

Herramientas para la Actuación

Julie-Kazuko Rahir

La Manufacture, Haute école des arts de la scène – HES-SO, Lausanne, Suiza

Contacto: juliekazuko.rahir@manufacture.ch / julierahir@yahoo.fr

Traductora: Lucía Porta

Resumen

En 2020, inicié un proyecto de investigación titulado "Teatro y Feldenkrais: ¿qué herramientas del Método Feldenkrais® resultan más pertinentes para el trabajo de un actor?" (Rahir 2020). Dicho trabajo se llevó a cabo en el marco del departamento de investigación de La Manufacture, que forma parte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Artes de Suiza Occidental, y en colaboración con la Asociación Feldenkrais de Suiza, la escuela de arte Autopoiesis de Montreal y el Instituto de Formación Feldenkrais - IFELD de Lyon. Para comenzar, hemos identificado diferentes principios del Método Feldenkrais que han demostrado su eficacia para estimular la actuación creativa. Posteriormente, hemos planteado hipótesis sobre cómo aplicar estos principios en el escenario con el fin de determinar si podíamos convertirlos en lo que, a partir de ahora, denominamos herramientas para actores.

Este artículo se basa en una versión anterior en francés.

Palabras clave

actuación, actores, Método Feldenkrais, investigación teatral, herramientas para actores

Copyright ©: Los derechos de autor, reproducción y distribución de este documento pertenecen a su(s) autor(es).

Por favor, citar: *Feldenkrais Research Journal*, volume 7; 2023.

Marcas Registradas: Los términos Feldenkrais®, Método Feldenkrais®, Integración Funcional®, Autoconciencia a través del Movimiento®, ATM® e IF® son marcas registradas de la International Feldenkrais® Federation (IFF) o de las asociaciones de profesionales en los respectivos países. En consonancia con las convenciones académicas, no se marcarán en todo el texto, como puede ser necesario en el uso no académico, sino sólo en el primer y más destacado uso de los términos. En reconocimiento de que estas frases son términos formales que se refieren a prácticas específicas dentro del Método, y al Método en su conjunto, se ha mantenido el uso de mayúsculas en todas las palabras de cada término.

Herramientas para la Actuación¹

Julie-Kazuko Rahir

La Manufacture, Haute école des arts de la scène – HES-SO, Lausanne, Suiza

Traductora: Lucía Porta

Contexto

En 2020, realicé una investigación titulada "Teatro y Feldenkrais: ¿qué herramientas del Método Feldenkrais resultan más pertinentes para el trabajo de un actor?" (Rahir 2020).² Esta investigación se llevó a cabo en el marco del departamento de investigación de La Manufacture, que forma parte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Artes de Suiza Occidental, y en colaboración con la Asociación Feldenkrais de Suiza, la escuela de arte Autopoïesis de Montreal y el Instituto de Formación Feldenkrais - IFELD de Lyon. Además de los numerosos aspectos del Método Feldenkrais inherentes a las experiencias sensoriales de un actor -que probablemente explican por qué se enseña a menudo en las escuelas de teatro, especialmente en el mundo anglosajón-, tuve la intuición de que el Método Feldenkrais contenía un abundante repertorio de herramientas que ofrecían nuevas posibilidades interpretativas a los actores. Y, por lo tanto, tuve el deseo de establecer puentes entre mi entrenamiento diario para la actuación y mis experiencias somáticas personales.

Comencé indagando acerca de las opiniones de actores y directores que han utilizado el Método Feldenkrais en su trabajo creativo. En primer lugar, dicha indagación involucró el uso de fuentes originales (escritas por Moshe Feldenkrais y dirigidas directamente a los actores), y secundarias (artículos publicados, libros y tesis doctorales).³ En segundo lugar, se incluyó la experimentación con las grabaciones de las clases impartidas por el propio Moshe Feldenkrais

¹ Este artículo ha sido, en primera instancia, traducido del francés al inglés. La autora agradece a Meriel Kenley, investigadora de las Artes Escénicas, por su atenta lectura y correcciones. La traducción al castellano se ha realizado en base a la versión en inglés del presente artículo. Para ver la versión en francés:

https://www.manufacture.ch/download/docs/gc5jhssy.pdf/Annexe2_Re%CC%81pertoire%20analytique%20des%20outils%20Th%C3%A9%C3%A2tre%20et%20Feldenkrais.pdf

² <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais>

³ Los autores de las fuentes seleccionadas en 2019-2020 fueron Richard Allen Cave, Mara Della Pergola, Odette Guimond, Dianne Hancock, Kene Igweonu, Michael Purcell, Alan Questel, Stuart Seide y Victoria Worsley. Consulte la bibliografía disponible en la siguiente dirección del directorio de investigación: https://www.manufacture.ch/download/docs/emwva3fp.pdf/Annexe1_Bibliographie%20Th%C3%A9%C3%A2tre%20et%20Feldenkrais.pdf

al grupo de actores que trabajaba con el director de teatro británico Peter Brook.⁴ Además, la investigación implicó complementar los escritos sobre actores y el Método Feldenkrais, ampliando mi bibliografía y entrevistando a tres profesionales del teatro que vinculan sus prácticas interpretativas al Método: Yoshi Oida, el famoso actor japonés que participó en 1973 en el taller de Moshe Feldenkrais en el Teatro Bouffes du Nord; el actor y director francés, profesional del Método Feldenkrais Lionel González; y Odette Guimond, actriz, directora y profesional del Método Feldenkrais de Montreal.⁵

En la medida en que el objetivo del proyecto tenía que ver con la actuación y el entrenamiento de los actores, me centré en fuentes documentales procedentes de actores y directores profesionales que aplicaban el Método Feldenkrais, y no de profesionales de Feldenkrais que enseñaban el Método a actores. Gracias al estudio de estas fuentes, registré diferentes formas de aplicar el Método Feldenkrais a la actuación: las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento® podían utilizarse al inicio como calentamiento habitual (en las clases de teatro y ensayos); estas clases podían enseñarse de manera separada del trabajo sobre la obra de teatro en sí;⁶ los ejercicios para actores podían inspirarse en el Método Feldenkrais;⁷ y por último, la práctica teatral podía verse revolucionada gracias a la incorporación de un punto de vista somático.⁸

En colaboración con el actor y director francés Christian Geffroy Schlittler, integramos posteriormente estas reflexiones en nuestras exploraciones sobre el trabajo actoral. No nos centramos en el potencial para calentamiento de las lecciones de Autoconciencia a través del Movimiento. Nuestro objetivo era recopilar los principios del Método Feldenkrais⁹ en nuestras

⁴ Feldenkrais, M. ([1973] 2017).

