



Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Facultad de Artes – ASAB

Proyecto Curricular de Artes Escénicas

Trabajo de grado  
Modalidad Creación/interpretación.

Montaje: Tiranos y Banderas

Francisco Javier Moreno Ortiz  
20171104031

Tutor: Dubián Gallego

Bogotá, julio de 2022

## Índice general

<u>Introducción</u> .....	4
<u>Contexto de las obras</u> .....	6
<u>Tirano Banderas</u> .....	6
<u>Adaptación de la obra por Enrique Buenaventura</u> .....	8
<b><u>La tras escena</u></b> .....	9
<u>Los tiranos en América Latina</u> .....	10
<u>El choque de las superpotencias en la guerra fría</u> .....	11
<u>Experiencia particular del montaje teatral en la construcción de personajes en la Obra <i>Tirano Banderas</i></u> .....	14
<u>Bitácora de experiencias en el montaje de Tirano Banderas</u> .....	14
<u>Confrontar errores</u> .....	14
<u>En el error esta la oportunidad de crear</u> .....	14
<u>Creación del actor prima</u> .....	15
<u>Importancia del montaje en el contexto del proceso formativo</u> .....	16
<u>Aciertos y dificultades en el proceso de montaje de la obra Tirano Banderas</u> .....	17
<u>Gestión y producción en el montaje de Tirano Banderas</u> .....	18
<u>El Hatha Yoga como apoyo al entrenamiento actoral</u> .....	19
<u>¿Qué es el yoga?</u> .....	20
<u>¿Porqué el yoga en el teatro?</u> .....	20
<u>Utilización del yoga en el teatro occidental en el siglo XX</u> .....	21
a. <u>Stanislavsky</u> .....	21
b. <u>Jerzy Grotowski</u> .....	22
c. <u>Dorinda Hulton</u> .....	23
<u>El yoga como un elemento de bienestar para los actores</u> .....	24
<b><u>Propuesta de una sesión de hatha yoga antes de los ensayos en el montaje de <i>Tirano Banderas</i></u></b> .....	24
<u>Las cosas son distintas en las tablas</u> .....	28
<u>Conclusiones</u> .....	29
<b><u>Lista de referencias</u></b> .....	34

## Índice de figuras

Figura 1. Portada de la primera edición de Tirano Banderas. Novela de tierra caliente. Del Valle-Inclán R (1927)...... 7

Figura 2. Dictaduras en la segunda mitad del siglo XX en América Latina, tomado de: Merino, A. (2019)...... 11

Figura 3. George W. Bush saluda junto a Álvaro Uribe desde su coche en el rancho de Crawford (Tejas), en 2005. ..... 13

## Índice de tablas

Tabla 1. Secuencia inicial de hatha yoga utilizada en los ensayos del montaje de la obra Tirano Banderas...... 25

## Introducción

El presente trabajo da cuenta de la evolución del montaje de la obra *Tirano banderas*, en el cual emergieron muchas inquietudes acerca del proceso en sí mismo, comenzando por la caracterización de los personajes y el asumir cada uno de los roles definidos por la obra dentro del contexto que pretendía representar.

Inicialmente se hace un análisis de la obra *Tirano Banderas* de Ramón del Valle-Inclán (1927), prolífico escritor español de principios del siglo XX. Se hace un análisis del contexto y de la caracterización de cada uno de sus personajes. Posteriormente se aborda de manera sintetizada la adaptación de la obra hecha en 1968 por Enrique Buenaventura —actor, dramaturgo, ensayista, poeta y director colombiano—, quien a partir de su propuesta muestra que el problema del colonialismo persiste en nosotros los latinoamericanos de manera intrínseca al expresar que: “la independencia nos dejó el colonialismo adentro” Castilla, A (1977), (Pág. 65).

Luego se hace un breve análisis de la obra *La Tras Escena* de Fernando Peñuela (1984), obra que sirvió de bisagra en el montaje para articular el desempeño de los actores que representábamos la obra *Tirano Banderas*, desde la perspectiva del actor prima, para contrastar la tiranía que se encuentra en la obra de Buenaventura, con la que se pudiera encontrar en la puesta en escena teatral. De esta manera salen los “demonios”, sublimados en los distintos actores bajo la presencia etérea de un director omnipresente en la obra, pero ausente del escenario.

Uno de los problemas es el de la corporeización de los personajes de una obra que quiere mostrar el esperpento en el que nos encontramos los países latinoamericanos, con respecto a la relación centenaria que tenemos con los tiranos que nos han gobernado desde la conquista española y que nos tiene condenados a una mentalidad sumisa y de colonizados. De ahí la necesidad de hacer un retrato de varios tiranos que han gobernado América Latina principalmente en el siglo XX.

Desfilan entonces todo tipo de dictadores que el mismo Valle-Inclán caracterizaría como esperpénticos: Desde Anastasio Somoza, hasta Fidel Castro; desde Alfredo Stroessner hasta Rafael Trujillo; y por poner límite a una fila casi interminable de tiranos que se reproducen con los años, desde la dictadura chilena de Augusto Pinochet, hasta la abominable dictadura de la Junta Militar Argentina representada por el general Jorge Rafael Videla. El haber profundizado en cada uno de estos tiranos representativos de lo que hemos sido como continente, reforzó la idea de que el *Tirano Banderas* de Valle-Inclán es una representación icónica de los sistemas políticos latinoamericanos, de los cuales no nos hemos podido desprender.

De la búsqueda y el análisis de las tiranías latinoamericanas, emergió un referente importante para dar vida a los personajes que se iban construyendo a medida que se montaba la obra.

La construcción de los personajes en el montaje teatral hizo que mediante una bitácora de experiencias se retratara de manera personal el desafío implícito en desarrollar una

multiplicidad de interpretaciones (personalmente se me asignaron los papeles de Don Celes, el mayor Del Valle y la construcción del actor prima Gabriel Arroyo). Dicha bitácora sirvió para confrontar errores inevitables que se derivan de las contingencias e incertidumbres que se encontraron en la medida en que íbamos ejecutando el montaje de la obra, en donde el bajo presupuesto nos obligaba a actuar con mucha creatividad.

El error entonces se convertía en un elemento que permitía oportunidades de creación y aprendizaje. Esto se hizo evidente en la construcción del actor prima, en donde tuvimos que potenciar algún defecto o virtud que diera fuerza y presencia al personaje; para lograr eso tuvimos que apoyarnos teóricamente en la obra de Sergio Blanco (2018), *Autoficción. Una Ingeniería del Yo*. Poco a poco fuimos pasando de la confusión al descubrimiento de esos múltiples yoes que exige la construcción de los personajes teatrales.

La bitácora también ayudó a reflexionar acerca del privilegio de ser estudiante y de estar cara a cara con un proceso formativo, caracterizado en este momento de la vida universitaria como una fase de creación colectiva, en donde cada uno de los miembros del equipo tenemos que aportar durante todo el proceso para el desarrollo y la consolidación del montaje. Obviamente, esto conllevó a encuentros y desencuentros durante el desarrollo del mismo, generando tensión en los procesos comunicativos del grupo que tenía impacto directo en lo que se iba generando en el montaje. Como conclusión a esta fase del proceso está la de la importancia de trabajar en red.

Todo el proceso que fue expresado en la bitácora consolidó la necesidad que hay con respecto a la gestión y la producción del montaje escénico. Las acciones, interacciones, deben ser totalmente planeadas y ejecutadas, para que se garantice el éxito durante y al final del proceso. La interdisciplinariedad es entonces uno de los elementos que garantiza el éxito, cuando se entiende que otros están capacitados para ejercer funciones que yo mismo no puedo realizar; lo cual me lleva a entender que siempre tenemos unos límites de desempeño que otros pueden suplir en un momento dado.

La puesta en escena exige no solo manejo de los textos y de las narrativas de las obras, implica también una relación con el cuerpo que a la larga se convierte en el instrumento principal del trabajo actoral. Esa corporeidad exige una preparación previa para que los actores en el momento de llegar a la obra lo hagan de una manera flexible, y puedan adaptarse a los requerimientos físicos exigidos por los diferentes personajes.

Para lograr esa relación con el cuerpo se diseñó una estrategia mediante el Hatha Yoga, para que, previo a cada uno de los ensayos finales del montaje, sirviera de apoyo tendiente a mejorar el desempeño individual en dicho montaje. No obstante, se requería de una aproximación y un diseño de una propuesta de yoga para principiantes que permitiera estar a punto para el momento de los ensayos y de las presentaciones finales.

Esto llevó a hacer una búsqueda sobre cuáles eran los elementos el hatha yoga empleados en el teatro y quienes habían sido impulsores de este. Se encuentra que directores como el danés Luk Perceval, así como grandes maestros del teatro como Stanislavsky, Grotowski y Dorinda Hulton, empleaban el yoga como un elemento fundamental en los procesos de trabajo de preparación de los actores. Y como se menciona más adelante en el trabajo “así nos guste o no el yoga, hay que apreciar el lenguaje utilizado por los profesores de yoga. Ellos hacen

hincapié en la corrección anatómica de la alineación corporal, la forma como funciona la respiración y la presencia mental de los estudiantes en clase”.

A partir de la fundamentación de la importancia del hatha yoga en el teatro, decidí como instructor de yoga certificado, diseñar una secuencia inicial de hatha yoga para ser utilizada previo a los ensayos del montaje de la obra *Tirano Banderas*. En dicha secuencia se empleaban las posturas —asanas— básicas para poner el cuerpo en sintonía con lo que exigía el montaje teatral. El proceso tendría una duración de 48 minutos previos a cada ensayo. Desafortunadamente cuando expresé al grupo sobre la propuesta de la secuencia de hatha yoga, no hubo eco en los participantes, por lo que no se pudo realizar el proceso como lo había planeado, y tocó realizarlo en horas de la noche de manera individual.

