizar un movimiento lateral del brazo:
 - Comenzar con el peso natural
 - Aumentar gradualmente la sensación de peso

- Llegar al peso máximo sostenible
- Mantener el control y la fluidez

b) Fase de contrapeso:

- Sin bajar el brazo, comenzar a "aligerar" el peso
- La transición debe ser gradual y controlada
- Finalizar con una sensación de flotación
- El brazo parece estar suspendido en el aire

4. Tercera escala: Vibración y staccato**a) Secuencia vibratoria:**

- Iniciar con una vibración mínima en la mano
- La vibración se propaga progresivamente:
 - Muñeca
 - Antebrazo
 - Brazo completo
 - Hombro
- La intensidad aumenta gradualmente
- Mantener el control y la precisión

b) Secuencia staccato:

- Transformar la vibración en movimientos cortados
- Los movimientos son precisos y controlados
- Variar la intensidad y la duración
- Mantener la calidad staccato

Puntos de atención fundamentales:

- Cada calidad dinámica debe ser claramente identificable
- La transición entre calidades debe ser controlada
- El resto del cuerpo mantiene la estabilidad
- La respiración apoya cada cambio dinámico

Errores comunes y correcciones:

1. Pérdida de la calidad dinámica durante el movimiento *Corrección:* Trabajar más lentamente, asegurando que cada calidad sea clara antes de pasar a la siguiente
2. Tensión innecesaria en zonas no involucradas *Corrección:* Realizar pausas para verificar y liberar tensiones. Mantener la atención en la zona específica de trabajo
3. Movimientos imprecisos o poco definidos *Corrección:* Practicar cada calidad de manera aislada antes de combinarlas

4. Respiración contenida o irregular *Corrección:* Integrar conscientemente la respiración con cada cambio dinámico

Progresión del ejercicio:

1. Trabajar con un brazo a la vez
2. Combinar ambos brazos con diferentes calidades
3. Integrar otros segmentos corporales
4. Incorporar desplazamientos manteniendo las calidades dinámicas

4. Ejercicios de dinamo-ritmo**Ejercicio 1: Control Energético Progresivo** *Control de energía*

Objetivo: Desarrollar un control preciso de la energía muscular y su modulación en el movimiento, elemento fundamental del dinamoritmo en el método Decroux.

Desarrollo detallado:**1. Posición inicial:**

- De pie, en el centro del espacio
- Pies paralelos, ancho de caderas
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Brazos relajados pero disponibles
- Columna alargada sin tensión
- Mirada enfocada al frente

2. Fase de preparación energética:

- Iniciar con tres respiraciones profundas
- En cada inhalación: sentir la energía que se acumula en el centro del cuerpo
- En cada exhalación: permitir que esta energía se expanda por todo el cuerpo
- Mantener el eje central y el enraizamiento

3. Secuencia de activación progresiva:**a) Primera etapa: Despertar energético**

- Comenzar con un nivel de energía mínimo (10%)
- Realizar un movimiento simple de elevación de brazo:
 - El movimiento es extremadamente suave

- Casi imperceptible desde el exterior
- Mantener la conciencia interna del movimiento
- La respiración es muy sutil

b) Segunda etapa: Energía media

- Aumentar gradualmente al 50% de energía
- El mismo movimiento de brazo ahora:
 - Adquiere más presencia
 - La musculatura está más comprometida
 - El movimiento es más visible
 - La respiración se hace más evidente

c) Tercera etapa: Energía máxima

- Llevar la energía al 100%
- El movimiento de brazo ahora:
 - Muestra resistencia máxima
 - Compromete toda la musculatura
 - Es claramente visible y potente
 - La respiración apoya el esfuerzo

4. Modulación energética:**a) Transiciones graduales:**

- Pasar de un nivel energético a otro:
 - De 10% a 50%
 - De 50% a 100%
 - De 100% a 50%
 - De 50% a 10%
- Cada transición debe ser fluida y controlada
- Mantener la precisión del movimiento

b) Contrastes energéticos:

- Alternar súbitamente entre niveles:
 - De mínimo a máximo
 - De máximo a mínimo
 - Mantener el control y la precisión
 - La forma del movimiento no cambia

5. Integración corporal:

- Aplicar los diferentes niveles energéticos a:
 - Movimientos de torso
 - Desplazamientos en el espacio
 - Gestos de brazos y manos
 - Movimientos de cabeza

Puntos de atención fundamentales:

- La forma del movimiento permanece constante
- Solo cambia el nivel de energía
- La respiración apoya cada nivel energético
- Mantener la conciencia del eje central

Errores comunes y correcciones:

1. Confundir energía con tensión *Corrección:* Trabajar con pausas frecuentes para verificar que la energía fluye sin bloqueos
2. Perder la forma del movimiento al cambiar de nivel energético *Corrección:* Practicar frente al espejo para mantener la forma constante
3. Respiración irregular o contenida *Corrección:* Integrar conscientemente la respiración en cada nivel energético
4. Energía descontrolada en transiciones súbitas *Corrección:* Trabajar más lentamente las transiciones hasta lograr el control

Ejercicio 2: Tejido Temporal *Modulación temporal*

Objetivo: Desarrollar la capacidad de controlar y modular el tiempo en el movimiento, explorando las diferentes velocidades y ritmos que caracterizan el dinamorritmo en el método Decroux.

Desarrollo detallado:

1. Posición inicial:

- Centro del espacio, de pie
- Pies paralelos, ancho de caderas
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Brazos disponibles a los costados
- Columna alineada sin tensión
- Mirada enfocada al frente
- Respiración consciente y regular

2. Primera fase: Establecimiento del pulso base

- Comenzar marcando mentalmente un pulso regular (como un metrónomo interno)
- El pulso debe ser moderado, aproximadamente 60 beats por minuto
- Realizar tres respiraciones completas siguiendo este pulso
- No marcar el pulso físicamente, solo mantenerlo en la mente
- Este pulso será la referencia para todo el ejercicio

3. Secuencia de modulación temporal:

a) Movimiento en tiempo real:

- Iniciar un movimiento simple de brazo siguiendo el pulso base
- El movimiento podría ser: dibujar un círculo en el aire
- Realizar el movimiento completo en cuatro pulsos
- Mantener la claridad y precisión del movimiento
- La respiración acompaña naturalmente

b) Tiempo expandido:

- El mismo movimiento se realiza ahora en cámara lenta
- Expandir cada pulso al doble de su duración
- El círculo completo toma ahora ocho pulsos
- Mantener la fluidez del movimiento
- No debe haber interrupciones o pausas

c) Tiempo condensado:

- Realizar el movimiento en la mitad del tiempo original
- El círculo completo se realiza en dos pulsos
- Mantener la precisión de la forma
- La energía se adapta a la nueva velocidad

4. Exploración de contrastes temporales:**a) Suspensiones:**

- Durante el movimiento, introducir momentos de suspensión
- La suspensión ocurre en diferentes puntos del círculo
- El movimiento se "congela" momentáneamente
- Mantener la energía viva durante la suspensión
- La respiración no se detiene

b) Aceleraciones:

- Introducir aceleraciones graduales
- El movimiento se hace progresivamente más rápido
- Mantener el control y la precisión
- La forma del círculo no se distorsiona

c) Desaceleraciones:

- Introducir desaceleraciones graduales
- El movimiento se hace progresivamente más lento
- La energía se mantiene constante
- La precisión no se pierde

5. Integración rítmica:**a) Ritmos continuos:**

- Combinar diferentes velocidades en un flujo continuo
- Transitar suavemente entre:
 - Tiempo real
 - Tiempo expandido
 - Tiempo condensado

b) Ritmos fracturados:

- Introducir cambios súbitos de velocidad
- Alternar entre:

- Movimiento muy lento
- Movimiento muy rápido
- Suspensiones

Puntos de atención fundamentales:

- El pulso interno debe mantenerse como referencia
- La forma del movimiento no cambia con la velocidad
- La respiración apoya los cambios temporales
- La precisión se mantiene en todas las velocidades

Errores comunes y correcciones:

1. Perder el pulso interno *Corrección:* Hacer pausas para reestablecer el pulso base. Si es necesario, usar un metrónomo como referencia
2. Distorsionar la forma al cambiar de velocidad *Corrección:* Practicar cada velocidad de manera aislada antes de combinarlas
3. Tensión excesiva en movimientos lentos *Corrección:* Verificar constantemente que la energía fluye sin bloqueos
4. Pérdida de control en movimientos rápidos *Corrección:* Aumentar la velocidad gradualmente, asegurando mantener la precisión

Progresión del ejercicio:

1. Trabajar con movimientos simples de un solo segmento
2. Incorporar movimientos más complejos
3. Integrar varios segmentos corporales
4. Añadir desplazamientos en el espacio

B. Secuencias de Entrenamiento**Secuencia 1: Integración Básica-Intermedia** *Combinación progresiva de elementos técnicos fundamentales*

Objetivo: Integrar los principios básicos del método Decroux en una secuencia fluida que permita desarrollar el control corporal y la expresividad.