⁵ Rahir, J-K, 2020. Este contenido está disponible en:

https://soundcloud.com/recherche_manufacture/theatre-feldenkrais-lionel-gonzalez ;

https://www.manufacture.ch/download/docs/3jq5kdu7.pdf/Th%C3%A9%C3%A2tre_et_Feldenkrais%20Entretien_Yoshi_Oida.pdf ;

https://www.manufacture.ch/download/docs/vn3u7ubh.pdf/Th%C3%A9%C3%A2tre_et_Feldenkrais%20%20Entretien_Odette_Guimond.pdf

⁶ Así lo demuestran autores tales como Richard Allen Cave, Mara Della Pergola, Diane Hancock, Kene Igweonu y Victoria Worsley

⁷ Algunos profesionales consideran que estas lecciones no son adecuadas para lograr un estado propicio para la actuación: el actor se "relaja" demasiado y no se encuentra lo suficientemente "vivo" (Yoshi Oida), casi coqueteando con un estado de "somnolencia" (Lionel González). En estos casos, las lecciones se utilizarán específicamente con la intención de "limpiar" al actor de sus hábitos de movimiento, pero también como una forma de adquirir un mejor conocimiento del cuerpo en conexión con la mente (Yoshi Oida); o se utilizarán en la perspectiva de un trabajo inconsciente que impregne todo el ensayo, permitiendo que "algo pueda suceder sin que el actor piense en ello" (Lionel González). Véanse las entrevistas con Yoshi Oida y Lionel González mencionadas anteriormente.

⁸ Por ejemplo: Victoria Worsley, Odette Guimond, y Alan S. Questel, así como la publicación reciente de Scott Illingworth (2020).

⁹ Cito a creadores teatrales profesionales como el director Stuart Seide, Odette Guimond, Victoria Worsley y Alan Questel, ya que la metodología Feldenkrais parece haber influido permanentemente en su trabajo teatral. Para más información sobre los distintos usos del método Feldenkrais, véase el siguiente informe de investigación:

experiencias de Autoconciencia a través del Movimiento, e inspirarnos en ellos para crear nuevas herramientas teatrales.

Juntos, indagamos distintos principios contenidos en el Método Feldenkrais que demostraron ser eficaces para desencadenar la actuación creativa. Formulamos hipótesis sobre cómo podrían aplicarse esos principios en el escenario, para determinar si podíamos convertirlos en lo que, a partir de ahora, denominamos herramientas para actores. Para ello, utilizamos nuestra comprensión práctica del teatro, recurrimos a nuestras diversas habilidades interpretativas, a nuestros recuerdos de ensayos y presentaciones, y cuestionamos nuestros hábitos como actores. Esto también implicó observar, por un lado, cómo el Método Feldenkrais podía proporcionar sustancia a la creatividad teatral en la inmediatez de los ensayos y las funciones, y por otro, cómo la Autoconciencia a través del Movimiento podía ayudar a un actor a generar sus propios recursos creativos a lo largo de la preparación e interpretación de la partitura del actor.

Esta investigación continúa su marcha,¹⁰ y actualmente se encuentra en curso una exploración acerca de la gama de potenciales herramientas, trabajando en colaboración con intérpretes y colegas de diversas instituciones: la Asociación Feldenkrais de Suiza, Autopoïesis de Montreal, el Teatro Océan Nord de Bruselas, la compañía de teatro Agence Louis-François Pinagot, en Suiza, la Asociación Feldenkrais de Ginebra y la Escuela de Música de Ginebra.

¿Qué Herramientas?

A pesar de que la palabra herramienta no forma parte del léxico del Método Feldenkrais -y que nunca apareció en mi formación del Método Feldenkrais,¹¹- si se entiende que una herramienta conduce a una acción o permite una operación que de otro modo sería extremadamente tediosa, entonces el término parece exacto para describir lo que el Método Feldenkrais permite en la práctica de la actuación. Es una palabra que me recuerda a la artesanía: la artesanía de los actores que se esfuerzan por cultivar las condiciones necesarias para que florezca su creatividad, desplegando todas las variaciones posibles de sus movimientos, gestos y palabras, agudizando su percepción, y anclando sus prácticas interpretativas en el presente.

La herramienta a la cual nos referimos no es un instrumento "pasivo", sino más bien un "vector de potencia" (Rasmi 2018: 15).¹² Estas herramientas ayudan a los actores a llevar a cabo una

<https://www.manufacture.ch/download/docs/wd74d3gf.pdf/Rapport%20d'activite%CC%81%20Th%C3%A9%C3%A2tre%20et%20Feldenkrais%20-%20Phase%20I.pdf>

¹⁰ La segunda fase de este proyecto de investigación, titulado "Intensificar la sensibilidad: para una práctica teatral inspirada en el Método Feldenkrais", comenzó en agosto de 2021 y durará dos años (Rahir y Geffroy Schlittler 2023). Véase: <https://www.manufacture.ch/fr/5231/Rendre-Sensible>

¹¹ Entre 2013 y 2017, realicé la formación del Método Feldenkrais bajo la dirección de Yvan Joly. Me gustaría aprovechar esta oportunidad para decir lo mucho que Yvan Joly me enseñó. Conocerlo fue crucial en mi proceso de reflexión para esta investigación.

¹² Expresión utilizada por Jacopo Rasmi (2018), en su Prefacio titulado "Manuel d'immédiation", ["Un manual para la intermediación"].

investigación de la toma de conciencia del momento presente, concentrándose en el proceso de actuación en lugar de centrarse en el punto de partida o en el punto al cual se pretende llegar (meta), como suele ocurrir en los ensayos. Desde este punto de vista, el trabajo de un actor, comúnmente, consiste en intentar producir el resultado preciso que le pide el director o en identificar un punto de partida desde el cual podría comenzar su interpretación del papel, dos enfoques que consideramos estáticos y diferentes de la investigación dinámica que las herramientas del Método Feldenkrais posibilitan.

Repertorio de Herramientas

Cada herramienta se define, en primer lugar, de acuerdo con los principios del Método Feldenkrais y, a continuación, se ofrece un ejemplo de lo que ésta podría permitir explorar a los actores durante su actuación. Este repertorio pretende iniciar una reflexión más profunda sobre posibles prácticas, pero no es exhaustivo. Lo he pensado como material de base para futuros trabajos con actores.

Las amplitudes de la acción

A veces, algunos profesionales del Método Feldenkrais sugieren realizar un movimiento en la imaginación durante una lección de Autoconciencia a través del Movimiento. Esta experiencia sensitiva de un movimiento en la imaginación se manifiesta especialmente para un alumno principiante, luego de haber realizado un movimiento o gesto de gran amplitud. Entonces, el objetivo es reducir progresivamente la amplitud del movimiento y observar si la reducción provoca que la percepción del movimiento "desaparezca", y si lo hace, identificar en qué momento desaparece. Por ejemplo, si alguien intenta percibir la sensación de levantar la cabeza del suelo, ¿debe hacer un movimiento grande y audaz con la cabeza, o la simple idea de levantar la cabeza puede proporcionarle la sensación de esa acción? Cualquier observador agudo que haya intentado reducir un movimiento grande a uno pequeño, tan pequeño que ya no sea visible, habrá observado que, en realidad, la percepción del movimiento no tiene límites. Las sensaciones kinestésicas y propioceptivas del movimiento, incluso cuando ya no son visibles desde el exterior, son perceptibles para el actor. De hecho, cuanto más se regule la amplitud del movimiento, más precisa y diferenciada será la recopilación de información sensorial del actor ("menos es más", como se decía a menudo en mi formación del Método Feldenkrais).

