

Meyppayatt: **preparando el cuerpo para la batalla.** **La práctica del *Kalarippayatt*** **en la formación del artista de la escena**

Ana Paula Ibañez

Resumen

Este ensayo reflexiona sobre la incidencia de una determinada praxis o entrenamiento que puede llevar a la ampliación del estado de conciencia en la formación del artista escénico. Nos basamos en la observación del trabajo desarrollado a partir de la práctica del *Kalarippayatt*, arte marcial originario del estado de Kerala (India), con alumnos de Artes Escénicas de la Universidad de Campiñas (Brasil).

Palabras clave: teatro, arte marcial, actores, trabajo corporal, India, Brasil.

Abstract

Meyappayat: preparing the body for battle. Kalarippayatt as a learning tool for the performing arts student.

Based on the work developed with the practice of *Kalarippayatt* among students of Performing Arts in Brazil, this essay discusses a kind of practice, or training, that can develop an increased state of consciousness within the performer.

Key words: Theatre, martial arts, performers, body, India, Brazil.

Introducción

El título de este ensayo se refiere al significado de *Meyppayatt*, ejercicios que deben ser ejecutados por el artista marcial de *Kalarippayatt* para que su cuerpo —entendido en su totalidad física, mental y de cuerpo sutil— se vuelva flexible y pueda, con el tiempo, entrar en contacto con otros estados conciencia y energía.

Dentro de la práctica de este arte marcial, en el estado de Kerala al sur de la India, los ejercicios de *Meyppayatt* son revisados a lo largo del camino del practicante, para que éste pueda lograr un estado de cuerpo-mente unificados (*Meyyarappatavu*) que le aporte un estado extraordinario de energía y consciencia, en donde ‘el cuerpo sea todo ojos’ (*Mayyu Kannakuka*). Así, es evidente que el encuentro de un nuevo estado de conciencia sólo es posible si se practica de manera permanente. No existe, según esta práctica, un estado que, después de encontrado e instaurado, se quede para siempre en el cuerpo del artista, por lo que la búsqueda y mantenimiento de ese estado es una constante en la formación del artista marcial.

Si pensamos en un paralelo entre el recorrido que el artista marcial hace en su formación y el que experimenta el artista de la escena, el *Meyppayatt* se refiere a la creación de una base capaz de promover un nuevo estado de conciencia (*Meyyarappatavu*). Así, el artista usará en escena toda su entereza física, mental y emocional: el *Mayyu Kannakuka*, como antes se dijo, ‘el cuerpo todo ojos’.

A partir de las habilidades desarrolladas por el *Meyppayatt*, el practicante podrá realizar el *Meyyarappatavu*, “[...] ejercicios de control corporal [...] a través de los cuales el cuerpo-mente es entrenado”¹ y el *Me-yabhyasam*, que puede ser traducido como ‘arte del cuerpo’, refiriéndose “al arte del *Kalarippayatt* de unificar cuerpo-mente durante la práctica diaria”.² En este arte marcial se traza un camino hacia el cuerpo dilatado y extraordinario, en el cual los campos físico, mental y emocional se unifican, lo que conduce a una nueva percepción y nueva relación del practicante consigo mismo y con su entorno. Al respecto, Zarrilli señala:

Cada movimiento, paso y postura (y armas) tienen su ‘fuerza interior’ (*bhava*) que debe ser apreciada en la práctica del *Kalarippayattu*.³ [...] El proceso de hacerse uno con las cualidades originales de las formas

¹ En el original: “*Meyyarappatavu*: [...] body control exercises [...] through which the bodymind is trained” (Zarrilli 1998, 304). En adelante, todas las traducciones del inglés o del portugués son mías.

² En el original: “[...] reference to the foundation of *Kalarippayattu* martial practice in the ‘art’ of using body and mind through daily exercise” (Zarrilli 1998, 303).

³ *Kalarippayattu* / *kalarippayatt*: Tanto *Kalarippayatt* como *Kalarippayattu* son denominaciones aceptadas para hacer referencia al arte marcial practicado en el estado de Kerala, India. Utilizaré, en el texto, la denominación *Kalarippayatt* por ser esta la adoptada en mi escuela, Kerala School of Martial Arts. Aún así, respetaré el uso de la denominación *Kalarippayattu* utilizada por otros autores aquí citados.

de la lucha es similar a aquel vivido por el actor de *Kathakali*, [...] es un proceso que requiere el control y la circulación de la ‘energía vital’ (*pranavayu*) del actor para adentro y a través de las formas codificadas y estilizadas a las cuales él recurrió para crear su personaje. Así como el actor que se vuelve el personaje, corporificando todos los *bhavas* necesarios para el acto dramático, de la misma manera el practicante de *Kalarippayattu* ‘se convierte’, corporificando el *bhava* propio de cada una de las formas en su práctica.⁴

Si partimos de la premisa de que la formación recibida por el artista influye directamente en su labor artística, pues a gracias a ella se fijan sus cimientos, los caminos entrevistados y el cuerpo-pensamiento artístico lapidado, es pertinente indagar cómo y en qué momento de ese trayecto la práctica del *Kalarippayatt* puede influir en el aprendizaje del artista para brindarle la oportunidad de alcanzar un estado energético diferenciado, donde el trinomio cuerpo-mente-emoción se configuren conjuntamente, dilatando sus percepciones y abriendo puertas para nuevas y ampliadas posibilidades de realizar ‘la lucha’ y prepararse para ‘la batalla’.