No obstante, percibí en primera persona que el yoga realizado de manera individual me sirvió para el proceso de montaje y para las presentaciones. Es necesaria una mayor apertura por parte de los participantes para poder vincular la práctica del yoga en los procesos de montaje escénico, como una opción más a la manera como se realiza la preparación corporal en la actualidad.

## **Contexto de las obras**

Para la creación escénica en el espacio académico llamado *Montaje*, se decidió recurrir a dos obras en particular: por un lado, *Tirano Banderas* de Ramón María del Valle-Inclán (1927), en la adaptación teatral de Enrique Buenaventura y por otro *La tras escena*, obra de Fernando Peñuela, y que se mezcla en la intención de preparar la presentación de las escenas más significativas de la obra *Tirano Banderas*. A continuación, se presenta una síntesis de lo que consiste cada una de las obras para hacer más comprensible de que se trata el montaje propuesto:

### **Tirano Banderas**

*Tirano Banderas. Novela de tierra caliente*, es una obra publicada por Ramón del Valle-Inclán (1927), como muchas otras obras de Valle-Inclán, había comenzado a publicarse por entregas en la revista *El estudiante* desde diciembre de 1925 a mayo de 1926. La acción de la novela transcurre en la imaginaria Santa Fe de Tierra Firme, en donde Tirano Banderas ejerce un poder absoluto de manera despiadada. Junto a él, está una corte de aduladores y un ejército poco fiable que se sublevará. En el otro bando, está la tropa revolucionaria unida más por el odio al tirano que por un programa político. Y por otro lado están los gachupines, los españoles, el cuerpo diplomático, que aún conserva una gran influencia política y económica en la región.

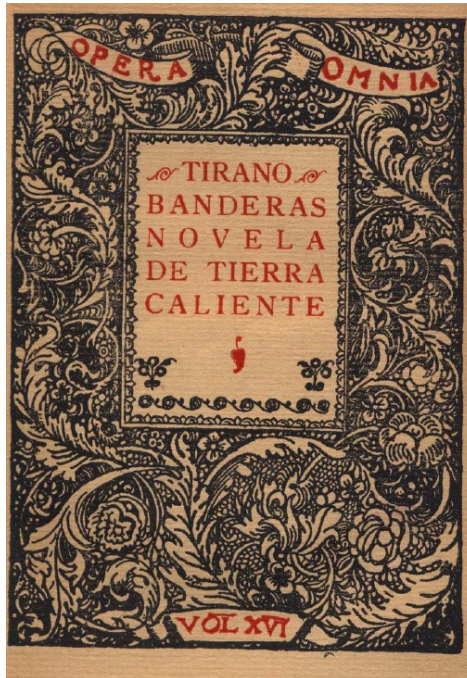


Figura 1

**Figura 1.** Portada de la primera edición de *Tirano Banderas*. *Novela de tierra caliente*. Del Valle-Inclán R (1927).

La novela está dividida en siete partes, además del prólogo y el epílogo. Se emplea un lenguaje que utiliza términos propios de varios países latinoamericanos, realizando así una variada mezcla y consiguiendo un hermanamiento de la lengua. Los personajes en boca del propio Valle-Inclán en una entrevista para *El Diario Ilustrado* de Madrid realizada por Martínez-Sierra, G (1928):

El mundo de los esperpentos es como si los héroes antiguos se hubiesen deformado en los espejos cóncavos de la calle, con un transporte grotesco, pero rigurosamente geométrico. Y estos seres deformados son los héroes llamados a representar una fábula clásica no deformada. Son enanos y patizambos, que juegan una tragedia. Y en este sentido los he llevado a *Tirano Banderas*.

En *Tirano Banderas* hay la voluntad de sumar al castellano castizo el vocabulario creado en la América española. Claro que para esto me ha sido necesaria la invención de una república con geografía imaginaria. En cuanto a la trama, pensé que América está constituida por el indio aborigen, por el criollo y por el extranjero. Al indio, lo desarrollé en tres figuras: Generalito Banderas, el paria que sufre el duro castigo del chicote, y el indio del plagio y la bola revolucionaria, Zacarías el Cruzado.

El criollo es el tipo que, a su vez, desarrollé en tres: el elocuente doctor Sánchez Ocaña; el guerrillero Filomeno Cuevas y el criollo cargado de sentido religioso, que es Don Roque Cepeda.



El extranjero también lo desarrolló en tres tipos: el ministro de España; el ricacho don Celes y el empeñista señor Peredita. Sobre estas normas, ya lo más sencillo era escribir la novela. (Pág. 191).

Al parecer Valle-Inclán, en la descripción del dictador Santos Banderas, no solo se inspiró en Porfirio Díaz, sino también en quien gobernaba España en aquella época, el general Primo de Rivera, a quien el escritor no tenía ningún afecto.

El esperpento es utilizado por Valle Inclán para exagerar los defectos de la sociedad. Se dirige contra el tirano, contra la vieja estructura social de Hispanoamérica, los militares fantoches, los explotadores de los indios, y también contra los tipos estafalarios y deformados de la colonia española. De acuerdo con Díez-Pérez, J (2013), en la obra vemos cómo los gestos, las muecas, la vestimenta de los personajes, contribuyen a la deformación. Hasta los diminutivos favorecen como es el caso de Nachito Veguillas, el Generalito Banderas o el coronelito Domiciano.

### **Algunos de los personajes**

De acuerdo con Díez-Pérez (2013), estos son algunos de los personajes más representativos de la obra:

**Santos Banderas.** Es el presidente del país, es un opresor, una persona fría y cruel, que puede asesinar a una persona o mirar cómo otros lo hacen sin sentir ningún tipo de remordimiento, hace uso de sus diplomáticos para chantajear a los demás, tiene una hija que está loca.

**Don Celes.** Es un personaje que busca al tirano por interés del mismo para hacerse acreedor de sus favores, representa a un español rico de nacimiento, en la obra sirve de puente entre el tirano y los intereses de la colonia española.

**Coronel de la Gándara.** Coronel de Santos Banderas, que pertenece al régimen oficial, pero conspira en silencio ante el General Banderas cuando éste intenta apresarlo.

**Mayor del Valle.** Es el siguiente al mando de la guardia nacional después del coronel de la Gándara. Es el principal ejecutor de las órdenes del tirano.

**Zacarías.** Es un indio casado y con un hijo. Amigo del coronel De la Gándara y, como casi siempre ocurre, al ayudarlo su vida sufrirá una situación desafortunada. Se enrola con Filomeno para derrocar al presidente Banderas.

**Filomeno Cuevas.** Criollo ranchero y capataz de peones armados, organizador del plan para sublevarse contra el presidente Banderas.

**Lupita.** Es una mujer en quien converge lo esotérico, lo espiritual y la visión del futuro. Sus visiones crearán grandes altercados en los personajes de la obra.

**Nachito Veguillas.** Siempre está a los pies de Santos Banderas, es sumiso y tontarrón. Debido a un percance con Lupita pasa de estar en el palacio del presidente a la cárcel de Santa Mónica.

**Roque Cepeda.** Es el filósofo de la revolución y posible futuro candidato a las próximas elecciones. Es detenido durante la reunión de las Juventudes Democráticas en el Circo Harris.

**Doctor Michaelis Lugín.** Doctor de la Universidad del Cairo, iniciado en la ciencia secreta de los Brahmanes de Bengala y experto en mesmerismo, aparente pseudocientífico, que juega un papel importante en la conspiración al General.

## **Adaptación de la obra por Enrique Buenaventura**

Ya en el siglo XX varias obras habían hecho eco al tema de los dictadores latinoamericanos, siendo obras como *El señor presidente*, de Miguel Ángel Asturias, *Muertes de perro*, de Francisco Ayala y *El otoño del patriarca* de Gabriel García Márquez, unas de las más representativas. Pero fue Enrique Buenaventura quien hizo la adaptación teatral de la obra desde una visión latinoamericana. De acuerdo con Alberto Castilla (1977):

El estreno mundial de *Tirano Banderas*, presentada por el Teatro Estudio de la Universidad Nacional de Colombia, tuvo lugar en Manizales, como acto inaugural del I Festival Latinoamericano de Teatro Universitario, el 28 de septiembre de 1968. Días después, el mismo montaje se presentó en México, dentro del programa cultural de la XIX Olimpiada y del Festival Internacional de las Artes. Y, posteriormente, fue llevado a la escena del Teatro Colón de Bogotá. (Pág. 65).

Buenaventura caracterizó la obra teatral especialmente a partir de tres elementos importantes de la obra de Valle-Inclán: el tratamiento espacio-temporal, la tragedia del indio y la situación colonial de América Latina, haciendo énfasis en el contenido social, económico, político y militar de un «país latinoamericano donde la arbitrariedad, la represión y la violencia se hallan institucionalizadas y donde el pueblo se debate en una situación cotidiana de miseria y terror» (Castilla, 1977, Pág. 66).

Decía Buenaventura en una entrevista realizada en 1968, citada por Castilla (1977): «El colonialismo nos marcó para siempre, la independencia nos dejó el colonialismo adentro. Los criollos ricos pasaron a reemplazar a los españoles y la estructura colonial quedó más o menos intacta».

También menciona algo que es de singular importancia para entender la obra teatral:

El tiempo para los latinoamericanos es distinto del tiempo para los europeos. En un breve periodo de menos de 200 años hemos construido todas las formas de

sociedad que Europa elaboró en varios siglos. De las sociedades primitivas y de las imperiales indígenas al socialismo cubano es una carrera veloz. Semejante condensación dramática del tiempo es una característica específica. Este 'cortometraje' de procesos históricos es un explosivo material de arte no explotado aún en todas sus posibilidades. En mi *Tirano Banderas* se junta todo eso. (Castilla, 1977, Pág. 68).