De esta manera, en el ámbito de la somática, una acción física y una acción imaginada no se experimentan como dos proposiciones opuestas, sino como dos matices en la amplitud de un mismo movimiento. Así lo corrobora la teoría neurocientífica. Una acción o movimiento es mucho más que un puro acontecimiento motor: una acción es también "el proceso de preparación o simulación de una acción motora". Imaginar levantarse de un sofá ya es una forma de acción, debido a que activa casi todas las regiones motoras de la corteza cerebral"

(Lachaux 2015: 31).¹³ Además, el mero hecho de percibir una silla, por ejemplo, implica que poseemos un patrón perceptivo del acto de sentarnos en esa silla de una manera determinada (Berthoz 2013).¹⁴ Así, "la mayoría de nuestros pensamientos que evocan un movimiento corporal son también acciones" (Lachaux 2015: 31).

En la práctica de la actuación, creemos que un actor que haya tenido para sí la experiencia de que la acción imaginada y la acción física no son más que dos amplitudes del mismo movimiento, no va a encontrar una dicotomía entre lo que es visible y lo que es invisible sobre el escenario, entre lo que es internalizado o externalizado, entre lo que forma parte del dominio psicológico o del físico:

Al afirmar que el hilo de acciones físicas -es decir, la *línea vital del cuerpo humano*- ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de un personaje, que da origen a una acción interiorizada, a un [proceso de] sentimiento, Stanislavski pidió a los actores que comprendieran que el *vínculo entre una existencia psicológica y una existencia física no puede romperse y que, por consiguiente, durante un proceso creativo, no debe separarse el análisis de los comportamientos interiorizados y exteriorizados de los seres humanos*. (Knebel 2006: 48)¹⁵

La exploración sobre de las variadas amplitudes de acción permite el desarrollo de la línea continua de acciones a la que aludía la directora y profesora rusa Maria Knebel (1898-1985), citando a su maestro Stanislavski (1863-1938). Una línea continua que implica estar vivo en todo momento, hacer coexistir permanentemente la posibilidad de realizar o no una acción, hasta la finalización del movimiento. Una partitura -como resultado de una composición- surge de numerosas decisiones por parte de los actores. Sin embargo, para que la actuación se mantenga viva un actor necesita confrontar y cuestionar sus decisiones una y otra vez. El movimiento de escribir la partitura significa para los actores trabajar con lo que previamente han disminuido y amplificado, e invertir significado en los movimientos que interiorizan o exteriorizan. Un actor que reconoce que es responsable de la elección de amplificar o no una acción, posee las herramientas para abrir un nuevo potencial dramático.

¿Y si cada gesto del personaje estuviera catalogado -pudiendo ser pequeño o generoso, visible o invisible- y tratado como si todos fueran equivalentes? Sería una manera de invitar a los actores a jugar con todas las amplitudes posibles de sus gestos, a distinguir posteriormente los gestos del personaje que eligen hacer con una amplitud generosa, por ejemplo, los que eligen reducir, o los que son tan tenues que no serán visibles para un observador, pero servirán de impulso, de deseo.

¹³ Esta cita y las siguientes de Lachaux (2015) han sido traducidas por Darren Hart específicamente para este artículo.

¹⁴ El extracto ha sido traducido del francés al inglés para este artículo. Todas las citas de fuentes en lengua francesa fueron traducidas por la autora para este artículo, excepto cuando se identifican.

¹⁵ En *italica* en el texto original de Maria Knebel (2006). Traducido del francés al inglés por la autora.

De este modo, el pensamiento se dinamiza hasta convertirse en un "pensamiento-movimiento" (Seide 2009),¹⁶ una acción potencial, una fuerza deseante. El pensamiento del actor, entonces, se experimenta y se pone en acto como una sensación que conduce a la acción ("quiero hacer esto, estoy haciendo esto") y no como una idea estática ("tengo que pensar en esto, tengo que ser aquello"); como un deseo que activa un movimiento ("me gustaría, tengo el deseo de") más que como una orden. De lo que se trata es de preguntarse qué acción se desea, qué desencadena el movimiento, y si todos los pensamientos del personaje pueden completarse como acciones.

La reversibilidad

En el Método Feldenkrais, un movimiento se considera reversible "si es posible interrumpirlo en cualquier momento e invertir su dirección, empezar a moverse de nuevo en la dirección original o decidir, desde allí, cambiar y hacer un movimiento totalmente diferente" (Feldenkrais 1993: 103). El concepto de *reversibilidad* parece muy útil en la actuación: la atención que se presta a los movimientos de los actores, y el hecho de deshacer esos movimientos, puede aclarar dudas en relación a una escena. Esto es válido para todo tipo de movimientos y amplitudes de movimiento: tanto el movimiento del "gesto mental"¹⁷ como el movimiento físico del actor (Lachaux 2015: 31).

Por ejemplo, podemos pensar en la relación entre los amantes en *Le Misanthrope* de Molière. Si el objetivo del actor es encarnar el deseo irrefrenable de Alceste de acercarse a Célimène mientras le dice exactamente lo contrario, podríamos sugerir al actor-Alceste que explore la reversibilidad de sus movimientos físicos hacia Célimène. Buscar la acción y la contra-acción sería una posibilidad de juego. En esta su búsqueda, Alceste podría intentar establecer una distancia espacial constante con Célimène, mientras que, con la ayuda del texto -su articulación, su voluntad de persuasión-, intentaría llegar hasta ella. Incluso aún, el "gesto mental" de Alceste podría ser intentar a toda costa convencer a Célimène de que no está interesado en ella -manteniéndose distante-, mientras que sus pies, como si sus zapatos estuvieran imantados, avanzarían hacia ella sin remedio.

La reversibilidad también podría plasmarse mediante la exploración de avanzar y retroceder un mismo gesto actoral (ya sea mental o físico). Reajustando continuamente la dirección de ese gesto y su intención, Alceste tendría así que tomar sus decisiones en el momento presente y alimentar la tensión que siente en torno a Célimène en este juego de movimientos en direcciones opuestas. ¿Debería Alceste continuar su movimiento físico en dirección a ella, o debería volver sobre sus pasos?

¹⁶ Expresión utilizada por el director Stuart Seide (2009) en relación al Método Feldenkrais.

¹⁷ Jean-Philippe Lachaux definió nuestras acciones mentales como "gestos mentales" : "la mayoría de nuestros pensamientos que evocan movimientos corporales son también acciones" (Lachaux 2015: 31).

La demora

La demora, tal y como la define Moshe Feldenkrais (1993), es "la posibilidad de obstaculizar el acto, es decir, de prolongar el lapso de tiempo que transcurre entre la intención y la puesta en práctica, [y esto] permite al ser humano adquirir conocimiento de sí mismo" (61).