Reconociendo cuerpos: raro encuentro

*El cuerpo experimentado es primordialmente presentado no como un objeto, pero sí como la inmediatez de su concreción viva.*⁵

En marzo de 2013, iniciamos encuentros semanales para la práctica de *Kalarippayatt* con alumnos del último año de licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad Estatal de Campinas (UNICAMP) Brasil. Estos encuentros formaban parte de la práctica que yo propuse en mi investigación de posgrado, además de estar incluida como disciplina de lucha, obligatoria en el curso.

⁴ En el original: “[...] Each movement, step and pose (and weapon) has its own ‘inner life (bhava)’ which must be exhibited when practising *Kalarippayattu* [...] compared the process of the martial artist’s process of ‘becoming one’ with the ‘original qualities’ of the forms of practice with that of *Kathakali* actor [...] is a process in which the actor controls and circulates his inner energy (*pranavayu*) into and through the styled and codified forms he has come to embody and thereby uses to create the character. Just as the actor ‘becomes’ the character by embodying the various *bhava* required by the dramatic context of the play, so does the martial artist ‘become’ by embodying the *bhava* appropriate to each form he practices” (Zarrilli 1998, 91).

⁵ En el original: “The body as an experienced phenomenon is primordially presented not as a representable object but in the immediacy of its live concreteness” (Zarrilli 1998, 19).

Desde las primeras reuniones fue clara la dificultad que algunos alumnos presentaban en relación con la disciplina de lucha, sobre todo porque se trataba de un arte marcial hindú, ajeno a su cultura y desconocido tanto en lo relacionado con la corporeidad —pues maneja un vocabulario de acciones complejo— como por el aporte filosófico que está intrínsecamente ligado a la práctica.

La idea de trabajar una disciplina que no estuviera directamente vinculada al montaje de un espectáculo, según la concepción que los alumnos tenían, les parecía una completa pérdida de tiempo y energía, sobre todo si la propuesta discurría por la unidad del ser, la movilización energética y el contacto con energías sutiles que pueden expandir los campos expresivos y sensoriales. La ausencia de certidumbre les asustaba mucho.

En el ámbito de las prácticas corporales de la India, no existe ruptura entre los universos sagrado-ritual, filosófico-místico y psíquico-físico; la práctica artística está dirigida hacia el crecimiento en todos esos ámbitos de forma orgánica y simultánea, asumiendo un carácter holístico.

Los alumnos no eran conscientes de que el entrenamiento propuesto era inherente a cualquier espectáculo o lenguaje, pues se trata de un trabajo que pretende incidir en el universo creativo-expresivo-energético del actuante más que en la manifestación concreta y objetiva de un espectáculo determinado. Es necesario tratar de adentrarse en el campo de la pre-expresividad, entendiéndola tal y como la define Eugenio Barba:

El nivel que se ocupa de hacer escénicamente viva la energía deseada, de hacer con que él (el actuante) se vuelva una presencia que atrae de inmediato la atención del espectador, es el nivel pre-expresivo. [...] Entonces, concebido así, el nivel pre-expresivo es un nivel operacional: no se trata de un nivel que pueda ser apartado de la expresión, pero es una categoría pragmática, una praxis que, en el transcurrir del proceso de trabajo, busca fortalecer el bios escénico del actor.⁶

⁶ En el original: “O nível que se ocupa de como tornar cenicamente viva a energia desejada, de fazer com que ele (o atuante) se torne uma presença que atrai imediatamente a atenção do espectador, é o nível pré- expressivo [...] Então, concebido desta maneira, o nível pré-expressivo é um nível operacional: não é um nível que pode ser separado da expressão, mas uma categoria pragmática, uma práxis que, no decorrer do processo de trabalho, visa fortalecer o bios cênico do ator” (Barba e Savarese 2012, 228).

En este campo, la búsqueda es mediante el cómo se dice y no el qué se dice. Ampliando, abriendo y, a veces, diluviando posibilidades. Pero, para que sea posible esta apertura, es en extremo necesaria la disposición por parte del actuante, así como la confianza en la eficacia de esta estrategia.