En la obra teatral todo parece ocurrir en distintos lugares y uno solo, en distintos momentos y en el mismo. En síntesis, pudiera uno pensar que Buenaventura y Valle-Inclán recuerdan al lector y al espectador, que en Latinoamérica estamos condenados de manera circular a una opresión perpetua, en algunos casos solapada bajo la tiranía de muchos de sus gobernantes.

## **La tras escena**

El montaje que se quiso hacer sobre la obra de *Tirano Banderas* no solo respondió a la versión de Buenaventura, sino que además pretendió insertarse dentro de los conflictos y problemas que se desarrollan en los camerinos y detrás de la escena, antes de una presentación teatral, por lo que se decidió apoyarse en el texto de la obra *La tras escena* de Fernando Peñuela. A continuación, se exponen los antecedentes de la obra:

En 1984 la compañía Nacional de Teatro prepara la obra «*El nuevo mundo descubierto por Cristóbal Colón*» de Félix López de Vega, dirigida por Don Esteban Jiménez de Castillo y financiada por el gobierno actual, Peñuela, F (1984). La obra se presentará esa misma noche para conmemorar el día de la raza. Está se encuentra auditada por ciertos entes de control que aprueban o censuran su contenido. En *La tras escena* surgen varios tipos de conflictos por el adelanto de la fecha del estreno y por un espectador inesperado: el máximo general de la nación. Todo esto sucede mientras la ciudad se está colapsando por el paro y el descontento de la ciudadanía. También se demuestran los problemas económicos que se presentan en este tipo de trabajos y la conexión entre el teatro y los partidos políticos.

*La tras escena* es una obra que trata sobre un grupo de actores que trata de expresar su inconformidad, su estar en una realidad violenta y opresora, en una estatal obra de teatro.

Una de las intenciones del director al insertar esta obra dentro del montaje de *Tirano Banderas* era que se pretendía mostrar la tras escena de una obra y no solamente la escena en sí, lo que ponía en evidencia la cantidad de personas que están detrás de un montaje (lo cual implica su estar como personas, no como masa) y de esa manera revelar muchos comportamientos y acciones que ignoramos en el afán la realización del montaje. Cuando lo importante es montar, se deja de hacer teatro, porque el teatro es con el otro, no usando al otro.

Es impresionante la analogía que puede hacerse entre los personajes de *La Tras escena* y de *Tirano Banderas*. En *La tras escena* hay un Tirano (Esteban), un Cruzado (María), un Licenciadito (Manolito) – con diminutivo y todo – un ministro (Luz Mary) y así... ¿Es Tirano

Banderas una obra que pueda relacionarse con cualquier círculo social? Todos tenemos un tirano, un ministro, un licenciadito y un cruzado en nuestras vidas.

De esta manera se pretendió generar un montaje de dos obras representativas de lo que somos como cultura y como país, cayendo en el riesgo de que esa mezcla difumine el contenido esencial de las dos obras.

Para comprender más la estructura que Valle-Inclán y Buenaventura quisieron mostrar en sus obras y de esa manera entender las necesidades del montaje en términos de la construcción de los personajes y su entorno, en este punto es necesario profundizar acerca del contexto de los tiranos en América Latina.

## Los tiranos en América Latina

Desde que comenzó la conquista, la tiranía encontró terreno fértil en estas tierras. El ser considerados colonias perpetuas pareciera ser el destino final e inmarcesible de todos los países que hacemos parte de este continente. Luego de que en el siglo XIX los países liberados de la tiranía del Reino de España trataron de reorganizarse, las repúblicas emergentes necesitaron el apoyo económico y logístico de otros estados; situación que fue aprovechada por países como Francia, Inglaterra y en particular Estados Unidos. Prácticamente en la totalidad de los países se presentaron muchos conflictos internos difíciles de solucionar. Lo anterior derivó en la consolidación de muchas dictaduras en prácticamente la totalidad del continente durante el siglo XX.

En el siguiente gráfico se pueden apreciar los países, los dictadores —tiranos— que comandaron de manera injusta cada uno de los estados ya consolidados, y que de alguna manera explican por qué el atraso en el cual todo el continente se ha visto afectado y del que muy difícilmente se puede salir:

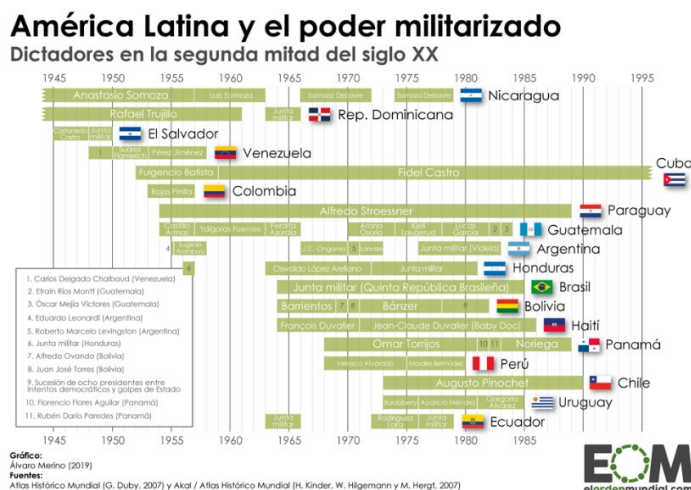


Figura 2

**Figura 2.** Dictaduras en la segunda mitad del siglo XX en América Latina, tomado de: Merino, A. (2019).

Prácticamente se pudiese decir que estamos condenados a un círculo que siempre se repite de manera constante e incesante. Basta no más apreciar lo ocurrido en estas dos primeras décadas de este siglo, para darse cuenta de que el panorama de la tiranía no ha desaparecido.

## **El choque de las superpotencias en la guerra fría**

La guerra fría que comenzó al finalizar la segunda guerra mundial abonó el terreno para que los países decidieran por qué sistema decantarse. Por un lado, el fenómeno capitalista consolidado por la superpotencia norteamericana y por el otro el comunismo que inició su trasegar en la revolución de octubre de 1917 y que consolidó la llamada Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas. Los intereses económicos de la superpotencia americana instaron a salvaguardar en algunos casos de manera no ética muchas de sus industrias, como fue el caso de la United Fruit Company, conocida en Latinoamérica como “el pulpo” por sus numerosos y hábiles tentáculos, que arrancó con presencia en Costa Rica, Jamaica y Panamá, pero pronto llegó también a Honduras y Guatemala, y más tarde a Colombia, Ecuador, Cuba y la República Dominicana. Fue tal la intromisión en las políticas de estado de cada país que de allí viene el nombre de repúblicas bananeras. Como menciona Hernández-Echavarría (2021):

En 1928, por ejemplo, sus 25.000 trabajadores colombianos se declararon en huelga pidiendo algunas mejoras básicas. Un mes después, Washington amenazó al gobierno de Bogotá con una invasión militar. Fue entonces cuando las autoridades colombianas ordenaron al Ejército disparar contra una concentración de huelguistas en la llamada “masacre de las bananeras.

En el discurrir de estas posturas antagónicas —capitalismo versus comunismo—, los países latinoamericanos se vieron atrapados en los apoyos directos a los gobiernos e indirectos a aquellos sublevados levantados en armas, generando respuestas en las contrapartes como por ejemplo la Operación Cóndor, que fue una campaña de represión política y de terrorismo de estado respaldada por Estados Unidos. Fue implantado principalmente en los países del Cono sur de manera oficial y formal en la década de los setenta. La idea era desaparecer toda manifestación de cambio de sistema económico, por lo que estaba justificada toda medida represiva, la cual implicaba incluso la aniquilación física de los contrarios al régimen.

Como es lógico ante el apoyo interesado de las superpotencias, los tiranos tuvieron todas las oportunidades para ejercer sus perversas intenciones con toda tranquilidad. Al hacer un análisis de las dictaduras de extrema derecha como las de François Duvalier en Haití, Alfredo Stroessner en Paraguay, Rafael Trujillo en República Dominicana, Francisco Batista en Cuba, Augusto Pinochet en Chile, Jorge Rafael Videla en Argentina entre muchos otros, y al hacer un paralelismo entre ellos y el Tirano Banderas, se encuentran varios puntos en común: un ansia desmedida por mantenerse en el poder, una gran necesidad de desaparecer todo aquello que pueda convertirse en una amenaza a la perpetuación de sus intenciones dictatoriales, generación de ideas paranoides de que los van a quitar tarde o temprano del poder por medios similares o incluso peores a como ellos se lo tomaron previamente.

Principalmente se aprecia en muchos de ellos una personalidad narcisista y sociopática sustentada en un ego intocable, acrecentado de manera importante por los aduladores que los rodean. Se encuentra como punto común en todos los casos un apoyo de una potencia extranjera, en lo logístico, lo económico, lo militar que lo único que hace pensar es que el colonialismo ha seguido intacto en nuestro continente.

Algunos de ellos fueron derrocados por grupos insurgentes alzados en armas que tomaron el poder como en el caso de los Sandinistas, quienes liberaron a Nicaragua del régimen de la familia Somoza que estuvo en el poder desde 1937 hasta 1979 y en Cuba donde la dictadura de Fulgencio Batista fue terminada en 1959 con la Revolución Cubana dirigida por Fidel Castro. A pesar del romanticismo que envuelve estas revoluciones y de la apelación a dar una visión de justicia social a los países que cambiaron el régimen, los que se perpetuaron en el poder también se convirtieron en tiranos con las mismas características y privilegios de los tiranos que ellos mismos removieron; un ejemplo actual es el caso de Nicaragua y el régimen de Daniel Ortega y su esposa en Nicaragua o Fidel Castro que duró en el poder por algo más de tres décadas y media.