Utilizar la demora como herramienta actoral para el teatro consiste en darse la posibilidad de hacer una pausa durante la ejecución de un movimiento, en un momento definido de antemano o elegido sobre la marcha mientras se actúa. Además, lo que implica la demora en el Método Feldenkrais es la exploración de la separación que se está creando en ese momento: ¿qué ocurre cuando estoy demorando mi movimiento? ¿Qué ocurre cuando lo estoy suspendiendo?

En el teatro, la demora puede adoptar distintas formas. La tradición de los *lazzi* en la *Commedia dell'arte* podría servir de ejemplo de una demora de duración considerable. Los *lazzi* permiten al actor improvisar un interludio en medio de una escena. El tiempo se dilata para posponer la resolución de la acción. Otro ejemplo de demora podría ser una simple respiración firme entre dos palabras, una pausa en la narración o un gesto suspendido dentro de la acción.

Como actriz, antes de descubrir la demora propuesta por el Método Feldenkrais, a veces no conseguía "habitar" algunas detenciones totales, pausas y suspensiones que me imponía la puesta en escena. Como no entendía la necesidad de esas interrupciones, me costaba implicarme y actuar como si fueran naturales para mí. No conseguía vivir este tipo de incentivos externos como algo más que una dicotomía: "aquí se me pide que encarne un personaje, y allí se me pide que deje de hacerlo, es decir, ya no estoy encarnando; aquí estoy actuando, allí ya no". Como si pudiera tener un botón de encendido y apagado.

Más que dar a los actores la posibilidad de congelarse entre su intención y su acción (la cual sería la función de una pausa más que la de una detención total), la demora propuesta por el Método Feldenkrais les permite estirar a su antojo el hilo entre la intención y la acción, investigar este momento del intervalo, jugar con sus deseos de realizar la acción antes de realizarla efectivamente... Incluso jugar con estos vaivenes entre el deseo y la realización del deseo (activando la herramienta de la reversibilidad). Permitiendo tejer un hilo de sentido, de actuación, de movimiento continuo entre lo que no es visible y lo que se hace visible -esta herramienta está por supuesto ligada a la amplitud de la acción-, la dilación enriquece la percepción del actor durante esa espera. Su inmovilidad parece animada por el pensamiento: ¿qué estoy haciendo cuando hago esto? ¿Cómo surge mi impulso a la acción? ¿A qué obliga, libera, pone en tensión? ¿A qué me somete?

La demora, tal y como la experimenté en las clases de Autoconciencia a través del Movimiento, ha ayudado a liberarme de esta actitud restringida y binaria para comprometerme con este período latente que hoy me parece fascinante, ya que desborda posibilidades. Además, la noción me iluminó sobre escritos de grandes profesionales del teatro que hasta entonces sólo había comprendido bajo un ángulo teórico, y me dio pistas prácticas sobre cómo seguir

explorando esas sugerencias. Por ejemplo, me parece que la noción de demora se hace eco perfectamente de las búsquedas del director ruso Vsevolod Meyerhold (1874-1940) y del director, investigador y profesor italiano Eugenio Barba (1936).

En efecto, para el primero, el trabajo teatral se desarrolla en una alternancia entre la actuación y la pre-actuación (que él también denomina *predigra*):

la pre-actuación es un trampolín, un momento de tensión que se resuelve en la actuación. La actuación es una coda, mientras que la preactuación es el momento presente acumulándose, desarrollándose y esperando a ser resuelto. [...] No nos interesa como tal la actuación, sino la *predigra*, la preactuación, porque el anhelo genera en el espectador una tensión superior a la provocada por algo que ya ha recibido o predigerido. El teatro, precisamente, no se basa en eso. El espectador quiere sumergirse en esas expectativas de la acción. (Meyerhold citado en Barba 2004: 97-98)

Eugenio Barba (2004) dedica un capítulo entero de su libro *La canoa de papel* a intentar describir -en su práctica, pero también convocando testimonios de otros artistas- esta "preparación dinámica de la acción para el actor" que él llama "sats". Aquí la acción es pensada/realizada por todo el organismo, que incluso en la inmovilidad reacciona por tensiones y "donde la energía puede quedar suspendida en una inmovilidad en movimiento" (Barba 2004: 96).

El viaje de la atención

He acuñado la expresión "el viaje de la atención" para describir la siguiente herramienta extraída del Método Feldenkrais. Me inspiré en Yvan Joly cuando hablaba del "viaje" intencional durante mi formación del Método Feldenkrais en Lyon (2017). Según Moshe Feldenkrais, para que surja la conciencia durante una acción, la "concentración"¹⁸ de la persona debe dirigirse a: "1) cada parte de la acción en sí, 2) lo que se siente durante esa acción, 3) la imagen corporal total y el efecto de la acción en la imagen corporal" (Feldenkrais 2010: 102). Su recorrido por los diferentes estratos de la acción tiene lugar con la ayuda de la información sensorial recogida de diferentes maneras, pero especialmente a través de las sensaciones kinestésicas y propioceptivas. A pesar de que se tratan de sensaciones de las que tenemos poca o ninguna conciencia, nos proporcionan la capacidad esencial de percibir el movimiento necesario para

¹⁸ Aquí utilizo el término "concentración" de Moshe Feldenkrais, que aparece en la entrevista realizada a Feldenkrais por Richard Schechner (Feldenkrais 2010). Durante el trabajo con actores, nos gusta diferenciar la expresión "enfocarse en" respecto de la expresión "llamar la atención sobre", ya que describen cada una de ellas una experiencia sensible diferente en el trabajo del actor. Para la investigadora francesa en neurociencias y profesional del Método Feldenkrais, Pauline Hilt, con quien he dirigido un laboratorio de dos días, "estar enfocado" caracteriza el hecho de poder mantener la atención sobre un elemento en particular. En cambio, la atención puede ser atraída por elementos diferentes, incluso de manera involuntaria, si no inconsciente (Laboratorio de Investigación, Módulo "Percepción", mayo de 2022, Lausana). En el Método Feldenkrais, según Pauline Hilt, se desarrolla una atención "intencional y sostenida" (Hilt, comunicación personal, 14 y 15 de mayo de 2022).

sobrevivir, y desarrollar nuestras capacidades de aprendizaje y autonomía (Barrat 2017). Al centrar nuestra atención en las sensaciones kinestésicas y propioceptivas, podemos entrenarnos para ajustar nuestros movimientos en cualquier momento de la acción, mejorando así lo que normalmente hacemos de forma inconsciente y automática.¹⁹

Sobre el escenario, un actor podría entrenar sus capacidades para explorar las acciones como parte del *viaje de la atención*. En primer lugar, hay fases preliminares necesarias para la observación:: el actor toma conciencia de lo que les impide actuar y pensar, eliminando los elementos superfluos o las tensiones, favoreciendo su punto de vista subjetivo y "egocéntrico"²⁰ en lugar de ajustarse a un modelo (Berthoz 2013: 108-110).