Durante los dos primeros meses de trabajo, la práctica se concentró en el aspecto físico, con una ejecución atenta a los detalles: rodillas, manos, brazos, apoyo de los pies en el suelo, la mirada y la respiración. Poco a poco, se disipaba la ‘pereza energética’, la falta de deseo por emprender nuevas posibilidades que provocaba resistencia de los alumnos a nuevas posibilidades de entrenamiento. Aunque en esos meses el trabajo se enfocó en la parte física de la práctica, entendida por los alumnos como un simple entrenamiento muscular con cual el cuerpo gana fuerza y elasticidad, los actuantes en formación se volvieron más integrales y presentes en los encuentros.

Muchos de ellos no percibieron el cambio que experimentaban, aunque hubo una transformación tanto de actitud como de acciones. Una nueva manera de ejecución se concretaba en el presente, era evidente, pero, por desconocida, no podía aún ser percibida por ellos. Según Zarrilli:

[...] una aproximación psico física de la actuación explora el físico y el psíquico, o ‘el afuera’ y ‘el adentro’. El principio no es psicológico, pero sí la transformación de la respiración del actor en energía (*prana vayu - qi/ki*). [...] En esta condición, el actor percibe y experimenta tanto el sentimiento como el movimiento sutil de la energía despierta, como si esta hubiera sido moldeada tanto por la dramaturgia como por las formas ancestrales en el momento del performance.⁷

En este tipo de entrenamiento ocurre algo muy particular con el practicante. Barba lo define como ‘técnicas de aculturación’, refiriéndose a la transformación de las acciones cotidianas y naturales en acciones estilizadas y codificadas, que permiten la ampliación energética y la construcción de un ‘cuerpo dilatado’. Este cuerpo es desafiado, algunas veces, por las

⁷ En el original: “[...] A psychophysical approach to acting explores the ‘physical’ and the ‘psychic’ or the ‘outer’ and ‘inner’. The beginning point is not psychology, but the enlivening of the actor’s breath as energy (*prana vayu - qi/ki*). [...] Here the actor senses and experiences both the feel and the subtle movement of activating energy as it is shaped by the dramaturgy and aesthetic form in the moment of performance” (Zarrilli 2009, 21).

oposiciones internas y, otras, por el propio desarrollo de una acción no cotidiana en el espacio (2012, 228-229).

Este es el cuerpo presente en la práctica de las artes marciales y el cuerpo ansiado por el intérprete. Para lograrlo, es necesario tiempo. Tiempo de práctica. Tiempo de observación. Tiempo de escucha. Tiempo para entender por otras vías, no las mentales y racionales, sino por los mecanismos que son despertados en esta búsqueda y que se instauran cambiando la percepción, la acción y las relaciones del actuante consigo mismo, con el otro y con el espacio.

Al permitir que el cuerpo escuche, perciba y entienda determinado movimiento o acción, se experimentan cambios internos que la corporeidad no cotidiana provoca y conduce: un estado de alerta más agudizado, prontitud, mayor sensibilidad a lo que está ocurriendo a nivel interno y externo. Para que eso ocurra, además de la disposición para sumergirse y experimentar esa vía, es necesaria la práctica diaria (*Meyabhyasam*) junto con una revisión constante de los principios. Solamente de esa forma, un estado de conciencia considerado óptimo, que permite el ‘cuerpo ser todo ojos’, puede ser logrado.

Si bien para la gran mayoría de los presentes en los encuentros, la información y práctica eran nuevas, unos pocos ya habían experimentado, por distintas vías, el camino propuesto. La experiencia previa de algunos alumnos con otros métodos de entrenamiento psicofísico que conducen a la conciencia total de un cuerpo-mente fue fundamental para que pudieran entrar en contacto con una nueva percepción de sí mismos, así como de los espacios interno y externo.

Por este hecho, es pertinente ponderar la importancia del tiempo invertido en el entrenamiento, la exigencia meticulosa en los detalles, la sistematización, la estructuración y la codificación presentes en estas técnicas y la influencia de esos factores sobre el cambio de percepción y estado que el practicante sufre.

Así relata Zarrilli el inicio de su experiencia en la práctica del *Kalari-ppayatt*:

Mi ineptitud física se encontró con mi visión *naïve* de cómo aprender a través del cuerpo, y de cómo el cuerpo está relacionado con la mente. Yo estaba físicamente atacando los ejercicios de *Kalari-ppayattu*. Intentaba forzar los ejercicios en mi cuerpo, mi cuerpo en las formas. [...] Con ese tipo de aproximación, mi cuerpo se llenó de tensiones y mi mente esta-

ba rellena de intenciones innecesarias y distracciones provocadas por la agresividad con la cual yo intentaba controlar y dirigir mi deseo a través de lo que hacía con mi cuerpo. [...] Pasados los meses iniciales de dolor muscular e ineptitud, logré algunos avances, aun así, al partir en 1977 me encontraba lejos de experimentar ‘una práctica correcta’. Estaba claro que para una vivencia correcta de la práctica de *Kalarippayattu* serían necesarios años. [...] Al cabo de unos años de entrenamiento, la visión de mi cuerpo/mente en la práctica, así como mi entendimiento de esa relación, empezó a modificarse. [...] Cuando demostraba el arte marcial, o cuando estaba actuando, eventualmente era capaz de entrar en un estado de conciencia y atención más consistentes --ya no ‘atacaba’ la actividad o el momento. Mi cuerpo y mente se volvieron positivamente disciplinados, o, mejor dicho, ‘cultivados’ a través del compromiso con el momento presente y no con un fin u objetivo posterior. Mis tensiones físicas y mentales del principio, poco a poco, dieron espacio para percibir mi cuerpo, simultáneamente, flotando y lleno de fuerza, centrado y libre, relajado y controlado.⁸