Pero el movimiento circular continúa, los tiranos siguen apareciendo y siguen siendo apoyados por las superpotencias hasta cuando dejan de ser incómodos para ellas mismas, un caso reciente es el del expresidente Álvaro Uribe y el apoyo incondicional que recibió del presidente Bush, y quien bajo su mandato se dieron casos atroces de desapariciones forzadas, desplazamientos y asesinatos de opositores y quien a pesar de que cada vez tiene menos apoyo por parte del país, se ha mantenido aferrado al poder de una manera que solo los tiranos conocen.



*Figura 3*

**Figura 3.** George W. Bush saluda junto a Álvaro Uribe desde su coche en el rancho de Crawford (Tejas), en 2005. Tomado de: [https://elpais.com/diario/2005/08/05/internacional/1123192804\\_740215.html](https://elpais.com/diario/2005/08/05/internacional/1123192804_740215.html)

Del mismo modo la implantación del régimen venezolano en la actualmente llamada República Bolivariana de Venezuela, que se ha hecho llamar estado democrático y social de derecho y de justicia, pero que ha mostrado mediante la miseria en que tiene sumido a todo el país y ante los movimientos realizados por dirigir la democracia hacia su línea de pensamiento, tiene sometido al país en la desesperación y el desencanto.

Todo lo anterior hace pensar que, sin importar la ideología, América Latina ha sido y está siendo sometida a la aparición y perpetuación de tiranos, que se prestan a servir a intereses de las superpotencias en donde se diluyen las necesidades colectivas de libertad y bienestar de las personas, en el mar de sus intereses mezquinos y de querer perpetuarse de manera indefinida, en un poder que como la vida humana siempre será efímero.

Ahora que ya tenemos aclarado el contexto de los tiranos, es necesario conectar con el proceso de construcción del personaje en el montaje de *Tirano Banderas*.

## **Experiencia particular del montaje teatral en la construcción de personajes en la Obra *Tirano Banderas***

### **Bitácora de experiencias en el montaje de *Tirano Banderas***

La realización juiciosa de los ensayos en el montaje de una obra teatral permite a todos los que participamos en ella hacer reflexiones muy profundas, en cuanto a lo que ese montaje representa en nuestra formación actoral, para nuestra evolución en el mundo de las artes escénicas. A continuación, resumo a manera de bitácora, los elementos que más me han servido para reflexionar acerca de mi papel como actor:

### **Confrontar errores**

Hoy como todos los miércoles hicimos nuestro ensayo general en el teatro *Luis Enrique Osorio*, en la ciudad de Bogotá. La clase comenzó a las 9:00 a.m., pero la mayoría del grupo llegó temprano para hacer pruebas de maquillaje y de vestuario. Fue un día especial, porque también se esperaba la asistencia de amigos y familiares, quienes nos apoyaron en las dramaturgias de sonido, vestuario, luces y video. Todo iba tal como se había planeado, pero a la hora de montar la escenografía nos percatamos que los cajones, —los cuales usábamos para crear diferentes espacios—, no estaban disponibles ya que los compañeros del otro montaje ya los pidieron oficialmente para el suyo. Cosa mala, ya que tendríamos ahora que mandarlos a hacer y eso disminuye el presupuesto en otras áreas. Después del regaño del director Combariza, conseguimos tres bloques rotos que quedaban y tres sillas rojas que nos sirvieron para recrear los espacios ya propuestos.

Teníamos la premisa de poder experimentar todo lo que quisiéramos en términos de vestuario, maquillaje y transiciones de escena a escena. El pasón duro una hora y 57 minutos y al terminar muchos tuvimos la sensación de haber recorrido un paso provechoso, donde la

atención y la escucha estaban más presentes que nunca. Sin embargo, la percepción del público fue todo lo contrario, ellos también concordaron, que la obra tiende a ser tediosa, repetitiva, desordenada lo que impedía el entendimiento de la trama y del mensaje que queríamos dar como colectivo.

Fue un golpe a la percepción el haber sentido una cosa y hecho otra, sin embargo, confrontar el miedo al error nos dio al colectivo una energía que siendo al mismo tiempo caótica y con falta de ritmo, también fue percibida por todos, lo que posibilitó actuar como un verdadero grupo que trabaja en red y persigue un mismo objetivo, en este caso construir un montaje digno, no para cumplir como estudiante, si no desde una postura profesional y comprometida. Tenemos poco tiempo para hacer cada ensayo y pasón, estos son momentos únicos de entrega. Hay que recordar no evitar el error, en la confrontación de este está la creación ¡vamos a por ello!

## **En el error esta la oportunidad de crear**

En teoría vamos a hacer solo algunas escenas de la adaptación de *Tirano Banderas*, las que previamente el colectivo ha elegido como relevantes, para que el público entienda la trama, sin embargo, no lo suficiente para sumergirse en la historia. A cambio de las escenas de Tirano insertaremos escenas de los «actores primas» —primas porque somos nosotros mismos nuestra materia prima para alcanzar otro—, en este caso un grupo de teatro universitario que debe montar precisamente *Tirano Banderas* con la dirección de «Castaño», un director que nunca está presente, un director Tirano.

Para crear nuestros actores primas, el director de la obra, el profesor Combariza, nos sugirió leer el libro *Autoficción. Una ingeniería del Yo* de Sergio Blanco (2018), donde el autor comienza con el paneo histórico que ha hecho este término desde su primera aparición en 1977, cuando un escritor francés llamado Serge Doubrovsky, escribió una novela llamada *Hilos*, cuya contraportada decía lo siguiente: «esto es una auto ficción de acontecimientos y de hechos estrictamente reales» Doubrovsky, S, citado por Blanco, S (2018). Podría parecer un contrasentido, pero no porque la intención del autor era novelar su vida, o sea, narra sus experiencias autobiográficas, pero utilizando un estilo literario propio de la ficción y no solo a nivel de estilo, sino también en la estética del libro. A esto él le llamó auto ficción. Sin embargo, el lenguaje es maleable y este término se volvió popular en los últimos años asomándose en diferentes campos artísticos como la pintura, la música y la interpretación.

Blanco (2018) propone en su libro que en primer lugar la autoficción obra en el cuerpo políticamente ya que no se trata de exhibirlo sino de exponerlo, de ofrecerlo, de darlo. No se trata tanto de un acto de coraje sino de un acto de generosidad. En esto la autoficción es altamente política: el cuerpo es generosamente entregado a la polis. Para realizar este acto poético, el director Juan Manuel Combariza nos propuso tomar algún defecto o virtud que quisiéramos potencializar en nuestro actor prima, para que de esta manera se definiera una postura frente al contexto de los prima y al de la obra *Tirano Banderas*.



Al comienzo esta experiencia me generó confusión, sobre todo porque somos un grupo numeroso y el tiempo que tenemos para la creación no es mucho, lo que genera caos a la hora de recrear las escenas. Sin embargo, a medida que se va descubriendo diferentes otros en los otros y en uno mismo, me enfrento a la idea de que estamos compuestos de varios hogares: no somos uno sino varios y todos a la vez. Y no solamente somos varios yoes, sino que todos ellos son muy distintos y con diferentes grados de egotismo, como decía Paul Valéry citado por Sergio Blanco (2018): «hay algunos yo que son más yo que otros».

La invitación es a ser poetas, no solo en el sentido literal del término sino también en el sentido de poetizar la propia vida, poetizar los recuerdos, poetizar el entrenamiento.

## **Creación del actor prima**

Como dijo Manuel Alberca (2007): *«Este soy yo y no soy yo, parezco yo, pero no lo soy. Pero cuidado, porque podría serlo.»*

Luego de haber reflexionado profundamente en el desarrollo del personaje, decidí crear al siguiente:

### **Gabriel Arroyo**

Gabo es un joven que conoció el teatro muy joven en el salón comunal de su vereda. Allí había un grupo de teatro dirigido por un barranquillero con alma de brasilero, quien gracias al sol compartió sus conocimientos aprendidos en el exterior a un grupo de niños con montón de energía para la creación. Con ellos realizó varias presentaciones interdisciplinarias en diferentes teatros de la capital. Sin embargo, lo que más llenaba de satisfacción a Gabo era la interpretación; le encantaba encarnar al antagonista, al malo, el que más se divierte, según él. Gabo fue recibido por una partera en Fómez en una casa sin luz eléctrica, ni acueducto, en donde vivió sembrando y moliendo su propio alimento, hasta que fue enlistado a prestar el servicio militar, allí conoció su segundo amor, la cocina. Cuando cumplió con el tiempo establecido y un año más por la patria, se mudó a Bogotá, donde conoció a Dharma en una feria de autocultivo, donde compartieron buenos ánimos y descubrieron que ambos además compartían otro interés, el teatro.

Ella lo llevó al grupo teatral donde laboraba ya hace algunos años. Gabo está en contra de la tiranía en cualquier forma de expresión, no le gusta el actual gobierno y cree en el arte como mecanismo para generar preguntas y poder así salir de la zona de confort. Es un joven tranquilo-buena onda, que le gusta el grupo con alguna excepción, sin embargo, del odio al amor solo hay un paso. Ha visto al director únicamente por videollamada, incluso la audición fue así, a veces cuando fuma con Dharma concluyen de manera lógica que Castaño no es más que un algoritmo disfrazado. Como lo son también algunos personajes en la fábula de Banderas. Gabo se cuestiona cómo entes que nunca se encuentran presentes, como don Roque Cepeda o el mismo Castaño, pueden decidir qué camino tiene que seguir el colectivo. Trabaja en la librería Lerner del centro y su sección favorita es la esotérica, lugar que le ha permitido interactuar con varias personalidades místicas de la ciudad.