Las siguientes etapas consisten en que el actor juegue con los distintos tipos de atención (Petitmengin 2001).²¹ De esta manera, la atención con la que observa sus propias acciones da lugar a nuevas percepciones de dichas acciones. Puede observar la transición entre dos elementos y percibir el efecto que esta observación provoca en la actuación. Es capaz de enfocarse en varios objetos clave simultáneamente. Puede variar un enfoque concreto de estrecho a amplio. E incluso, variar las intensidades y los ritmos de dicho enfoque. Lejos de sobrecargar la concentración del actor, su viaje de atención le ayuda a desarrollar la fluidez de movimiento gracias a su concentración y a su capacidad constante de ajustarse a la variedad de puntos de vista, y a su mayor comprensión de lo que siente. Con la ayuda del marco somático del Método Feldenkrais, los actores pueden encontrar la manera de reinventar la forma en que se observan a sí mismos llevando a cabo las acciones.

La variación

El objetivo del Método Feldenkrais no es necesariamente enseñar a las estudiantes cómo hacer algo nuevo, sino enseñar cómo hacer algo que ya pueden hacer, pero de diferentes maneras. Esta herramienta puede ser aplicada a la actuación o a cualquier tipo de partitura teatral, ya sea que el texto deba ser respetado rigurosamente, o que haya un marco de trabajo que dé lugar a la improvisación. Permite a los actores explorar las diferentes posibilidades para la acción que pueden, ya sea repetir función a función, o utilizar para abordar una escena desde diversos ángulos dramáticos.

El núcleo del trabajo de un actor gira en torno a la cuestión de la repetición, con el desafío de no volverse mecánico y mantener la actuación siempre viva (según esta expresión muy

¹⁹ Véase investigación científica contemporánea (Ej. Edith Ribot-Siscar, investigador en INSERM, LNC, Aix-Marseille Université) descrita en el documental de Vincent Amouroux (2019).

²⁰ Según Alain Berthoz (2013), "El espacio personal está compuesto por el espacio del yo (egocéntrico). Éste es percibido por los sentidos internos y se sitúa en principio en los límites del propio cuerpo" (p. 108). El "marco de referencia egocéntrico" contrasta con el marco de referencia aloecéntrico, que consiste en "utilizar las relaciones entre los objetos entre sí o en relación con una referencia externa a su cuerpo" (p. 110). (El texto original está en francés).

²¹ Expresiones utilizadas por Claire Petitmengin (2001), como "fases preliminares" y "tipos de atención", en su descripción de "gestos interiores" para poner en práctica "experiencias intuitivas".

extendida en nuestra profesión). Sin embargo, su trabajo es repetir cada noche la misma escena, las mismas palabras, la misma acción, dentro de una misma obra. La variación, como herramienta, nos permite ofrecer a los actores la posibilidad de concentrarse en las decisiones que tuvieron que tomar durante los ensayos para componer sus partituras (la decisión de un movimiento, una entonación, una mirada, etc.). También para enfocarse en las decisiones que deben tomar rápidamente durante una función. Para estar "vivos" sobre el escenario, no deben actuar siguiendo a rajatabla las decisiones finales del ensayo. Deben ser capaces de recordar que cada acción ha sido elegida entre una variedad de posibilidades, de ser conscientes de sus decisiones pasadas, pero también de aquellas acciones que no tomaron, de cuestionarlas de acuerdo con el momento presente, de "actualizarlas" inmediatamente, en lugar de repetir la escena o la acción como si siempre hubieran sido así, olvidando que como actores tuvieron que tomar decisiones en el pasado que le permitieron llegar al estreno.

La variación como herramienta del Método Feldenkrais me interesa por su poder de ampliar las opciones para los actores, y especialmente, contextualizar estas acciones como elegidas cada vez en medio de una multiplicidad de otras acciones posibles, gracias a la variación. E incluso, la variación presente en la práctica del Método Feldenkrais permite a los actores experimentar por sí mismos que, por cada cambio posible para una misma acción, pueden contar con un nuevo punto de vista sobre dicha acción. Este nuevo punto de vista implicará obviamente otros impactos sobre esta acción. Por ejemplo, al variar el foco de atención cada vez que entra en escena, un actor advertirá modificaciones en la intención de sus acciones. De este modo, dispondrá de nuevas posibilidades sobre cómo realizar su entrada.

El movimiento intencional

En el Método Feldenkrais, cada lección de Autoconciencia a través del Movimiento es parte de un marco de trabajo preciso, el cual podría compararse a los cimientos de una casa. Por ejemplo, puede ser que haya una posición determinada: "Sentados sobre el suelo con las rodillas dobladas y las plantas de los pies en el suelo. Coloquen las manos debajo de las rodillas." Desde esta posición inicial, se desarrolla una estructura sobre la cual el estudiante y el profesor del Método Feldenkrais podrán improvisar. Luego, puede ser que el profesor describa un movimiento intencional bien preciso que implique ciertas restricciones, como podría ser " extiendan sus brazos sin cambiar la posición de sus manos." Desde este punto de partida -este movimiento intencional y sus restricciones- la investigación de ambos -estudiante y profesor- puede comenzar a desarrollarse, y el estudiante puede empezar a explorar las posibles variaciones disponibles dentro de este marco de trabajo.

En teatro, practicar un movimiento intencional invita a los actores a buscar puntos de vista desde los cuales la actuación pueda desplegarse. Esto será un punto de referencia durante la exploración, un punto de referencia al cual regresar en caso de que el actor se pierda durante el proceso. Si un actor comienza con un movimiento intencional, luego no tendrá que pensar en un resultado o meta a cumplir. Es el punto de partida el que debe ser ampliado, permitiendo a

los actores olvidarse de “llegar a determinado punto o lograr algo”, para así poder comprometerse con cada paso del recorrido. A partir de ese momento podrán enfocarse en las diferentes variaciones e interesarse en el proceso, en la manera en la que hacen las cosas y no en lo que “deberían hacer”. El marco sugerido por este movimiento inicial y las diferentes variaciones del proceso permiten a los actores desplegarse en áreas de la actuación que nadie hubiera podido saber de antemano (ni ellos, ni los directores). Esta búsqueda se profundiza, a menudo, durante el trabajo de creación en un ensayo: se busca un marco que pueda desencadenar la aparición de una potencialidad creativa imprevisible, que ofrezca al grupo el placer de la sorpresa, algo distinto a lo habitual.

El menor esfuerzo

Al practicar el Método Feldenkrais, cuanto más capaz sea una persona de percibir sus sensaciones al realizar un movimiento, mejor podrá juzgar su calidad y eficacia y, por tanto, ajustar en tiempo real cualquier conflicto en su organización. Reducir cualquier esfuerzo innecesario ayuda a mejorar la percepción del movimiento. Moshe Feldenkrais utilizó el famoso ejemplo del piano y la mosca para ilustrar esta práctica. Si alguien carga un piano y una mosca se posa sobre él, no notará ninguna diferencia de peso. En cambio, si un perro grande saltara sobre el piano, notaría inmediatamente el peso adicional. Percibir el peso de una mosca requiere reducir el número de otros estímulos presentes como, por ejemplo, transportando algo mucho más ligero que un piano.²² Del mismo modo, sólo la reducción de la tensión muscular permite a un actor percibir algo más que el “ruido”²³ superfluo de sus esfuerzos por realizar un determinado movimiento. Por lo tanto, si su movimiento no está empañado por movimientos superfluos, puede tener la calma suficiente para detectar los cambios sensoriales sutiles que se produzcan a lo largo de toda acción.