El entrenamiento sistemático y codificado en las prácticas corporales de Oriente, es la base para el desarrollo expresivo. El intérprete pasará años condicionándose y aprendiendo un nuevo repertorio de movimientos, acciones, posturas con sus respectivas respiraciones, ritmos, repercusiones internas y externas. Es a partir de esa exigencia meticulosa que las puertas para otro nivel de expresividad se abren. El trabajo creativo no se

⁸ En el original: “My overt ineptitude was matched by equal naiveté about how to learn through the body, and how that body was related to my mind. I physically ‘attacked’ the *Kalarippayattu* exercises. I tried to force the exercises into my body; my body into the forms [...]. Given this approach, my body was filled with tensions, and my mind was filled with unnecessary intentions and distractions prompted by my aggressive attempt to control and assert my will on what my body was trying to do. [...]. Through the initial months of aching muscles and ineptitude, I eventually made progress; however, by the time of my departure in 1977 I was far from being able to embody ‘correct practice’. It was clear that to embody *Kalarippayattu* more correctly would require years of practice [...] after years of practice, the landscape of my own body in practice, as well as my understanding of that relationship began to alter [...]. When demonstrating the martial art or when acting, I eventually found myself able to enter a state of readiness and awareness more consistently- I no longer ‘attacked’ the activity or the moment. My body and mind were being positively ‘disciplined’, or, more appropriately, ‘cultivated’ toward engagement in the present moment, not toward an end or goal. My initial physical tensions and mental inattentions gradually gave way to sensing myself simultaneously as ‘flowing’ yet ‘power-full’, ‘centered’ yet ‘free’, ‘released’ yet ‘controlled’” (Zarrilli 1998, 20-21).

configura en la superficialidad de ‘inventarse’ un nuevo movimiento para determinada acción dramática, pero sí en hacerla viva a partir de la verticalidad, del sumergirse en un código preestablecido que repercute y vibra en todo el ser del intérprete, transformándolo a él y también al espectador.

En las culturas asiáticas, el arte de la interpretación nace del primor y de la inmersión vertical en un repertorio expresivo sistematizado, que es llevado a cabo a través de un entrenamiento diario y preciso. Es común encontrarse con personas que van al teatro en India, por ejemplo, no para asistir a un espectáculo determinado, puesto que las historias son ya conocidas desde hace mucho por el público, pero sí para deleitarse con un determinado intérprete realizando determinado personaje. El timón que conduce el viaje propuesto por el acto teatral, en este caso, es el ‘cómo’ y no ‘el qué’ se cuenta.

En Oriente, ese tipo de codificación y verticalidad propuestos por el entrenamiento del intérprete son factores inherentes al quehacer artístico y no son contestados por el aprendiz. En la educación del actor oriental, el conocimiento sobre cada detalle es importante, desde los pies y la búsqueda de un equilibrio frágil, hasta la colocación de las manos o el direccionamiento de los ojos. Todo detalle es estudiado para que el intérprete sea capaz de utilizar cada elemento para expresarse creativamente en la escena. El intérprete es instrumentalizado para que la técnica esté a su disposición, para que el universo expresivo, comprendiendo los niveles mentales, emocionales y de energías sutiles, sea ampliado y experimentado verticalmente. Ese camino es el opuesto a lo que ocurre la mayor parte de las veces con la formación del artista occidental, en donde éste se vuelve instrumento de la técnica aprendida.

Es importante decir que esta instrumentalización o adquisición de la técnica para la ampliación de posibilidades expresivas por parte del intérprete, en lo que se refiere a la transmisión de los saberes, ocurre por vía doble: por un lado, está el alumno a quien se le presentan los elementos y al que se le conduce para la apropiación de lo que le es transmitido y, por el otro, está el maestro que utiliza su conocimiento para conducir este aprendizaje. En ambos casos el conocimiento transmitido (o ya perteneciente) está al servicio del artista, ya sea el alumno o el maestro.