## **Importancia del montaje en el contexto del proceso formativo**

El profesor Combariza —quien ha sido la persona encargada de dirigir la producción— ha dejado claro, que este montaje es el último ejercicio de actuación con metodología que veremos en la ASAB. Se supone que seguirían los montajes dirigidos con personas externas de la universidad Distrital, en la que en su mayoría ya vienen con la obra, la estética, y las demás dramaturgias seleccionadas, las cuales componen una obra teatral. Es decir que posiblemente no habrá lugar para una creación colectiva, entendiendo *creación colectiva* como un proceso transgresor por cuanto coloca a los integrantes como sujetos de la creación y los capacita con herramientas probadas en la experiencia del grupo para que exploren por “sí mismos y en colectivo” (Ariza, 2020).

Lastimosamente, la disposición para trabajar por parte del grupo no se encuentra a diario, ni todo el tiempo y una vez que se consigue una energía digna para estar en las tablas, esta no es sólida; la dispersión y la tensión de los cuerpos denotan que estos han sido poco entrenados durante el aislamiento por causa de la pandemia del SARS COVID-19 y el confinamiento prolongado, situación que impide la capacidad de transformar las sensaciones, emociones y posturas que se tiene con respecto a la obra de una manera clara, veraz y artística. Sin embargo, como actores y artistas en formación estamos en la disposición de tomar esos obstáculos como vías para la reflexión y la creación. Por eso nos propusimos como grupo mejorar los modelos de comunicación hasta ahora utilizados, para evitar mal entendidos y vacíos en el proceso de creación; concretando y compartiendo de forma consciente los objetivos personales y el objetivo primordial común.

Ahora bien, esta falta de entrenamiento debe apropiarse con profesionalismo, de nada vale llorar sobre la leche derramada, es nuestra responsabilidad trabajar en nuestras falencias individuales y colectivas para ofrecer al público algo con sabor a calidad. Por suerte, como estudiantes de últimos semestres, poseemos (en la cabeza) un gran bagaje de herramientas que disponen y preparan el cuerpo y la voz para el acto escénico. De manera paralela lo que se busca con el entrenamiento es fomentar las cualidades necesarias que nos permitan mantener la presencia y la energía durante dos horas, que es el tiempo que dura el montaje.

## **Aciertos y dificultades en el proceso de montaje de la obra *Tirano Banderas***

En la semana de pruebas de admisión de la facultad de artes ASAB no contamos con la presencia del profesor Combariza, sin embargo, esto no fue impedimento para ensayar y pasar lo que tenemos de la obra en el teatro *Luis Enrique Osorio*, un espacio que a pesar de ser algo lúgubre posee una energía que incita a la creación. Ese día decidimos grabar la sesión en el video Ensayo del 16 de marzo 2022 – tiranos y banderas (2022).

Ese material que posteriormente fue compartido a todos los integrantes del grupo permitió discernir y discutir acerca de lo que realmente se estaba haciendo en escena y lo que se creía que se estaba haciendo. Muchos estuvimos de acuerdo en que había graves problemas de dicción y de proyección en el grupo, lo que impedía la transmisión del mensaje. Se

encontraron problemas de proxemia y de traslación. Además, algunos cuerpos se veían muy fofos y en ocasiones tensos, lo que evidenció características que no potencian el acto escénico, sino todo lo contrario.

Asimismo, fue una sesión donde la situación escénica y la atención de los intérpretes iba y venía de forma repentina, lo que entorpeció el compromiso que requería la actividad. De igual forma fue en esa sesión en la cual percibí cómo el grupo tiene aún la necesidad de esperar que alguien externo a la escena dé una pauta para iniciar, seguir, finalizar o simplemente no distraerse en cosas cotidianas que en nada aportan al montaje. Esto me hace preguntar ¿Es necesario un papel de poder que me obligue tan solo con su presencia a la realización de mis tareas? ¿Acaso no puedo realizarlas sin que alguien me lo exija?

Las ideas y proyecciones que se plantearon desde el inicio del semestre se han mantenido en constante cambio durante el proceso de montaje. Iniciamos con una obra específica: *Tirano Banderas* a la cual se le sumó la forma de operar de otra obra: *La tras escena*. Digo la forma de operar, porque no se utilizaron como tal los diálogos que aparecen en la obra, sino se empleó la idea de ser un grupo de teatro en la que su tras escena —que corresponde a un contexto actual—, es su misma escena donde será representada *Tirano Banderas*.

En la búsqueda de acoplar de manera adecuada ambas obras, se ha evidenciado una falta de conocimientos en elementos que son necesarios al momento de montar una obra; me refiero a los temas de sonido, iluminación, vestuario, producción y gestión, unidades que durante nuestra formación en la ASAB se imparten de manera vaga o que no hemos tenido oportunidad de profundizar. Así que hemos tenido que lanzarnos al ruedo e incursionar en estas áreas para poder aportar de una manera intuitiva y empírica al montaje. Nos dividimos las responsabilidades, para no sobrecargarnos. A mí me correspondió el área de vestuario y sonido.

Cuando vi la clase de gestión y producción comprendí que el colectivo artístico, en este caso el grupo de trabajo debe operar de manera horizontal a manera de red. En esta red cada nodo tiene una función precisa que al interconectarse con otros nodos trabaja para alcanzar el objetivo común. Esto es precisamente en lo que debemos trabajar más como equipo, interactuar en red para construir y comunicar de manera asertiva ese objetivo común que nos une.

Como dice Stanislavski:

Para que el estado de creación sea posible el actor deberá estar relajado, claro que esto no es tan simple en una situación de exposición pública como la que se vive en escena. Será necesario mantener una lucha constante y permanente contra las tensiones innecesarias que bloquean la aparición de los estados emocionales, y desarrollar un poder de auto observación y control permanente a fin de eliminarlas cuando aparezcan. A través de ejercicios, y de un adiestramiento sistemático, el actor aprende a realizar este control de una manera inconsciente, mecánica. (2019, Pág. 54).

Lo que queremos es que la gente reflexione sobre lo que está viendo. Que el público vea una realidad, se quede con eso en la cabeza y saque sus conclusiones. Creo que lo que le hace falta a este país es reflexión y el teatro es un medio para que esta se dé.

Para que el proceso de montaje se lleve a cabo de manera exitosa no basta con una actitud pasiva por parte de los integrantes de la agrupación teatral, es necesario reflexionar sobre los procesos de gestión y producción. A continuación, se exponen los elementos que más llamaron la atención.

## **Gestión y producción en el montaje de Tirano Banderas**

Cuando inicié el proceso de Gestión pensé en que se trataba de analizar los procesos de los trámites que se llevan a cabo para organizar la propia vida laboral y las formas en que funcionan las organizaciones. Luego de haber culminado el curso, encuentro que el mundo de la gestión constituye todo un universo en sí mismo.

Después de haber realizado las tareas del curso, me di cuenta de que gestionar es toda una serie acciones, interacciones, procesos, propuestas que van dirigidas para que los proyectos funcionen. Nada debe quedar a la deriva, nada se puede dejar a la improvisación y menos aún (como estamos acostumbrados en nuestro país), nunca debemos dejar las cosas para el último momento.

Uno de los temas que me fascinó en términos del proceso de gestión es aprender que como profesional de las artes escénicas en formación, tengo que entender mucho acerca de todas las dinámicas implicadas en la realización de cualquier montaje y comprender acerca de que son muchas las personas involucradas con las que tengo y tendré que trabajar. Recorro entonces al concepto del trabajo interdisciplinario, en donde cada labor realizada por cada uno de los participantes es relevante en un momento dado. Como ya lo mencioné nada debe dejarse al azar porque las cosas pueden salir muy mal. Es necesario, entonces, que los procesos de gestión vayan muy de la mano de herramientas de planeación y ante todo que cada uno de los elementos y participantes dentro de ese proceso estén muy bien articulados entre ellos.

Otro de los fundamentos de la gestión que me llamó mucho la atención es el hecho de que todo debe quedar por escrito. El registro juicioso de las actividades y de las cosas por hacer, en las actas de trabajo, desde mi perspectiva, previene que las responsabilidades se diluyan y le ponen un responsable a cada una de las actividades que se realizan en la vida laboral. El apuntar de manera permanente los logros y las cosas por hacer, permite dar una retroalimentación a todos los procesos para que estos mejoren de manera continua. Lo anterior me lleva a otras dos reflexiones que considero son de vital importancia.

La primera tiene que ver con los procesos de comunicación, los cuales deben ser claros, concretos y deben ser muy respetuosos de las necesidades de los interlocutores que participan en todos los procesos de materialización de los proyectos. La segunda, tiene que ver con el hecho de que, aunque hay responsabilidades definidas en cada uno de los cargos, es importante que la interacción se haga no de manera vertical, sino interactuando en red, donde cada uno de los participantes sepa cuál es su labor y la de los demás, para que en caso de que

se requiera, su quehacer se enmarque en la mutua cooperación y no dentro de un marco competitivo, que en muchas ocasiones no lleva a ningún lado.

Por último, he estado reflexionando mucho acerca de que gestionar implica construir estrategias, para que el desarrollo de los acontecimientos planeados llegue a un final exitoso. Esto implica tener procesos de planeación bien realizados, ubicar planes alternos en caso de que algo no vaya como lo deseamos y ante todo, entender que no solo es un desafío económico el aprovechamiento de los recursos, sino que uno de los más grandes es cumplir con los tiempos pactados de la mejor manera. Como bien dice el adagio popular: «fallar para planear es planear para fallar».

Una vez aclarada la importancia de la planeación en el proceso teatral, fue necesario centrarnos sobre el elemento fundamental del trabajo en términos de cómo preparar el cuerpo de los actores para los ensayos y para el momento de las presentaciones. Debido a mi experiencia como instructor certificado de yoga, me planteé la tarea de diseñar una propuesta fácil y aplicable de una secuencia de yoga para principiantes que pudiera servir para los actores que estábamos en el proceso de montaje de la obra. A continuación, se definen los componentes teóricos que fundamentan el empleo del hatha yoga en la actuación, y se describe la propuesta de secuencia a ser empleada en el grupo antes de los ensayos.