Dentro de una partitura compleja, los actores pueden tener la impresión de que hay una sobrecarga de elementos que deben abordarse. A menudo piensan: “con un poco de entrenamiento, la ejecución será natural”. Esta forma de proceder puede funcionar, pero ¿es lo mejor? Operar de este modo y aprender a acumular acciones e instrucciones de actuación hace que se pierdan la oportunidad de hacer menos para, de esta manera, actuar mejor. Es precisamente en este caso cuando parece pertinente delimitar con precisión en la partitura del actor una zona de actuación en la que sea posible buscar el menor esfuerzo. Por ejemplo, el deseo de hacer lo menos posible para convencer al compañero de la validez del propio argumento; mirar al compañero o utilizar el propio cuerpo con el menor esfuerzo posible; hacer el menor esfuerzo posible para mantener el equilibrio, ayudado por la gravedad, el suelo, las paredes y los muebles. En lugar de intentar centrar la atención en cada pequeña cosa que hay que hacer, proponemos que los actores hagan lo contrario y centren su atención en lo que

²² Feldenkrais se refería a la ley Fechner–Weber I. Véase Feldenkrais 2010: 101.

²³ Tanto Worsley (2016) como Yvan Joly -durante sus clases de 2016 en el Instituto de Formación Feldenkrais de Lyon-, han comparado los estímulos con el “ruido” que puede obstaculizar cualquier conexión con los propios sentidos.

pueden "dejar de hacer" y en lo que no tienen que hacer.

Encontrar la manera de completar una secuencia de acciones y gastar el menor esfuerzo sin dar la impresión de hacer un teatro mundano, o de fracasar en la actuación, exigirá que los actores examinen cada elemento de esa secuencia. También tendrán que eliminar cualquier elemento que adquiera demasiado peso y que implique que los demás elementos deban pasar a un segundo plano para compensar. Elegir una secuencia de acciones -o una "línea de acciones", como la denomina Stanislawski (Autant-Mathieu 2007) - que los actores puedan realizar con el menor esfuerzo posible, requiere un trabajo de deconstrucción. Éste consiste en desglosar los diferentes parámetros que componen una secuencia densa de acciones de actuación. Cabe señalar que este ejercicio de deconstrucción suele ser muy beneficioso, por ejemplo, en un "ensayo a la italiana": no se trata de aprenderse las líneas de memoria, sino de dominar una partitura compleja y desentrañar su sustancia o expresarla en las presentaciones sobre el escenario.

La distribución proporcional del movimiento

Se puede pensar en el ejemplo de la lección de Moshe Feldenkrais (1994-2004) impartida en Alexander Yanaï (AY#50), que consiste en explorar el movimiento de subir y bajar la cabeza e involucrar la columna vertebral, de manera que el trabajo se distribuya proporcionalmente a lo largo de toda la columna. Para ello, hay que buscar -y, por lo tanto, enfocarse permanentemente en ello- el modo de que cada vértebra participe en el movimiento de manera uniforme, es decir, sin que haga más o menos trabajo que la vértebra siguiente. Para no forzar las vértebras acostumbradas a muy poca amplitud de movimiento hay que centrarse, principalmente, en armonizar el trabajo de las vértebras que se mueven más con el de las que se mueven menos.

En las clases de teatro, es frecuente encontrarse con jóvenes actores que fruncen el ceño o crean tensión alrededor de los ojos para mostrar que están interesados o escuchando. En lugar de pedir a un estudiante de teatro que deje de mirar fijamente a su compañero, podríamos sugerirle una nueva forma de organizar su gesto de escucha, intentando distribuir sus movimientos proporcionalmente a las demás partes de su cuerpo que participan en su mirada. Esto podría implicar movimientos de los ojos, la cara, las vértebras del cuello, la cintura escapular (esternón, omóplatos, clavículas y caja torácica). De este modo, el alumno dejará de centrar su atención en lo que no debe hacer -mirar fijamente- y se enfocará en tratar de expresar lo que llamamos *escucha activa*.

La escucha activa que se busca aquí no requiere movimientos dinámicos, sino una cierta disponibilidad. Así pues, "ser un buen oyente" o "estar interesado" consiste, ante todo, en que ambos oídos estén disponibles. El movimiento necesario para que el aparato auditivo esté disponible requiere la participación de las vértebras del cuello y la cintura escapular para facilitar la captación del sonido. La escucha de la información está directamente vinculada a su recepción subjetiva y a los mensajes sensoriales percibidos. Además, esa forma de tratar la

información *per se* conlleva un potencial escénico: hay mucho que ver en la escucha de un actor. La práctica de la *escucha activa* debe ser reforzada de vez en cuando a través de la gran variedad de movimientos corporales y expresiones faciales que puede realizar el actor. Estos movimientos complejos ofrecen al actor la posibilidad de escuchar activamente, permitiéndole desplegar todo el potencial de su actuación.

Actura

Feldenkrais (2014) escribió: "La postura está relacionada con la acción y no con la conservación de una posición corporal. La palabra "actura", que no existe, probablemente sería más adecuada" (147).

Para tener siempre presente que la postura no está separada de la acción, Moshe Feldenkrais creó un neologismo. La *actura*, es decir, "la forma en que se realiza una acción y la mejor manera de conseguirla" (Feldenkrais 2014: 148) es una postura que se experimenta en movimiento continuo, que se inscribe en el tiempo y el espacio, y que se adapta a cada situación y entorno. Esta postura no corresponde a un modelo anatómico universal, ni tampoco a criterios exteriores que describen una postura correcta a alcanzar. Lo único correcto que hay que buscar es la comodidad, la búsqueda de una zona en la que sean posibles diferentes direcciones de movimiento y de la que surja la facilidad de movimiento. Las únicas pautas que hay que seguir son las sensaciones recopiladas. Éstas permiten el ajuste. También hay algunos criterios que necesitan verificación: asegurarse de no estar haciendo esfuerzo innecesario, no sentir ninguna resistencia, buscar la reversibilidad del movimiento, y asegurarse de que la respiración fluya libremente, sin ser retenida en ningún momento (Feldenkrais 2014).