Desarrollo detallado:

1. **Preparación:**
 - De pie, centro del espacio

- Pies paralelos, ancho de caderas
- Realizar tres respiraciones profundas
- Establecer el eje central
- Encontrar el enraizamiento

2. Desarrollo de la secuencia:

a) Primera parte: Despertar corporal

- Comenzar con la ondulación vertebral frontal:
 - Iniciar el descenso desde la cabeza
 - Articular vértebra por vértebra
 - Llegar a flexión completa
 - Retornar articulando en orden inverso
 - Tiempo aproximado: 2 minutos

b) Segunda parte: Segmentación

- Desde la posición vertical:
 - Aislar cabeza: rotación lenta hacia derecha
 - Mientras la cabeza gira, el torso inicia inclinación lateral izquierda
 - La pelvis mantiene el eje
 - Retornar al centro con la misma calidad
 - Repetir hacia el lado opuesto
 - Tiempo aproximado: 2 minutos

c) Tercera parte: Escalas dinámicas

- Mantener la posición vertical:
 - Elevar brazo derecho con resistencia progresiva
 - Al llegar a la horizontal, iniciar vibración mínima
 - La vibración aumenta gradualmente
 - Transformar en movimiento staccato
 - Descender con resistencia máxima
 - Tiempo aproximado: 2 minutos

d) Cuarta parte: Integración dinámica

- Combinar elementos:
 - Ondulación lateral del torso
 - Brazo izquierdo en oposición con resistencia
 - Cabeza en contrapunto
 - La pelvis mantiene el eje
 - Tiempo aproximado: 2 minutos

e) Quinta parte: Modulación temporal

- La secuencia anterior se realiza:
 - Primero en tiempo real
 - Luego en tiempo expandido
 - Finalmente en tiempo condensado
 - Tiempo aproximado: 3 minutos

3. Cierre de la secuencia:

- Retorno gradual a la posición inicial
- Tres respiraciones profundas
- Liberar tensiones residuales
- Tiempo aproximado: 1 minuto

Puntos de atención fundamentales:

- Mantener la precisión técnica en cada transición
- La respiración fluye naturalmente
- El eje central permanece estable
- Los segmentos no activos mantienen su control

Errores comunes y correcciones:

1. Perder la continuidad entre secciones *Corrección:* Practicar las transiciones de manera aislada
2. Acumular tensiones innecesarias *Corrección:* Incluir momentos de liberación consciente
3. Olvidar algún elemento técnico *Corrección:* Trabajar con una lista de verificación mental

Secuencia 2: Integración Intermedia-Avanzada *Desarrollo complejo de elementos técnicos superiores*

Objetivo: Integrar los principios avanzados del método Decroux en una secuencia que desarrolle la polifonía corporal y el manejo complejo del dinamorritmo.

Desarrollo detallado:

1. **Preparación inicial:**
 - Posición inicial en el centro

- Pies paralelos, ancho de caderas
- Realizar tres respiraciones conscientes con activación progresiva
- Establecer el eje corporal y el enraizamiento profundo
- Activar la atención periférica en el espacio

2. Desarrollo de la secuencia:

a) Primera parte: Contrapunto triple (Duración: 3 minutos)

- Inicio desde la verticalidad:
 - Cabeza inicia rotación lenta hacia derecha
 - Simultáneamente, torso comienza inclinación lateral izquierda
 - La pelvis inicia un círculo pequeño y continuo
 - Cada segmento mantiene su propio ritmo y calidad
 - Las transiciones son fluidas pero claramente definidas
 - Los movimientos aumentan gradualmente en complejidad

b) Segunda parte: Escalas dinámicas complejas (Duración: 3 minutos)

- Manteniendo el contrapunto anterior:
 - Brazos inician movimientos con diferentes resistencias
 - Brazo derecho: resistencia máxima, movimiento lento
 - Brazo izquierdo: movimiento staccato, vibraciones
 - Los brazos crean diálogos espaciales
 - Las calidades dinámicas contrastan y se complementan

c) Tercera parte: Desplazamientos articulados (Duración: 4 minutos)

- Incorporar traslados en el espacio:
 - Iniciar caminata con resistencia
 - Los segmentos mantienen sus calidades individuales
 - El desplazamiento sigue patrones geométricos
 - Incluir cambios de dirección manteniendo la articulación
 - Las transiciones espaciales son precisas y controladas

d) Cuarta parte: Modulación rítmica compleja (Duración: 4 minutos)

- La secuencia se realiza con variaciones temporales:
 - Secciones en cámara lenta extrema
 - Momentos de aceleración súbita
 - Suspensiones inesperadas
 - Retornos al tiempo base
 - Los cambios de ritmo no afectan la precisión técnica