## **El Hatha Yoga como apoyo al entrenamiento actoral**

Se inicio este trabajo pensando tomar como enfoque “El hatha yoga como herramienta para la construcción de personaje” pero el ejercicio de la escritura, al igual que la labor del actor, no es un proceso inerte o estático si no un procedimiento activo que se encuentra en constante cambio, y fue precisamente en los cambios donde surgieron temas de investigación que aportaron de manera significativa a afrontar el montaje escénico. Sin embargo, esto no fue motivo para olvidar el punto de partida.

### **¿Qué es el yoga?**

A pesar de ser una práctica que está actualmente de moda aún se desconoce la fecha o el autor exacto de esta práctica; sin embargo, Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar mejor conocido como B.K.S. Iyengar (2005), profesor de yoga identificado mundialmente por haber escrito numerosos libros sobre el tema, menciona que yoga es una guía educativa que conduce a un nivel superior:

El yoga es la unión del cuerpo y la mente. Cuando se realiza correctamente un asana, desaparecen las dualidades cuerpo/mente y mente/espíritu». «El cuerpo se convierte en vehículo espiritual; algo similar dice el libro sagrado del hinduismo *Kaṭha-upaniṣad*: "Cuando los cinco órganos de la percepción se aquietan, junto con la mente, y el intelecto deja de estar activo: eso es llamado el estado más alto. Este firme detenimiento de los sentidos es lo que se conoce como yoga. (Pág. 13).

Con lo anterior me permito hacer un paralelismo entre el Yoga y las artes escénicas, ya que, de alguna forma al estar en estado de representación, también se busca una conexión cuerpo/mente y mente/espíritu; el cuerpo se convierte en vehículo del personaje. De esta manera, así como las posiciones (asanas) entrenan y disponen al cuerpo para llegar a dicho estado de equilibrio que procura el Yoga, me pregunto: ¿podría la practica regular de las posiciones (asanas) también ser una herramienta para la construcción de personaje?

## **¿Por qué el yoga en el teatro?**

Pudiera pensarse que vincular las prácticas de yoga al ejercicio actoral es algo nuevo, o un tema más asociado a la moda que al propio desarrollo de la vida de los actores. En un video muy claro y emocional al respecto el director de teatro danés Luk Perceval (2021), menciona que:

la vida de él en el teatro particularmente discurría entre horas extenuantes de ensayos interminables, asociados a horarios extenuantes entre los ensayos y las tareas administrativas y a hábitos poco saludables como el estrés, fumar permanentemente, y consumo abundante de cafeína.

Obviamente colapsó después de un tiempo y los médicos le dijeron que si seguía en esa tónica, muy pronto quedaría en silla de ruedas víctima de una enfermedad grave consecuencia de ese extenuante estilo de vida. Al preguntar a los doctores sobre que hacer le dijeron: usted tiene que dormir, comer saludable y tiene que moverse. Tuvo la oportunidad de encontrarse con una amiga quien le recomendó hacer yoga. Comenzó a realizar las sesiones de yoga y muy pronto comenzó a darse cuenta de los cambios positivos en todos los aspectos de su vida. Y muy pronto comenzó a utilizar con sus actores en los ensayos, comenzando con una hora práctica de yoga, Perceval, L (2021).

De acuerdo con Perceval (2021), más allá de centrarse en la actuación como finalidad principal de los actores, él centra su fascinación en los actores como seres humanos. Y acá encontró un escollo, porque tradicionalmente los actores y actrices se entrenan y tienen las herramientas para pretender ser humanos, pero ellos no son humanos. La actuación generalmente genera en el cuerpo estrés a través de lo que se conoce como el sistema nervioso simpático, y con el yoga, mediante la concentración en el cuerpo y las sensaciones corporales, se estimula la acción del sistema parasimpático.

En esa actitud la intuición comienza a trabajar y se genera de manera súbita una inspiración que viene desde los impulsos externos. El yoga abre los sentidos, la conciencia y la sensibilidad, la habilidad para escuchar y para ver realmente lo que pasa alrededor de uno. Esto permite utilizar la energía en términos de mejorar la inspiración y el potencial creativo. Dentro de ese potencial creativo uno de los elementos más olvidados es el de la intuición y es precisamente uno de los elementos más favorecidos por la práctica del yoga (Perceval, 2021).

## Utilización del yoga en el teatro occidental en el siglo XX

Luego de la interesante introducción que hizo el director Perceval acerca de por qué utiliza la práctica del yoga con sus actores, es necesario mirar hacia atrás en el siglo veinte para explorar acerca de cuáles han sido las aproximaciones que vinculan el yoga con la práctica teatral. Maria Kapsali (2010) hizo una aproximación al empleo del yoga por parte de los grandes maestros del teatro, en una brillante tesis de doctorado realizada en la Universidad de Exeter en Inglaterra, titulada: “El uso del yoga en el entrenamiento actoral y el hacer teatro”.

Kapsali recopiló en su trabajo cuales habían sido esos directores, teóricos y pedagogos del teatro que vincularon de manera importante en su práctica.

- a. Stanislavsky. De acuerdo con Kapsali (2010), «Una parte de su trabajo multifacético es la influencia del yoga y la adaptación de varios conceptos yóguicos en los ejercicios que desarrolló». Cuando Stanislavsky se encontró con el yoga, estaba profundamente insatisfecho con su esfuerzo artístico y sus resultados. En ese momento de su vida aún no tenía un método de actuación claro.

Dice Kapsali (2010):

Desde el punto de vista de un artista, Stanislavsky encontró en el yoga un depósito de técnicas, ejercicios y teorías. Descubrió un lenguaje que podría ayudarlo a abordar algunos de los problemas más fundamentales de la actuación: creatividad en el escenario, concentración, comunicación, relajación. Al mismo tiempo, la filosofía del yoga se alineó con el enfoque espiritual de Stanislavsky hacia el arte [...] Stanislavsky estaba convencido de que el teatro debería ofrecer una elevación espiritual y un ennoblecimiento de la mente. (Pág. 70).

Buscó entonces un teatro que transmitiera y no solo representara y también un sistema que permitiera a sus actores experimentar y no solo retratar:

El yoga le ofreció a Stanislavsky, por un lado, un conjunto de conceptos que estaban en línea con la naturaleza espiritual que él identificó en el arte y, por otro lado, le proporcionó una disciplina que le permitió desarrollar un enfoque práctico para el tipo de actuación que imaginaba. (Kapsali, 2010, pág. 83).

Concluye Kapsali que el uso del yoga por parte de Stanislavsky constituye un caso muy interesante, no solo porque el yoga profundizó la integración cuerpo-mente que Stanislavsky quería lograr en el proceso artístico del actor, sino también porque expone los sesgos que subyacen en los tratamientos actuales de la disciplina.

- b. Jerzy Grotowski. Este director polaco tuvo un interés de por vida en el hinduismo y usó la práctica de posiciones de yoga en su trabajo con actores. Con respecto a Grotowski dice Kapsali (2010):

A diferencia de muchos directores que se acercaron al yoga debido a su uso potencial en la formación de actores, Grotowski estaba interesado en la disciplina, me atrevería a decir fascinado por ella, antes e independientemente de cualquier aplicación teatral. En segundo lugar, a pesar de la influencia que el yoga ejerció en su visión artística y en la formación del Laboratorio de Teatro, el director polaco, en declaraciones publicadas en *Towards A Poor Theatre*, declaró que el yoga era inapropiado para los actores. (Pág. 84).

De manera controvertida dice Grotowski citado por Kapsali (2010) acerca del yoga en la actuación:

Comenzamos haciendo yoga dirigido a la concentración absoluta. ¿Es cierto, nos preguntamos, que el yoga puede dar a los actores el poder de concentración? Observamos que a pesar de todas nuestras esperanzas sucedió lo contrario. Había cierta concentración, pero era introvertida. Esta concentración destruye toda expresión; es un sueño interior, un equilibrio inexpressivo: un gran descanso que acaba con todas las acciones... No lo ataco, pero no es para actores. (Pág. 85).

Lo que este párrafo declara ha tenido una profunda afectación en la forma en que se ve el yoga en la formación teatral. Lo cual choca con lo que se mencionó al principio con respecto a los conceptos de Perceval, en el sentido de que este último considera que el Yoga es fundamental previo a la preparación de los ensayos.

No obstante, el yoga jugó un papel importante en la vida y el trabajo de Grotowski. Tuvo un primer encuentro con el yoga siendo muy joven, a partir de hacer varios viajes a la India, el aprendizaje del sánscrito y el deseo de ser incinerado y que sus cenizas fueran transportadas a la India una vez falleciera. Grotowski inicialmente se refirió a su compañía como un *ashram* —lugar en el cual se enseña yoga y meditación según la tradición hinduista—. En la literatura escrita por Grotowski hay dos libros en particular en donde se aprecia la presencia del yoga: *Una búsqueda en la India secreta* y *La vida de Ramakrishna*.

Las posturas de yoga o asanas están siempre vinculadas al laboratorio de Teatro de Grotowski. Al respecto dice Kapsali (2010):

Como Grotowski relata en su declaración de 1968, no usó simplemente posturas de yoga en el entrenamiento, sino que "cambió las corrientes" con el objetivo de



"transformar los elementos físicos [de la práctica del yoga] en elementos de contacto humano". (Pág. 94).

A pesar del aparente repudio del yoga en el teatro bajo la visión de Grotowski, como finaliza Kapsali:

De hecho, una apreciación del papel que desempeñó el yoga en la vida de Grotowski sería más constructiva si, en lugar de concentrarse en el hecho de que Grotowski denunció la disciplina, uno presta atención a la decisión de Grotowski de dejar el teatro para continuar la búsqueda espiritual espoleada por Ramana Maharishi. (Pág. 96).