En Occidente, esta instrumentalización ocurre mucho más en relación con la técnica por ser aprendida que en relación con la transición entre los universos interno y externo del artista, como sí ocurre con la formación actoral oriental. Un ejemplo es la preparación del bailarín de

danza clásica. Es cierto que hay un trabajo extremadamente meticuloso y preciso sobre la técnica en este proceso de formación, pero no hay apuro en instrumentalizar al bailarín en relación con la expresión de una determinada emoción, hecho fundamental cuando se trata de un entrenamiento psicofísico del intérprete. El bailarín es capaz de ejecutar a la perfección una determinada coreografía, por ejemplo la de *Giselle*, pero ¿cómo se hace la instrumentalización para que este actor corporice, realice, concrete la locura de *Giselle*? ¿De dónde extrae el material necesario para esta puesta en escena si no ha tenido ninguna formación en ese sentido?

En las artes corporales de la India, esa instrumentalización ocurre a través del estudio profundizado de los *bhavas* y *rasas*,⁹ ofreciendo al intérprete recursos precisos para la expresión de las emociones. El estudio incluye no solamente las emociones consideradas básicas —amor, humor, miedo, repugnancia, compasión, sorpresa, rabia, triunfo y serenidad—, sino también las posibles transiciones e intersecciones entre ellas. Cada detalle recibe esmerada atención: cómo se mueve la cabeza, el gesto que se hace con las manos, el camino que se recorre con los ojos, etcétera. De esa manera, el intérprete desarrolla una base sólida sobre la cual puede apoyarse en el momento de concretar emociones en escena.

La preocupación en estudiar y experimentar a través de los *bhavas* también está presente en la práctica y estudio del *Kalarippayatt*. Considérese que cada forma de lucha posee una fuerza interna detentora de un *bhava* y que cuando el practicante se vuelve uno con esa forma, corporeiza el *bhava* correspondiente. El practicante es, en ese momento, capaz de fluir como un río, y tener un ‘cuerpo todo ojos’.¹⁰

Vías abiertas: cuerpo, mente y alma en diálogo

Kalarippayatt, que en un primer momento era una obligación, provocándome mucho dolor en las rodillas, pasó a canalizar mis

⁹ *Bhava*: estado mental, de ser/estar, de disposición. Usado para referenciar el hacer presente en el cuerpo, por parte del intérprete, el estado de ser/estar y emocional del personaje. También hace referencia a la forma correcta o fuerza interna en relación a las posturas (formas) del arte marcial. *Rasa* (literalmente): sabor, gusto o sensación vivida al apreciar una obra de arte. Es lo que nace cuando el poeta o artista visualizan y experimentan las emociones en un estado universalizado, libre de cualquier afirmación o negación de su medio relacional. Naturaleza del “puro éxtasis”, experiencia mística vivida por el espectador.

¹⁰ N. del ed. Ver el artículo “Cuando el cuerpo es todo ojos”, de Sangeeta Isvaran, en *Investigación Teatral*, Vol. 1, Núm. 1, Primavera 2011.

discusiones y mi desarrollo poético. La verdad es que me posibilitó una visión esférica de mi cuerpo, del aprendizaje y de la vida. Un salto maduro y difícil, pero muy importante para las ‘rodillas’ de alguien que deja de ser un crío y que pretende mirar hacia el teatro y la vida con más unidad.¹¹

Es interesante percibir cómo la postura de los alumnos cambió al desarrollar las prácticas y cómo lograron, aunque de manera sutil, abrirse a una nueva vía de entender el hacer artístico.

Es común hablar de un ‘cuerpo dilatado’, parafraseando a Eugenio Barba, ‘extraordinario’ o ‘extra cotidiano’ necesario para la escena. Pero ¿a qué se refiere exactamente ese cuerpo que se presenta en un nuevo estado? Barba dice que un ‘cuerpo dilatado’ es aquél que permite ver las pequeñas tensiones internas, normalmente ocultas en las acciones cotidianas, generando de esa forma un nuevo equilibrio, un nuevo ‘estar’ consciente, un ‘cuerpo en vida’ (2012, 52).

En el momento en que son ampliadas las tensiones internas, son instaurados, conscientemente, un conflicto de direcciones u oposiciones: el cuerpo se expande, gana espacio, produce un flujo de energía, reaccionando y reorganizándose continuamente, generando un movimiento constante, circulando el aire entre sus partes, respirando con cada célula, sorprendiendo incesantemente.

En el universo del *Kalarippayatt* el cuerpo humano es entendido como si fuera compuesto por tres diferentes cualidades de cuerpos, interconectados e interrelacionados entre sí, que deben ser trabajados y comprendidos. Son ellos el cuerpo líquido, compuesto por los humores y savias según el *Ayurveda*;¹² el cuerpo físico, de los huesos, músculos y puntos vulnerables llamados *Marmmam*¹³ y el cuerpo sutil o cuerpo interno. Los dos primeros son llamados *sthula-sarira*¹⁴ y pueden ser desarrollados a partir de ejercicios físicos.

¹¹ Fragmento de la relatoría de uno de los participantes de la disciplina de Luta II. 1º semestre 2013, Graduação em Artes Cênicas, UNICAMP.

