

El Momento Previo: Los 5 Elementos para Entrar a la Zona de Autenticidad Actoral

Para prepararse antes de una escena y lograr una inmersión total en el trabajo, el actor debe ejecutar este proceso de cinco pasos fundamentales, diseñados para evitar la "zona de comodidad" y garantizar una representación viva y auténtica:

- **La Respiración:** El primer anclaje del proceso. Basado en los principios de la Técnica Alexander aplicados por Jean-Louis Rodrigue, este paso comienza por inhibir deliberadamente la tensión habitual en el cuello, los hombros y la columna vertebral. Como señala Rodrigue sobre el control primario: *“The head leads, and the body follows”* (La cabeza dirige y el cuerpo la sigue). Es el **“neutro”** actoral. El objetivo es permitir que la respiración suceda de forma natural, sin ser forzada o manipulada, para oxigenar profundamente el sistema y alertar a las neuronas y a la mente, alistándolas para la acción inmediata que va a proseguir.
- **Atmósfera e Imaginación:** El establecimiento del entorno y las circunstancias dadas. Es aquí donde se activa el espacio de la Imaginación Relativa. El actor debe responder internamente: ¿Dónde estás exactamente en este momento? ¿Cuáles son las circunstancias físicas, psicológicas, geográficas y sociales que has elegido para el personaje? Este paso requiere una visualización sensorial precisa: ¿Qué es exactamente lo que ven tus ojos? ¿Qué hueles y/o qué temperatura rodea tu cuerpo en este preciso instante previo a la primera línea?
- **El Cuerpo:** La activación física y la disponibilidad energética. Libera toda tensión habitual para regresar a tu cuerpo natural y alineado. Desde esa disponibilidad y estado de "no-hacer", permite que despierte la energía primaria, intuitiva o animal (el nagual) que subyace en el personaje. Como explica Jesusa Rodríguez: *“El actor debe ser un atleta del corazón y un cuerpo vacío para que el otro [o sea el personaje] pueda entrar”*. Aquí, el cuerpo se convierte en lo que Diana Taylor define como un repertorio de saber encarnado: *“The repertoire requires presence: people participate in the production and reproduction of embodied knowledge”*. El actor debe preguntarse: ¿Cómo se comporta y reacciona mi físico ante esta situación? ¿Cómo refleja mi cuerpo mi pensamiento y mis circunstancias?

- **Las Emociones:** El estado interno y la localización sensorial. ¿Qué está sintiendo el personaje en este preciso segundo de su vida? Es crucial identificar en qué parte específica de la anatomía se aloja ese sentimiento (el pecho, la garganta, el plexo solar, hombros, espalda, etc.). No se busca "actuar" la emoción, sino permitir que la integración de los pasos anteriores (respiración y cuerpo) la manifieste de forma auténtica.
- **Sonido, Voz y Texto:** La expresión final y el lanzamiento a la acción. Es la integración total de la respiración, el cuerpo y la emoción que culmina en la emisión del sonido, la articulación de la voz y la entrega del texto. Este paso es energizado directamente por la búsqueda del objetivo del personaje y la aplicación de la táctica específica, tal como se detalla en la metodología de *Dos sillas y un cajón*. El texto es exacto al escrito por el autor y debe tener todas las características que el universo creado exige para comunicar (sea prosa, verso, coloquial, lenguaje enaltecido, etc.).

The Moment Before: The 5 Elements to Enter the Zone of Acting Authenticity

To prepare before a scene and achieve total immersion in the work, the actor must execute this process of five fundamental steps, designed to avoid the "**comfort zone**" and guarantee a vivid, authentic representation:

- **Breath:** The first anchor of the process. Based on the principles of the **Alexander Technique** applied by Jean-Louis Rodrigue, this step begins by deliberately inhibiting habitual tension in the neck, shoulders, and spine. As Rodrigue notes regarding primary control: "*The head leads, and the body follows.*" It is the actor's "**neutral**" state. The objective is to allow the breath to happen naturally, without being forced or manipulated, to deeply oxygenate the system and alert the neurons and the mind, readying them for the immediate action that will follow.
- **Atmosphere and Imagination:** The establishment of the environment and the given circumstances. This is where the space of **Relative Imagination** is activated. The actor must internally answer: Where exactly are you at this moment? What are the physical, psychological, geographical, and social circumstances you have chosen for the character? This step requires precise sensory visualization: What exactly do your eyes see, what do you smell, and what is the temperature surrounding your body in this precise moment before the first line?
- **The Body:** Physical activation and energetic availability. Release all habitual tension to return to your natural, aligned body. From that state of availability and "**non-doing**," allow the primal, intuitive, or animal energy (**the nagual**) underlying the character to awaken. As Jesusa Rodríguez explains: "*The actor must be an athlete of the heart and an empty body so that the other [the character] can enter.*" Here, the body becomes what Diana Taylor defines as a **repertoire of embodied knowledge**: "*The repertoire requires presence: people participate in the production and reproduction of embodied knowledge.*" The actor must ask: How does my physique behave and react to this situation? How does my body reflect my thoughts and my circumstances?
- **Emotions:** The internal state and sensory localization. What is the character feeling at this precise second of their life? It is crucial to identify in what specific part of the anatomy that feeling is housed (the chest, the throat, the solar plexus, shoulders, back, etc.). The goal is not to "act" the emotion, but to allow the integration of the previous steps (breath and body) to manifest it authentically.

- **Sound, Voice, and Text:** The final expression and the launch into action. This is the total integration of breath, body, and emotion that culminates in the emission of sound, the articulation of the voice, and the delivery of the text. This step is energized directly by the pursuit of the character's objective and the application of the specific tactic, as detailed in the methodology of *Dos sillas y un cajón*. The text must be delivered exactly as written by the author and must possess all the characteristics required by the created universe to communicate (whether prose, verse, colloquial, heightened language, etc.).