

Del libro “El teatro de la vida y mi personaje humano” (Marcela Fuster Gómez).

Capítulo 1 “El regalo”.

La relación con nuestro cuerpo es nuestra base de nuestra salud física y mental, de nuestra armonía y de todo proceso de sanación, y evolución de nuestra conciencia, lo que ocurre en nuestro cuerpo., lo que entra y lo que sale de él, todo ese entrelazado que se crea entre lo que percibimos, lo que pensamos, lo que hacemos, es lo que debemos atender, es donde debe estar nuestra atención, habitar enteramente el cuerpo para estar enteramente en el momento presente, nutriéndonos, aprendiendo, creando, relacionándonos, viviendo conscientemente.

Los aspectos más obvios son; alimentarnos con aquellos que nos nutre y nos llene de disfrute, acción que en sí misma nos ayuda a estar centrados en el presente, y evitando o descartando de plano lo dañino. Hacer ejercicio, buscando favorecer las funciones del cuerpo, como la elasticidad y tonificación muscular, pero también como una forma de centrarnos. La respiración durante las rutinas de ejercicios es muy importante, no solo por la correcta oxigenación y optimización del proceso cardiovascular, si no, como una forma de mantener la mente centrada en el trabajo corporal. cuando los ejercicios son calmos, la respiración será la puerta de un estado meditativo, el descanso supremo de la mente desbocada.

Si bien tenemos esos condicionamientos culturales con respecto al cuerpo, en cuanto a su estado óptimo, apuntando a una estructura en completo funcionamiento y cánones de belleza, que nos hacen adorar la juventud y rechazar la vejez, o cualquier tipo de disfunción, lo cierto es que sea cual sea nuestro cuerpo y su condición, el trabajo está en respetarlo, agradecerlo como el regalo que es, atenderlo y cuidarlo, pues más que un traje, más que un vehículo, es nuestro único, individual y cambiante hábitat.

Estar conscientes de lo que el cuerpo experimenta no se limita a los aspectos biológicos, es atender a lo que sentimos en un amplio espectro, a lo que pensamos, y a lo que hacemos con todo ello, la acción es un dialogo permanente con lo que sucede, con los otros y con todo lo que incluya el momento.

La disciplina de un actor incluye un intenso entrenamiento corporal y vocal, en la intención de obtener un cuerpo sano, flexible en sus posibilidades interpretativas, pero también hábil en la expresión del mundo interno del personaje (las emociones y sus pensamientos), a través de sus gestos, posturas y acciones, todo ello definiéndolo, el exterior mostrándonos el interior, el cuerpo como ese todo que nos entrega la información de quien lo habita.

El descubrimiento de quienes somos ocurre llevando nuestra atención al momento presente, allí podemos observar nuestra emocionalidad, nuestras reacciones, nuestros pensamientos... el presente, allí donde siempre está nuestro cuerpo, y donde se construye nuestra historia, en la continua línea del tiempo personal.