¹² *Ayurveda*: ciencia por la cual la vida es prolongada. Sistema medicinal hindú que entiende que el cuerpo está compuesto por tres humores (*doshas*): *vatta*, *kappa* y *pitta*. Cada uno de esos humores es la combinación de dos elementos de la naturaleza: *vatta*: tierra y aire; *kappa* y *pitta*: fuego y agua. El equilibrio o desequilibrio de esos elementos dentro del cuerpo humano y su relación con el mundo exterior es lo que determina la salud o la enfermedad.

¹³ *Marmmam*: puntos vulnerables considerados vitales del cuerpo humano.

¹⁴ *Sthula – sarira*: el cuerpo físico según la *Ayurveda*.

El tercer cuerpo, el cuerpo sutil, también llamado *suksma-sarira*,¹⁵ está vinculado al primero y se relaciona con el despertar y con el hacer presente en el cuerpo la fuerza cósmica, *shakti*.¹⁶ Esta energía será utilizada tanto para el combate como para la cura. El despertar de *shakti* se refiere a la articulación de una experiencia psico-espiritual que se logra a través del yoga,¹⁷ del arte marcial y de la experiencia mística. Aunque extremadamente cercana a la práctica corporal, el concepto de este tercer cuerpo se desarrolla dentro de la práctica yóguica.

Philip Zarrilli apunta los elementos constituyentes de este cuerpo, ampliamente desplegado en textos relacionados a las prácticas místicas y de yoga:

[...] el concepto y fuerza alquímica inherente al cuerpo sutil se desarrolla históricamente por separado de la *Ayurveda*, como parte de la práctica yóguica y mística y se presenta completamente extendida después de los siglos VII d.C. en el *Yoga Upanishad* y *Tantra*. Los elementos esenciales del cuerpo sutil normalmente identificados en esos textos, como las versiones presentes en el *Kalarippayattu*, incluyen elementos estructurales, *nadi* y ruedas o centros (*chakra*), y energía vital o viento (*prana*, *vayu*, o *prana vayu*) y la energía cósmica (*Kundalini* o *Shakti*) adormecida en forma de espiral junto al centro más bajo.¹⁸

El cuerpo sutil será alcanzado después de mucho trabajo y años de práctica. En el primer momento, el practicante debe encontrarse en el foco externo, dirigiendo su mirada a un punto determinado durante el entrenamiento: un punto en la pared, una parte del cuerpo, a los ojos

¹⁵ *Suksma-sarira*: cuerpo sutil interno asociado a la práctica de Yoga y del *Kalarippayatt*. Se constituye de canales, centros energéticos, energía vital y energía cósmica.

¹⁶ *Shakti*: principio activo de fuerza/energía cósmica. La diosa *Shakti* es representante del peligro, fuerza femenina inestable asociada a la fuerza suprema, al calor, furia.

¹⁷ Yoga: abrazar fuerte, enlazar. Cualquier práctica mística o meditativa psico-física que lleva al entrelazar del cuerpo y de la mente.

¹⁸ En el original: “[...] the concept and specific inner alchemy of the subtle body historically developed separately from *Ayurveda* as part of ascetic and yogic practice and appears fully developed after about the eight century AD in the *Yoga Upanishad* and *Tantra*. The essential elements of the subtle body usually identified in these texts, as well as in *Kalarippayattu* versions of the subtle body, include structural elements, *Nadi* and wheels or centres (*chakra*), and vital energy or wind (*prana*, *vayu*, or *prana-vayu*) and the cosmic energy (*kundalini* or *Shakti*) sleeping coiled within the lowest centre” (Zarrilli 1998, 124).

del contrincante. De esa manera, amplía también su foco interno y el practicante es conducido al aquí y ahora. Juntamente al desarrollo de la mirada, se encuentra la práctica de la forma correcta, la búsqueda por los detalles en la ejecución de cada postura y el camino entre cada una de ellas.

Una vez que la forma correcta es asumida por el cuerpo, la respiración es naturalmente desarrollada y puede transitar: “Cuando la patada recta es realizada en su totalidad y de forma correcta y el pie llega y toca las manos arriba de la cabeza, allí está la respiración correcta”.¹⁹