- c. Dorinda Hulton. Por último, dentro del trabajo de Kapsali se hace una revisión de la aproximación del yoga al teatro por medio de Dorinda Hulton. La presencia del yoga es prominente en sus actividades pedagógicas y artísticas. Hulton se entrenó originalmente en la *Central School of Speech and Drama*. Su trabajo se ha centrado en cuatros principios básicos, Kapsali (2010):

Orden claro, donde la mente tiene muy claro lo que le pide al cuerpo que haga; presencia, donde el actor es capaz de estar en el presente; la reducción, donde el actor busca lo esencial; y relajación, donde hay ausencia de tensión. (Pág. 113).

Hulton ha organizado su compromiso con el yoga en partes distintas e intentado direccionar cada parte de manera separada, mediante las siguientes divisiones, Kapsali (2010):

- El yoga como disciplina centradora;
- Yoga y voz;
- Yoga e imaginación, parte de la cual es el ejercicio del gato;
- Yoga, escritura creativa y actuación;
- Yoga y espacio. (Pág. 114).

De esta manera se aprecia que el abordaje del yoga, como un elemento que fortalece las dinámicas, las actitudes e incluso las destrezas teatrales, no son nada nuevas y que constituyen un elemento importante para la consolidación de varias de las competencias que requiere el actor contemporáneo.

## **El yoga como un elemento de bienestar para los actores**

El cuerpo del actor es su instrumento, por lo que se necesita que sea fuerte y flexible. Es importante entender que el yoga no es solo un entrenamiento o un régimen de estiramientos, sino, ante todo una disciplina espiritual arraigada en la filosofía hindú. De esta manera, el ver

el yoga como una forma de ejercicio conlleva a un fracaso en el reconocimiento tanto de sus orígenes como de sus intenciones. Uno de los problemas con el yoga es que se ha mercantilizado de una manera importante. Como mencionan en un blog norteamericano de actuación Mishler, A. (2021): «En el yoga, la imagen de una mujer blanca, delgada, sana y cisgénero que se inclina sin esfuerzo en una asana "avanzada" a menudo eclipsa a los de los cuerpos marginados». Más adelante agregan con respecto al Musical Theatre Yoga:

Su objetivo es equilibrar la "paradoja entre la experiencia de pasar por el proceso de ensayo y ese increíble alto intercambio que se obtiene de la audiencia, la experiencia compartida y lo altamente vibratorio que es", explica, "[frente a] la energía tóxica y negativa.

En síntesis, actuar, cantar y bailar son expresiones del ser. Es imposible para nosotros separar nuestros valores esenciales y nuestra energía de nuestro trabajo. Si bien se apoya en gran medida la integración de las asanas en la formación teatral, es vital que se reconozcan sus raíces culturales, su intención y su conexión con la actuación teatral a un nivel holístico.




Rachel Pantazis (2018) recomienda que así nos guste o no el yoga, hay que apreciar el lenguaje utilizado por los profesores de yoga. Ellos hacen hincapié en la corrección anatómica de la alineación corporal, la forma como funciona la respiración y la presencia mental de los estudiantes en clase. Otro elemento importante es el de disminuir la ansiedad, que se interpone para que los estudiantes disfruten de su proceso artístico. Concluye que «Tomar clases de yoga como profesor de artes puede ayudarte a darte el idioma que puedas necesitar con los estudiantes en situaciones preocupantes».




### **Propuesta de una sesión de hatha yoga antes de los ensayos en el montaje de *Tirano Banderas***


Se planteó realizar una práctica diaria de 36 minutos antes del ensayo, para percibir qué cosas pasaban antes, durante y después de cada secuencia de asanas, identificando así los beneficios de esta práctica en la creación escénica.

La secuencia de yoga inicial se expresa en la siguiente tabla:

**Tabla 1. Secuencia inicial de hatha yoga utilizada en los ensayos del montaje de la obra Tirano Banderas**

ASANA NOMBRE EN SANSKRITO / ESPAÑOL	DURACIÓN	FUNDAMENTOS
<p><b>SUKHASANA</b> (<i>Postura fácil</i>)</p> 	<p>*3min</p>	<p>Sukhasana es la primera asana que se debe realizar en toda disposición ya que funciona como frontera entre todo lo ocurrido antes del ensayo y el inicio de este. Tranquilizando nuestra mente y energía; concientizándonos del estado de nuestro cuerpo.</p>
<p><b>TADASANA</b> (<i>Postura de la montaña</i>)</p> 	<p>*3 min</p>	<p>La Postura de la montaña ayuda a estar de pie de una manera presente y receptiva, además fortalece todo el sistema osteomuscular, empieza a descomprimir columna vertebral, a distribuir equilibradamente el peso, tonificar piernas, y si fuera poco, también es energizante. Aptitudes importantes para la presencia escénica.</p>
<p><b>T.URDHVA HASTASANA</b> (<i>Postura de las manos levantadas</i>)</p> 	<p>*3 min</p>	<p>Al seguir con esta asana, se empieza a tomar conciencia de la cintura escapular, mejorando al mismo tiempo nuestra capacidad pulmonar. Beneficiando la proyección y relajación en escena.</p>

<p><b>T.PASCIMA NAMASKARASANA</b> <i>(Postura del saludo desde la parte superior del cuerpo)</i></p> 	<p>*3 min</p>	<p>Al continuar con esta asana, seguimos entrenando la apertura de pecho, dando plasticidad y fuerza a la cintura escapular, permitiendo inhalar y exhalar de forma amplia, mejorando la emisión de sonido y conectándonos con él.</p>
<p><b>T.GOMUKASANA</b> <i>(Postura de la cara de vaca)</i></p> 	<p>*3 min</p>	<p>Esta asana tonifica brazos y hombros; por ser una asana asimétrica, al practicarla se desarrolla coordinación y propiocepción, aptitudes necesarias para mantener la energía escénica por casi dos horas.</p>
<p><b>T. URDHVA NAMASKARASANA</b> <i>(Postura del saludo hacia arriba)</i></p> 	<p>*3 min</p>	<p>Esta asana fortalece deltoides, flexibiliza la articulación de los codos y amplía la respiración clavicular, consiguiendo optimizar las reservas de aire, optimizando la energía en escena.</p>

<p><b>UTKATASANA</b> (<i>Postura del poderoso</i>)</p> 	<p>*3 min</p>	<p>Este asana fortalece piernas y tobillos, estimula los órganos de la cavidad abdominal, el diafragma y el corazón, es energizante y potencia nuestra fuerza de voluntad para llegar a una atención de todo lo que nos rodea.</p>
<p><b>ADHO MUKHA SVANASANA</b> (<i>Postura del perro que mira hacia abajo</i>)</p> 	<p>*3 min</p>	<p>Esta asana estira todos los músculos posteriores, fortalece tobillos y piernas, flexibiliza la cintura escapular, abre el pecho y calma el flujo de pensamientos. Es una postura que nos brinda de forma directa e indirecta las destrezas que se necesitan para la creación.</p>
<p><b>ADHO MUKHA SVANASANA</b> (<i>Postura del perro que mira hacia abajo</i>) <i>Ecapada</i></p> 	<p>*3 min</p>	<p>Realizando ecapadas (levantamiento de pierna) en Adho Mukha se elonga la parte posterior del cuerpo, se descomprime la columna vertebral y se fortalece manos, muñecas, tobillos y pies. Mejorando así la resistencia escénica.</p>

<p><b>ADHO MUKHA VIRASANA</b> (<i>Postura sobre la cabeza</i>)</p> 	<p>*3 min</p>	<p>Adho Mukha Virasana es perfecta para tranquilizar el flujo de pensamientos que en ocasiones distraen al actor, creando falsos problemas. Esta asana aporta atención y consciencia del cuerpo y el entorno.</p>
<p><b>SAVASANA</b> (<i>Postura del muerto</i>)</p> 	<p>*3 min</p>	<p>La penúltima asana que se realizará es Savasana. Esta asana sirve para equilibrar energéticamente el cuerpo, aprehendiendo todo lo visto en la práctica de una manera más amena y direccionándolo hacia el objetivo escénico.</p>
<p><b>SUKHASANA</b> (<i>Postura fácil</i>)</p> 	<p>*3 min</p>	<p>Por último, volveremos a realizar Sukhasana para agradecer las bendiciones recibidas en la disposición y visualizar los pasos próximos del ensayo.</p>
<p><b>*SECUENCIA DE ENTRENAMIENTO ACTORAL</b></p>	<p>*36 min</p>	<p>Se propone una charla al final para hacer un feedback de todo lo ocurrido, con ánimo de mejorar la experiencia.</p>

Luego de toda la preparación necesaria, del diseño de la secuencia de hatha yoga, para la adaptación corporal antes de cada uno de los ensayos tal y como se había planeado, se pasó a la implementación de dicha secuencia en los participantes del grupo actoral. A partir de aquí aparecieron nuevos obstáculos de tiempo y lugar que hicieron difícil la implementación de dicha secuencia. A continuación, se expone lo ocurrido en este proceso.

## **Las cosas son distintas en las tablas**

A una semana de la fecha de estreno nos dieron la disponibilidad de ensayar en el espacio donde nos presentamos, en el teatro Casa Tea. Un teatro pequeño, que está dentro del centro comercial Los Ángeles en toda la avenida 19 con cuarta, con capacidad para 80 espectadores y que curiosamente no tenía tras escena. Algo a favor para nosotros, ya que seríamos a la par de las escenas de Tirano, la tras escena de su montaje.