3. Cierre integrador: (Duración: 2 minutos)

- Retorno gradual al centro:
 - Desaceleración progresiva de todos los elementos
 - Simplificación gradual de los movimientos
 - Resolución de las tensiones dinámicas
 - Retorno a la verticalidad con calidad controlada

Puntos de atención fundamentales:

- Mantener claridad en cada calidad de movimiento
- Las transiciones son parte integral de la secuencia
- La respiración apoya los cambios dinámicos
- El eje central permanece como referencia constante
- Cada segmento mantiene su independencia

Errores comunes y correcciones:

1. Pérdida de independencia segmentaria en momentos complejos *Corrección:* Descomponer las secciones complejas y reconstruirlas gradualmente
2. Desequilibrio energético entre segmentos *Corrección:* Trabajar cada segmento aisladamente antes de reintegrar
3. Pérdida de precisión en los cambios rítmicos *Corrección:* Establecer puntos de control claros en las transiciones
4. Respiración irregular en momentos de mayor complejidad *Corrección:* Incorporar pausas técnicas para reestablecer el ritmo respiratorio

C. Partituras Corporales

Partitura 1: Narrativa básica "*La Resistencia del Material*"

Objetivo: Crear una partitura corporal que explore la relación del cuerpo con diferentes resistencias imaginarias, desarrollando una narrativa clara a través del movimiento puro.

Desarrollo detallado:

1. Estructura de la partitura:
 - Duración total: 5 minutos
 - Desarrollo en tres secciones
 - Tema: La transformación de la materia y la resistencia

2. **Primera sección: "El despertar de la materia"** (Duración: 1.5 minutos)

a) **Inicio:**

- Posición vertical, neutral
- El cuerpo comienza a experimentar una densidad creciente
- La resistencia inicia en los pies y sube gradualmente
- La respiración se hace visible y laborada
- El movimiento se vuelve progresivamente más pesado

b) **Desarrollo:**

- El cuerpo lucha contra la densidad creciente
- Cada movimiento requiere un esfuerzo mayor
- Los gestos se vuelven más contenidos y precisos
- La resistencia alcanza su máximo en todo el cuerpo

3. **Segunda sección: "La transformación"** (Duración: 2 minutos)

a) **Transición:**

- La resistencia comienza a cambiar de cualidad
- De densidad pesada a una textura más fluida
- El cuerpo responde a este cambio gradualmente
- Los movimientos adquieren una nueva calidad

b) **Desarrollo:**

- Exploración de movimientos ondulatorios
- El cuerpo parece moverse a través de agua
- Contraste entre zonas de resistencia y liberación
- Creación de tensiones y resoluciones espaciales

4. **Tercera sección: "La liberación"** (Duración: 1.5 minutos)

a) **Clímax:**

- La resistencia comienza a disiparse
- El movimiento se vuelve progresivamente más ligero
- Exploración de la verticalidad y el espacio
- Contraste con las calidades anteriores

b) Resolución:

- Retorno gradual a la cualidad inicial
- Integración de las diferentes resistencias experimentadas
- Cierre que sugiere una transformación completa

Elementos técnicos específicos:

- Control preciso de la tensión muscular
- Articulación segmentaria clara
- Manejo de diferentes calidades de resistencia
- Transiciones fluidas entre estados

Puntos de atención:

- Mantener la claridad narrativa
- La respiración apoya la dramaturgia
- Cada transición debe ser justificada
- El ritmo interno sostiene la estructura

Partitura 2: Dramática compleja "El Diálogo de las Contradicciones"

Objetivo: Desarrollar una partitura corporal avanzada que explore la polifonía corporal y el contrapunto dinámico, creando una dramaturgia compleja a través del movimiento puro.

Desarrollo detallado:**1. Estructura inicial:**

- Duración total: 7 minutos
- Desarrollo en cuatro secciones interconectadas
- Tema: El conflicto interno manifestado en el cuerpo

2. Primera sección: "La división" (Duración: 2 minutos)**a) Comienzo:**

- Posición neutral, vertical
- División gradual del cuerpo en dos mitades:
 - Lado derecho: movimientos contenidos, tensos
 - Lado izquierdo: movimientos fluidos, continuos
- La división se profundiza progresivamente

- La respiración acompaña la dualidad

b) Desarrollo:

- Los lados entran en diálogo
- Creación de tensiones y oposiciones
- El contraste se vuelve más evidente
- La columna actúa como mediador entre las partes

3. Segunda sección: "El conflicto" (Duración: 2 minutos)

a) Intensificación:

- Los movimientos se vuelven más complejos
- Cada lado desarrolla su propio dinamismo:
 - Derecho: staccato, angular, directo
 - Izquierdo: legato, curvo, indirecto
- Las cualidades comienzan a influenciarse mutuamente

b) Desarrollo del contrapunto:

- Diferentes velocidades simultáneas
- Cambios súbitos de dinámica
- Momentos de unificación y separación
- Creación de tensión dramática

4. Tercera sección: "La fusión" (Duración: 2 minutos)

a) Transformación:

- Las cualidades comienzan a mezclarse
- Aparecen nuevas dinámicas del movimiento
- Las oposiciones se transforman en complementos
- Surge una nueva calidad de movimiento

b) Integración:

- Creación de una tercera calidad de movimiento
- Síntesis de las cualidades anteriores
- Desarrollo de complejidad rítmica
- Mantenimiento de la claridad técnica

5. Cuarta sección: "La resolución" (Duración: 1 minuto)

a) Conclusión:

- Integración final de las cualidades
- Retorno a la unidad, pero transformada
- Mantenimiento de la complejidad
- Resolución que sugiere una nueva perspectiva

Elementos técnicos avanzados:

- Control simultáneo de diferentes calidades dinámicas
- Manejo complejo del dinamorritmo
- Articulación precisa en contrapunto
- Transiciones elaboradas entre estados

Puntos de atención fundamentales:

- Mantener la claridad en la complejidad
- La respiración sostiene la dramaturgia
- Cada elemento técnico sirve a la narrativa
- El ritmo interno guía la estructura
- Las transiciones son parte integral de la narrativa

Aspectos interpretativos:

- La intención debe mantenerse clara
- La complejidad no debe oscurecer la narrativa
- Cada momento tiene su propio peso dramático
- La precisión técnica apoya la expresividad

Reflexión Final

La profundización en el método de composición física de Étienne Decroux revela la extraordinaria complejidad y riqueza de su aproximación al arte del movimiento. A través del desarrollo detallado de ejercicios, secuencias y partituras, se evidencia cómo Decroux construyó un sistema integral que transforma el cuerpo del actor en un instrumento capaz de articular significados profundos y complejos.

La gramática corporal desarrollada por Decroux establece las bases para una verdadera escritura en el espacio. Sus principios fundamentales -la segmentación, el peso y contrapeso, la geometría en movimiento- no son meros ejercicios técnicos, sino herramientas que permiten al actor-mimo crear un lenguaje corporal sofisticado y

expresivo. Esta gramática, lejos de ser restrictiva, abre posibilidades infinitas para la creación artística.

El trabajo con el dinamorritmo, elemento distintivo del método, demuestra la profunda comprensión que Decroux tenía de la relación entre energía, tiempo y significado en el movimiento. A través de los ejercicios y secuencias presentados, se evidencia cómo el control preciso de estos elementos permite al actor-mimo crear presencias escénicas poderosas y significativas.

La progresión pedagógica del método, desde los ejercicios básicos hasta las partituras complejas, revela un sistema de entrenamiento cuidadosamente estructurado. Cada elemento construye sobre el anterior, permitiendo al actor desarrollar gradualmente un control extraordinario sobre su instrumento corporal. Esta progresión no es meramente técnica; es un camino hacia la comprensión profunda del cuerpo como medio de expresión artística.

Las aplicaciones prácticas demuestran cómo los principios teóricos de Decroux se materializan en ejercicios concretos y realizables. La descripción detallada de cada ejercicio, secuencia y partitura permite comprender no solo el "qué" sino también el "cómo" y el "por qué" de cada movimiento, reflejando la precisión y el rigor característicos del método.

En última instancia, el método Decroux emerge como una aproximación revolucionaria al arte del movimiento, que continúa siendo relevante y vital para la formación actoral contemporánea. Su énfasis en la precisión técnica, combinado con una profunda comprensión de la expresividad corporal, proporciona herramientas invaluable para cualquier artista escénico que busque desarrollar un trabajo corporal significativo y poderoso.

La vigencia del método Decroux en el contexto teatral contemporáneo se evidencia en su capacidad para dialogar con otras técnicas y aproximaciones al movimiento escénico. Sus principios fundamentales trascienden las fronteras de la mímica corporal dramática para influir en diversas formas de teatro físico y danza-teatro, demostrando la universalidad y adaptabilidad de sus principios.

Referencias Bibliográficas

Decroux, E. (2000). *Palabras sobre el mimo*. México: Ediciones el Milagro, Consejo Nacional para la cultura y las artes.