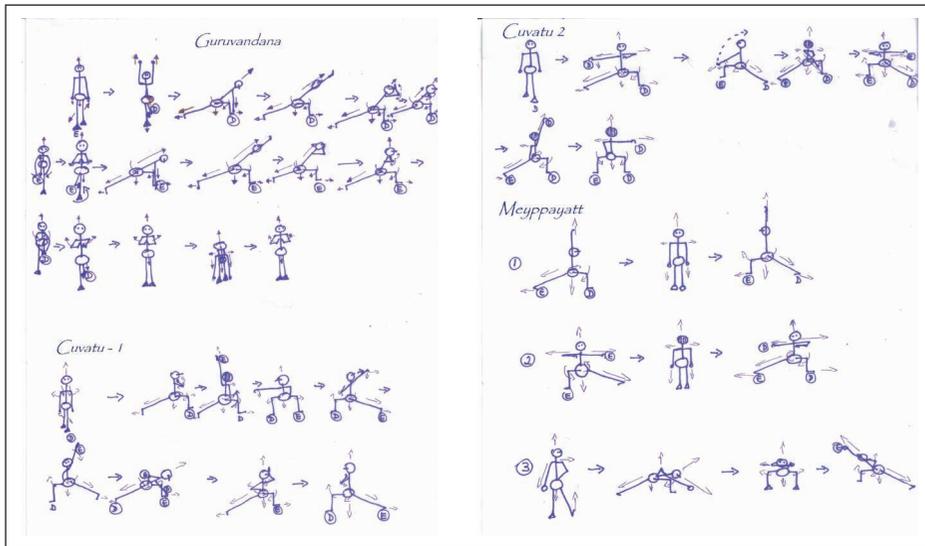
La respiración, energía vital (*prana vayu*), es la conexión entre la forma y el cuerpo sutil. Solamente después de hacerla circular es posible despertar la fuerza cósmica (*shakti*) y manifestar el alma interna de la forma realizada (*bhava*), transformándola en ‘cuerpo en vida’: “*Shakti* y *balam*²⁰ se manifiestan en la cualidad dinámica de las oposiciones energéticas en la forma”.²¹

Al analizar detalladamente cada uno de los movimientos y posturas propuestos por el entrenamiento de *Kalarippayatt*, se percibe que las oposiciones y tensiones están presentes en todas sus formas, creando una serie de líneas de fuerza que permiten al practicante el desarrollo de un trabajo que tiene como propósito la manutención del estado de confrontación interno real, generando movimientos y acciones que fluyen, regenerándose, respirando y circulando la energía en su realización.

¹⁹ En el original: “when the straight kick is done fully and correctly and the foot touches the hand above the head, there is correct breathing” (Zarrilli *Ibid*).

²⁰ *Balam*: fuerza, vigor, valor. Asociado a la fuerza física declarada.

²¹ En el original: “Shakti as well balam are manifeste in the dinamyc quality of oppositional energy in the pose” (Zarrilli 1998, 137).



- Estudio de líneas de fuerza presente en las posturas/formas del Kalarippayatt. Dibujos de Ana Paula Ibañez. Brasil. 2013.

Al mantener el estado de oposición, la energía es reutilizada y generada por la confrontación, manteniendo viva la acción. Un ejemplo de esa manutención ocurre en las secuencias de *Adithada*;²² al ser golpeado, el individuo utiliza la energía desprendida en el golpe que le ataca tanto para alejar de sí el golpe como para distanciar su cuerpo de aquel que le golpeó. Al mismo tiempo, el que desprendió el golpe (el atacante) reutiliza la energía recibida para desviar su primer ataque y construir el siguiente, se establece así un ciclo energético que se regenera en la propia acción.

Cuando la confrontación es instaurada, la energía producida es exactamente la contraria de aquella producida por la acción cotidiana. La energía en este estado está presente en exceso y, curiosamente, genera una cantidad todavía mayor de ella misma. Este flujo, al despertar un 'nuevo estar', provoca también una nueva lógica, una nueva percepción del entorno, abriendo otras posibilidades para escuchar, entender, relacionarse y comunicarse con él.

Al trasponer esta nueva realidad instaurada en el cuerpo-mente a través de la práctica de la lucha a la formación del artista escénico, se propone que el actor deje de economizar en sus acciones, permitiendo que su

²² *Adithada*: lucha a mano libre. Literalmente 'golpear' o 'bloquear'.

cuerpo entienda y reaccione a los impulsos generados y recibidos, que su piel escuche y vea, que su mirada se agudice y amplíe, siendo capaz de mantener un foco preciso y, a la vez, percibir cualquier movimiento. Todo su cuerpo respira y se mantiene como ‘cuerpo en vida’ a través de la respiración.

En ese momento, el actor interioriza la energía *shakti*, donde, según algunos maestros de *Kalaripayatt*, las energías masculinas y femeninas se unen, el dentro y el fuera se encuentran, la *kundalini*²³ es activada y elevada a través de los *chakras*²⁴ y el despertar interno del individuo ocurre.

Para los maestros de *Kalaripayattu* que aún interpretan esa fuerza de la respiración como *kundalini shakti*, el despertar a través del cuerpo es un estado de afectación que es conducido por todo el proceso de entrenamiento.²⁵

Existen, en este momento, oposiciones presentes y vivas en el cuerpo del actuante en su apogeo: la fuerza y la levedad, la acción y la no-acción, la calma y la prontitud. El actuante está lleno y vacío a la vez en un flujo continuo de acciones y energía que rellena los espacios de adentro, de afuera y alcanza, también, la médula de aquel que observa: el espectador. En este momento las ‘almas’ son tocadas y transformadas; son conquistados los *bhavas* y se instaura el *rasa*.