La sensación de estar trabajando ya en un teatro como tal fue bastante satisfactoria, sentí que aquel lugar llenó al grupo de una energía creativa y propositiva que hubiera sido bastante aprovechable, si hubiese aparecido tiempo antes, sin embargo, esta energía no es constante y sí transmutable. El primer día que tuvimos las llaves del teatro, trasladamos toda la escenografía para poder ensayar con “todos los juguetes”, a la fecha faltaba pintar la mesa y conseguir el poco vestuario faltante. El segundo día se alcanzó a hacer un pasón completo y a comentar sobre él. Pero ya al tercer día, la energía disminuyó a tal punto que empezaron a decaer a la par la atención y la disposición. Elementos claves de tener en el escenario. Al terminar la semana estaba la mesa mal pintada y aún faltaban las mismas prendas que faltaban el primer día.

No obstante, algunas escenas iban tomando más ritmo y claridad, por eso pienso en que si hubiésemos empezado este proceso con la energía y visión que teníamos a una semana de terminar, el tiempo hubiera sido suficiente para haber encontrado más detalles en las escenas y para pintar y conseguir todo lo necesario para poder decir sinceramente que ensayamos con todos los elementos necesarios.

## **Conclusiones**

Estrenamos el lunes 04 de abril a las 7:00 pm. El hormigueo en la barriga y las manos mojadas de sudor solo apostaban a dar lo mejor a todos los allí presentes y efectivamente, todos estuvimos de acuerdo que la primera función fue un ensayo abierto, pues solo hasta ese día se tuvieron todos los elementos acordados para el montaje. El maestro Combariza nos mencionó que técnicamente hablando hicimos todo lo que no se debía hacer. El ritmo se cayó, algunas voces eran difíciles de escuchar y de entender, las escenas del tirano perdieron la claridad ganada y la energía de los actores primas no se mantuvo todo el tiempo.

Debo decir que la puesta en escena tiene una duración de dos horas y como colectivo se nos planteó trabajar una energía pesada, que generara animadversión cuando estuviéramos en el universo de los actores primas. Y curiosamente fue en ese universo donde la energía se potenció, las disputas entre los actores eran cada vez más verosímiles y las posiciones más claras.

En varios momentos planteé al grupo la necesidad de iniciar con una práctica de yoga antes de los ensayos, pero no hubo eco en los que conformábamos el grupo. A pesar de mi disposición y ante la falta de tiempo, no fue posible poner en práctica mis conocimientos de yoga en la escena. Esto fue frustrante ya que estoy plenamente convencido de la utilidad que

esto tendría en el desarrollo de la obra. Debido a lo anterior, tuve que realizar las prácticas en horas de la noche de manera individual. Lo que se alejaba en gran medida de la intención original.

A pesar de la intención de vincular el yoga a la práctica teatral, esta vinculación no se dio. Desde mi experiencia concluyo que el yoga no es como una aspirina, no puedes dejar en ella la responsabilidad del cambio, la cura o la simple sensación de bienestar; para recibir los beneficios más profundos del yoga se debe emprender un proceso con una responsabilidad similar al de la creación escénica, donde el impulso y la conciencia de qué se hace, para qué y por qué (la motivación) completa la inmersión en la práctica o la creación.

Debido a lo programado con respecto a la actitud que deberíamos tener los actores prima, la energía que se trabajó siempre fue una energía de rabia, de ira, de choque entre los anti castaños y los castaños lovers. La premisa colectiva era mostrar al público las diferentes banderas que se alzan y las diversas tiranías que emergen en un colectivo de trabajo. Nuestra intención era mostrar solo una cara, la que nadie quiere ver. La parte amena, saludable o si se quiere leve de la creación teatral era suprimida en nuestro trabajo.

En esas dos horas de presión y tensión el descargue energético era muy grande, no logro imaginar como hubiera sido esta experiencia, si la práctica constante del yoga se hubiera presentado. Lo que se proponía en el montaje en particular con la actuación de los primas iba en contravía a lo que se busca con la práctica juiciosa del yoga. Como mencionaba Grotowski, si se hubiese implementado la práctica del yoga previo a los ensayos muy probablemente se hubiese disminuido la energía necesaria para el ambiente difícil y violento requerido en la parte que correspondía a la tras escena. Esto me permitió visualizar la frontera entre lo que se hace en las tablas y lo que se hace en la cotidianidad, enfatizando voluntariamente la diferencia y aprovechamiento de ambas.

Personalmente, considero que el yoga realizado de manera individual antes de los ensayos me sirvió para el proceso de montaje y para las presentaciones dadas; sin embargo, la puesta en escena era un proceso colectivo, y colectivamente se debió entrenar; sin embargo, por diversos motivos de horario no se coincidió, pero con certeza que hubiese aportado muchas cosas.

Aconsejo ser comprometido con el proceso de creación, así como la operación de algún órgano vital, pues la actuación ante todo debería ser una profesión divertida, en donde lo que se considera así mismo como energía negativa, es algo que aporta; no debemos olvidar que el ejercicio profesional de la actuación implica que esta también es una profesión con una gran responsabilidad política y social.

Una anotación final. De acuerdo con mi experiencia personal y con la revisión teórica que realicé, el yoga definitivamente puede constituirse en un elemento de vital importancia en el desarrollo de un montaje escénico. Por lo apreciado en el montaje de la obra relatada, pude apreciar que hay mucha resistencia por parte de los implicados en el desarrollo del montaje escénico a nuevas formas de aproximarse a la relajación y la concentración antes de los ensayos. Aunque desafortunadamente solo lo pude apreciar de manera personal, creo que, si los otros integrantes del grupo se hubieran vinculado de manera activa a la realización de la



práctica del yoga antes de las presentaciones, el resultado de la presentación final hubiese sido diferente.

Creo que una vez finalizado mi proceso académico y cuando tenga más independencia en el desarrollo de los montajes bajo mi perspectiva, emplearé el yoga como una técnica complementaria que facilite la concentración, la relajación, la conciencia del cuerpo y lo que decía Perceval acerca de la intuición como un elemento central del desarrollo de la experiencia teatral. Queda entonces la puerta abierta para futuras experiencias personales y colectivas, que permitan innovar con otras prácticas que ya grandes maestros de la actuación han utilizado en décadas precedentes con un gran aprovechamiento para lo que se refiere al montaje de prácticas teatrales innovadoras. El campo está abierto y las expectativas son demasiadas.

## **Lista de referencias**

Alberca, M (2007). El pacto ambiguo: de la novela autobiográfica a la autoficción. Madrid: Biblioteca Nueva, ¿Este (no) soy yo? Identidad y autoficción.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/71044951.pdf>

Ariza, P. (2020). Contenidos La candelaria. Proyecto: Teoría y Práctica para crear en grupo.  
<https://teatrolacandelaria.com/proyecto-teoria-y-practica-para-crear-en-grupo/>

Blanco, S. (2018). Autoficción. Una ingeniería del Yo. Punto de Vista Editores; 1er edición.

Castilla, A. (1977). Tirano Banderas, versión teatral de Buenaventura. Latin American Theatre Review. <https://core.ac.uk/reader/162637460>

Del Valle Inclán, R. (1927). Tirano Banderas. Novela de Tierra caliente. Edición digital a partir de Madrid, Imp. Rivadeneyra, 1927. Opera Omnia, XVI (colofón: 10-12-1927). -- Edición digital de la Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes por cortesía de la Cátedra "Valle-Inclán". <https://www.cervantesvirtual.com/obra/tirano-banderas-novela-de-tierra-caliente-875797/>

Díez-Pérez, J. (2013). La novela: Tirano Banderas: novela de tierra caliente. La diablo. Revista pedagógica del teatro español. (14),7-8.

Ensayo del 16 de marzo 2022 – TIRANOS Y BANDERAS. (2022)  
<https://youtu.be/W9dGw7nBbvE>

El País. España: George W. Bush saluda junto a Álvaro Uribe desde su coche en el rancho de Crawford (Tejas), en 2005.  
[https://elpais.com/diario/2005/08/05/internacional/1123192804\\_740215.html](https://elpais.com/diario/2005/08/05/internacional/1123192804_740215.html)

Hernández-Echevarría, C. (2021) Intrigas de la United Fruit. Así nacieron las “repúblicas bananeras”. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/historiayvida/historia-contemporanea/20210114/6181467/united-fruit-republica-bananera-cia.html>

Iyengar, BKS. (1995). Luz sobre el Yoga (Primera edición). Barcelona: Kairós.

Kapsali, M (2010). The use of yoga in actor training and theatre making. <https://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.535885>

Martínez-Sierra, G. (1928). Hablando Con Valle-Inclán. Diario Ilustrado. Madrid. [https://www.archivodigitalvalleinclan.es/publica/viewer.htm?url=%2fficheiros%2fentrevistas%2f144%2f193%2fpdf%2fABC\\_19281207.pdf](https://www.archivodigitalvalleinclan.es/publica/viewer.htm?url=%2fficheiros%2fentrevistas%2f144%2f193%2fpdf%2fABC_19281207.pdf)

Merino, A. (2019). El Orden Mundial —EOM—. <https://elordenmundial.com/mapas-y-graficos/dictaduras-en-america-latina/>

Mishler, A. (2021). Yoga for Actors: Beyond the Asanas. <https://www.onstageblog.com/industry/yoga-for-actors-beyond-the-asanas>

Pantazis, R. (2018). Yoga and teaching your craft. <https://broadwayeducators.com/yoga-and-teaching-your-craft/>

Peñuela, F. (1984). La tras escena. <http://smjegupr.net/newsite/wp-content/uploads/2020/03/La-tras-escena.pdf>

Perceval, L. (2021). Why yoga in theater? <https://vimeo.com/611073746>

Wikipedia. Kaṭha-upaniṣad. [Acceso 20 mayo de 2022]. <https://es.wikipedia.org/wiki/Kaṭha-upaniṣad>