Para los estudiantes de teatro, la postura es a menudo un tema delicado, que los confronta con un dilema: quieren convertirse en actores flexibles, libres de tensiones, siempre disponibles e inventivos, pero al mismo tiempo, sienten el deber de intentar responder a lo que creen que es la "única" forma de estar de pie en un escenario (por ejemplo: tener los pies paralelos y separados al ancho de las caderas), de parecer "erguidos" y "genéricos", para que la persona que los contrate pueda llenar de significado esta forma de actor virgen. Coqueteando con el ideal de *neutralidad*²⁴ y la creencia de que un actor es capaz de no expresar nada y de asumir cualquier papel gracias a su único trabajo de composición, esta búsqueda entrafía más callejones sin salida que disposición. Durante su trabajo, los estudiantes pasan mucho tiempo tratando de tener la postura perfecta, intentando borrar su carácter distintivo (levantar la

²⁴ *Neutro* en la jerga teatral no coincide perfectamente con la definición de neutro en el Método Feldenkrais. En teatro, el uso del término neutro es una forma de intentar alcanzar una postura sin expresión. A menudo se experimenta como un ideal al que aspirar y que, según mi experiencia, es la causa de una gran tensión para el actor. Según Jacques Lecoq, la máscara neutra "es una máscara sin expresión particular ni carácter reconocible, que no ríe ni llora, que no está triste ni alegre y que se apoya en el silencio y en un estado de calma. La figura debe ser sencilla, coherente y no proporcionar ningún conflicto". (Traducido del francés).

Lecoq (s.f.) < <https://www.theatre-du-sentier.com/masque-neutre-et-expressif/> >.

cabeza, echar los hombros hacia atrás, etc.). Además de olvidar que tienen otros rasgos distintivos visibles (edad, longitud de las piernas, volumen de los pechos, color del pelo, rostro, musicalidad de la voz, etc.), toda su atención pasa a estar ocupada por esta voluntad muscular, generando tensiones, incomodidad, dolor. El pensamiento queda "atrapado" y el cuerpo tenso -rasgos visibles para un observador-, lo que les impide absolutamente sentir durante su actuación y su interacción con el entorno. Se convierten así, en imágenes congeladas en el tiempo, ni vivos ni disponibles. La idea preconcebida de la postura implica también que el actor se vea a veces obligado a compartimentar su puntuación para buscar una supuesta buena posición tras otra, pasando inevitablemente por movimientos intermedios en los que no puede evitar "dejar caer" su ideal de posición, imposible de mantener en todas las situaciones.

El neologismo "actura" creado por Moshe Feldenkrais es de mucho agrado para los actores. Evidentemente, en él se escucha la palabra acción que define fundamentalmente nuestra profesión de "act-or", ya que etimológicamente somos "los que hacen, los que actúan". Oír esta nueva palabra se experimenta inmediatamente como un empoderamiento: la postura ya no es una noción rígida, y a su vez, puede convertirse en un movimiento interminable y transformador que los actores pueden tejer desde el principio hasta el final de su actuación.

En lugar de intentar crear la postura definitivamente correcta para cada actuación o papel, la postura implica adaptarse permanentemente a la situación a lo largo de la acción. La postura no es un ideal al que aspirar; es un proceso de interacciones y ajustes; es un ir y venir entre las acciones propuestas por los actores, los efectos percibidos que esas acciones tienen sobre sí mismos y sobre los demás, y la escritura de sus cuerpos en el espacio. La actura es una herramienta que permite a los actores trabajar en el aquí y ahora del mundo real, influyendo en la continuidad de su actuación, y creando la posibilidad de una transformación, un cambio acorde a la posibilidad de dar vida a cada personaje.

Conclusión

Siguiendo el ejemplo de Odette Guimond (1994), que ve en este método una posibilidad de abordar "el movimiento como vehículo de investigación" en teatro (102), y tomando lo que la artista coreográfica y profesional del Método Feldenkrais, Fabienne Compet (2017), describe como el posible desencadenante de la "puesta en marcha de una investigación" (11), considero que estas herramientas ofrecen una capacidad de creación abordándola desde movimiento. Estas herramientas permiten emanciparnos de nuestros hábitos teatrales, de nuestra forma de diseccionar la actuación para analizarla; liberarnos del vocabulario que habitualmente se aplica a la actuación y a la dirección. Así, contamos con la oportunidad de un nuevo punto de vista sobre algunas nociones teatrales, y sobre lo que constituye el soma de un actor: un cuerpo que vive, que piensa, que siente.

Estas herramientas permiten a los actores dejar de verse a sí mismos simplemente como instrumentos, atormentados por las contradicciones de una separación entre el cuerpo y la mente que sigue siendo tan frecuente en el lenguaje utilizado hoy en día en los ensayos. Por el

contrario, los estimulan a actuar como organismos que, se mueven, sienten y piensan.

Por último, al igual que Odette Guimond (2001) o Stuart Seide (2009), entre otros, observamos que, en teatro, inspirarse en el Método Feldenkrais nos lleva inevitablemente a redefinir la actuación tal y como la hemos practicado durante tanto tiempo, e incluso a imaginar una nueva forma de actuar en el escenario.

Epílogo

Han transcurrido dos años desde la elaboración de este repertorio de herramientas. Se han llevado a cabo laboratorios de investigación con actores profesionales para explorar en la práctica estas diferentes herramientas. El director y actor Christian Geffroy Schlittler y yo misma, hemos realizado en dos oportunidades encuentros de dos semanas de investigación en Bruselas (Bélgica), en el Teatro Océan Nord, con una docena de actores profesionales voluntarios (agosto de 2021 y enero de 2022), y un taller de práctica de dos semanas con otra docena de actores profesionales (organizado por la FC*²⁵) en el teatro de la Comédie de Genève (marzo de 2022). Además, se han puesto en marcha talleres en escuelas de teatro: en la escuela de teatro the Teintureries (Lausana, diciembre de 2021) y en La Manufacture, Universidad de Ciencias Aplicadas y Artes de Suiza Occidental para estudiantes del Máster de Dirección y Escenografía (2021-2022), así como en el programa de Licenciatura en Teatro (octubre de 2022). Gracias a estas valiosas exploraciones sobre la práctica, y gracias a los numerosos ensayos y puestas a prueba por parte de los actores, y de sus devoluciones, estamos afinando progresivamente estas herramientas para nuestra práctica. Está previsto realizar un documental de mediana duración con los testimonios de los actores en 2023. Cada herramienta aquí descrita ya ha sido desglosada en más matices y complejidades. Todas las herramientas propuestas se han diversificado en una serie de herramientas, cada vez más específicas.

El proyecto de investigación en cuyo marco se han empezado a formular estas herramientas finalizará en octubre de 2023. Se publicará un libro con ejercicios para los actores, fruto de todos estos experimentos prácticos. La información sobre el progreso del libro estará disponible en la página web del proyecto (Rahir Geffroy Schlittler 2023).

²⁵ La FC* es una asociación profesional para la investigación y el intercambio de conocimientos, que reúne a profesionales de las artes escénicas de Suiza Occidental. "FC" significa "Formation continue" en francés, formación continua.