Consideraciones finales

Aunque para la instauración de un ‘cuerpo en vida’ a través de la práctica del *Kalaripayatt* sean necesarios años, el trabajo desarrollado con los alumnos de graduación en artes escénicas en la UNICAMP permite algunas reflexiones pertinentes a su práctica durante la formación del actor.

Se percibió que la postura de algunos alumnos cambió durante el desarrollo del trabajo. Si al principio buscaban un justificante teórico, racional y verbal que les convenciera de la necesidad y/o beneficio ofrecido por la práctica del *Kalaripayatt*, al finalizar el semestre, los alumnos se volvieron más flexibles, reconociendo, por un lado, la inhabilidad y di-

²³ *Kundalini*: la serpiente de fuerza que se encuentra dormida en el cuerpo sutil. Cuando se despierta en el centro energético más bajo o central, sube cruzando cada centro del *chakra* superior. Su fuerza también está presente y es despertada por la práctica de la lucha marcial.

²⁴ *Chakra*: ruedas o círculos energéticos internos y constituyentes del cuerpo sutil.

²⁵ En el original: “For *kalaripayattu* masters who still interpret this wind-power as *kundalini shakti*, its awakening within the body mind is that state of actualization toward which the entire process of training leads” (Zarrilli 1998, 139). Todos los testimonios de los estudiantes fueron traducidos del portugués al español para este trabajo.

ficultad que les habitaba e impedía transitar por completo en las nuevas experiencias que emergían del trabajo y, por otro, la posibilidad de que este tipo de práctica puede llevar a una nueva perspectiva de sí mismo, del otro y que el puente entre estos dos universos puede posibilitar nuevas vías para la escena. Además, reconocieron un nuevo abanico de posibilidades expresivas y la ampliación de sus repertorios.

En seguida expongo algunos ejemplos en formato de relato de cómo estas transformaciones tuvieron lugar en cuerpo-mente de los estudiantes que participaron de las prácticas de *Kalaripayatt*:

[..] en el relato parcial del semestre dije que tenía dificultades para experimentar las prácticas ofrecidas por la disciplina de lucha de forma íntegra. Aunque fuera capaz de ejecutar las formas casi de forma mecánica rigurosamente, [...] no me veía abierto para disponerme por completo, con profundidad, en la práctica de los ejercicios. [...] Aun así, percibí nuevas e interesantes posibilidades de utilización de mi estructura física, [...] accedí a estado anímicos cercanos a los que, supuestamente, experimentan los guerreros antes de ir a la batalla [...].

La experimentación durante el semestre, aunque corta, me ha proporcionado la inmersión en un flujo, en el cual movimiento y energía se encuentran fuertemente ligados. Lo que propone este trabajo me parece muy complejo. [...] Se trabajan, simultáneamente, concentración y expansión, fuerza y estiramiento, movimiento y energía. [...] La fusión entre cuerpo y mente es lo que permite el flujo.

No puedo dejar de hablar sobre mi dificultad con la respiración. No sabía en qué momento respirar durante los movimientos, pero al controlar mi ansiedad, en el último encuentro, pude percibir algo muy interesante: la respiración no puede ser pensada, si no, no se encaja al movimiento. Es necesario dejar que el movimiento fluya y la respiración surge.

Este es un largo camino, pero tener la conciencia de que es una vía posible, es el primer paso para emprender la ruta. Es necesaria una base sólida para que el deseo de un nuevo cuerpo, que conlleva una nueva praxis, se instaure. La tierra tiene que ser, primeramente, arada, revuelta y fertilizada para que, después de este proceso, las semillas tiradas generen frutos.

Según fue observado, cuanto más temprano el artista en formación entre en contacto con este tipo de propuesta, donde el desarrollo se puede dar en todo su ser (físico, emocional, mental y cuerpo sutil), mayor oportunidad tendrá de reconocerse y encontrar el placer que invade a quien se dedica a estas prácticas. Este es un trabajo sutil, que atañe no solamente al quehacer artístico, sino también a la percepción que uno tiene de sí y del otro. Por eso, debe ser conducido con cautela, respetando los tiempos individuales para los descubrimientos y las iluminaciones.

Bibliografía

- Barba, Eugenio y Nicola Savarese. 2012. *A Arte Secreta do Ator. Um dicionário de Antropologia Teatral*. São Paulo: E Realizações Ltda.
- Zarrilli, Phillip B. 1998. *When the Body Becomes all Eyes– Paradigms, discourses and Practices of Power in Kalaripayattu*. New Delhi: Oxford Univesity Press,
- . 2009. *Psychophysical Acting. An intercultural approach after Stanislavski*. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group.

Fecha de recepción del artículo: 11 de diciembre del 2014.
Fecha de recepción de la versión revisada: 14 de mayo de 2015.