References

- Autant-Mathieu, M-C. (2007) *La Ligne des actions physiques: Répétitions et exercices de Stanislavski*. Montpellier: L'Entretemps
- Barba, E. ([1993] 2004) *Le canoë de papier: Traité d'Anthropologie théâtrale*. Saussan: L'Entretemps
- Barrat, C. (2017) 'Comment construire l'image de soi'. *Corpus (30 ans: éclairages)*
- Berthoz, A. ([1997] 2013) *Le sens du mouvement*. Paris: Odile Jacob
- Compét, F. (2017) 'L'usage de la parole dans la transmission des méthodes somatiques'. *Les pratiques somatiques, la boîte noire de l'histoire de la danse?, aide à la recherche et au patrimoine en danse*, CND, 7-13
- Feldenkrais, M. ([1973] 2017) *Huit leçons de Prise de Conscience par le Mouvement, enseignées au Théâtre des Bouffes du Nord à Paris en mai 1973* [Eight lessons on Awareness Through Movement, taught at the Bouffes du Nord theatre in Paris, May 1973]. Recorded by Myriam Pfeffer. Transcribed by Combeau, F., Acke, M., Vitte, V., and Ménasé, S. offered to practitioners of the Association Feldenkrais France in March 2017 on the occasion of the 30th anniversary of this Association. English version: published with kind permission of the International *Feldenkrais* Federation, Combeau, F. and Pfeffer, S., Paris, France. Available at < <https://feldynotebook.com/eight-lessons-in-awareness-through-movement-taught-at-the-theatre-des-bouffes-du-nord-in-paris-in-may-1973/> > Accessed 17 February 2023
- Feldenkrais, M. ([1985] 2014) *La Puissance du moi. Exploitez toutes les facultés de votre cerveau et de votre corps*. [The potent self.] Paris: Marabout
- Feldenkrais, M. ([1966] 2010) 'Image, Movement and Actor: Restoration of Potentiality. Interview by Schechner, Richard and Schechner, Helen in *Embodied wisdom: The collected papers of Moshe Feldenkrais*. ed by Beringer, E. Berkeley: North Atlantic Books and Somatic Resources, San Diego, 93-111
- Feldenkrais, M. (1994-2004) *Moshe Feldenkrais at Alexander Yanai*. [Transcripts]. ed. by Soloway, E. trans. by Baniel, A. and Krauss, J. Paris: International *Feldenkrais* Federation.
- Feldenkrais, M. (1993) *Energie et bien-être par le mouvement*. Escalquens: Editions Dangles
- Guimond, O. (2001) 'La notion d'Autopoïesis et la Méthode Feldenkrais® au service de la formation, de la recherche et de la création théâtrales'. in *Etudier le théâtre*, Actes des congrès mondiaux de Valleyfield-Québec (1997) et Dakar (1999), Congrès de l'AITU.

AITU: Presses Collégiales du Québec, 99-109

Guimond, O. (1994) 'l'éducation somatique et le mouvement au théâtre: La Méthode Feldenkrais®'. *Annuaire théâtral*, 16 (Théâtre et éducation, l'enfance de l'art), SQET, 99-106. Available at < <https://www.erudit.org/fr/revues/annuaire/1994-n16-annuaire3663/041215ar.pdf> >

Illingworth, S. (2020) *Exercises for embodied actors*. New York: Routledge

Knebel, M. ([1959] 2006) *L'Analyse-action*. Arles: Actes Sud

Lachaux, J-P. (2015) *Le Cerveau Funambule. Comment apprivoiser son attention grâce aux neurosciences* [*The brain on a tightrope. Understanding and taming one's attention through neuroscience*]. Paris: Odile Jacob

Lecoq, J. (no date) 'Le masque neuter' from "Le masque neuter et expressif". *Theatre du Sentier*. first paragraph. Available at < <https://www.theatre-du-sentier.com/masque-neutre-et-expressif/> > Accessed January 5, 2023

Notre véritable sixième sens. (2019) Directed by Amouroux, Victor. [Video documentary] ARTE France, Mona Lisa Productions, Fauns, CMN

Petitmengin, C. (2001) *L'expérience intuitive*. Paris: L'Harmattan

Rahir, J-K. (2022) 'La methode Feldenkrais et la pratique théâtrale: la pratique d'Odette Guimond'. *Corpus (Bulletin de l'Association Feldenkrais France)*, 12, 67-71

Rahir, J-K. (2022, October) 'La méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Yoshi Oida'. *Percées : L'Extension recherche&création*. Available at < <https://percees.ugam.ca/fr/recit-de-pratique-article/la-methode-feldenkrais-et-le-travail-theatral-de-yoshi-oida> > Accessed February 17, 2023

Rahir, J-K. (2020) *Théâtre et Feldenkrais: quels sont les outils de la méthode Feldenkrais pertinents pour le travail de l'acteur*, Projet de recherche mené à la Manufacture – Haute école des arts de la scène/HES-SO, Lausanne. Available at < <https://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais> > Accessed January 5, 2023

Rahir, J-K. and Geffroy Schlittler, C. (2023) *Rendre Sensible: pour une pratique scénique issue du Feldenkrais*, Projet de recherche mené à la Manufacture – Haute école des arts de la scène/HES-SO, Lausanne. Available at < <https://www.manufacture.ch/fr/5231/Rendre-Sensible> > Accessed January 5, 2023

Rasmi, J. (2018) 'Preface', 'Manuel d'immédiation'. in *Pensées en acte. Vingt propositions pour la recherche-crédation*. eds. by Manning, Erin and Massumi, Brian. Dijon: Les Presses du

Réel, 7-23

Seide, S. (2009) '*Cinq semaines dans la vie d'un metteur en scène*'. Interviewed by Détaillé. Andrée, *Corpus* 1, 33-36

Worsley, V. (2016) *Feldenkrais for actors: How to do less and discover more*. London: Nick Hern Books

Interviews

Rahir, J-K. (2022, October) 'La méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Yoshi Oida'. *Percées : L'Extension recherche&création*. Available at < <https://percees.ugam.ca/fr/recit-de-pratique-article/la-methode-feldenkrais-et-le-travail-theatral-de-yoshi-oida> > Accessed February 17, 2023

Rahir, J-K. (2020, November-December) 'La méthode Feldenkrais et le travail théâtral d'Odette Guimond'. [Written interview with Odette Guimond] Available at < <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais> > Accessed January 4, 2023. Also available on the ARODES platform hosted by the HES-SO

Rahir, J-K. (2020, 25 Juin) 'La Méthode Feldenkrais et le travail théâtral de Lionel Gonzalez', entretien enregistré avec Lionel Gonzalez. Available at < <http://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais> > Accessed January 4, 2023. Also available on the ARODES platform hosted by the HES-SO

Biography

Julie-Kazuko Rahir es una actriz belgo-suiza, investigadora y profesional certificada del Método Feldenkrais (IFELD III, Lyon, 2017). Es investigadora asociada y profesora en La Manufacture - Haute école des arts de la scène/HES-SO, y enseña el Método Feldenkrais a bailarines, actores, directores y escenógrafos en otras dos escuelas de teatro de la Suiza francófona, Les Teintureries de Lausana y la Escuela Serge Martin de Ginebra.

<https://www.manufacture.ch/fr/4409/Theatre-et-Feldenkrais>
<https://www.manufacture.ch/fr/5231/Rendre-Sensible>
<https://www.atelier-recherchefeldenkrais.ch/>