

# UN CACHITO DE CIRQUE

por Cassandra Colis

S oñar con formar parte de algo tan grande y tan maravilloso como el Cirque du Soleil es normal. Saber que deberás trabajar muy duro y ahorrar dinero tu vida entera para quizás algún día ser capaz de viajar y tomar un curso del Cirque, también es normal. Y esperar que el curso sea algo completamente anormal y fuera de tus habilidades probablemente, también, sea algo normal. Pero nunca imaginé que un día, por solo ser estudiante de la FAE, tendría la oportunidad de inscribirme en un curso de esta compañía, y no solo eso sino también la posibilidad de tomarlo totalmente gratis en las instalaciones de mi Facultad y con una egresada de esta misma. Jamás pensé que por una semana pudiese vivir un cachito de esta experiencia junto a compañeros teatristas y bailarines de toda América Latina que se encontraban igual de emocionados que yo. Y lo que más me sorprendió fue saber que todas las bases del curso eran cosas tan sencillas y esenciales, como respirar.

Cuando pensamos en Cique Du Soleil se nos vienen a la mente imágenes impresionantes de acróbatas, bailarines, contorsionistas, clowns, malabaristas. Vemos lo afortunados que son de haber nacido con aquellos talentos, pero nunca reflexionamos sobre su entrenamiento base. ¿De dónde parten? De la respiración. ¿Suena demasiado sencillo, verdad? Pues es real. La base de todo es la respiración. Comenzamos aquel taller llenos de emoción y de miedo por no saber con exactitud a dónde nos iba a llevar. Los únicos datos que teníamos eran el nombre del taller: Physical Performance Workshop; el nombre de quienes impartían: Ana Cuéllar (egresada de la Facultad, bailarina y acrobata aérea), y Cheryl Ann Sanders (actriz y cantante, protagonista del musical de Broadway *Hairspray*); y ¡claro! que debíamos contar con entrenamiento corporal y buen manejo del inglés. Sí, teníamos miedo y estábamos más ansiosos que nunca.

Nuestro taller se dividió en dos partes, la primera un entrenamiento meramente corporal con Ana y la segunda un trabajo de máscara neutra, con Cheryl. Al iniciar el calentamiento, nuestra consigna fue que todos los movimientos tenían que estar guiados por nuestra respiración. Por supuesto, importaban la postura, la elasticidad

y la fuerza pero todo tenía que estar apoyado en nuestra respiración. Hicimos ejercicios de balance, equilibrio, trabajo en equipo, concentración; aprendimos a estar presentes, a estar alertas y a encontrar nuestra neutralidad, todo partiendo de nuestra respiración.

Fue increíble ver cómo las posturas y los cuerpos de cada uno iban cambiando, incluso los semblantes. Logramos crear una máscara neutra con nuestras propias expresiones. Fuimos capaces de crear un cuerpo neutro sin tensiones, sin forzarnos a nada. El equilibrio y la concentración del grupo fueron aumentando día con día, todos estábamos conectados y creamos un ambiente de trabajo muy disfrutable. Algo tan sencillo y cotidiano como recibir en tus manos algo y pasarlo a otra persona se transformó en un rito lleno de energía.

Nos dimos a la tarea de reconocer cada parte de nuestro cuerpo, aprender a activar las zonas menos activas y relajar aquellas llenas de tensiones innecesarias.

Creamos poesía con nuestros cuerpos. Nos dejamos llevar por nuestra propia respiración y las del resto de nuestros compañeros, formando una misma. Nos unimos. En ocasiones Ana o Cheryl eligieron a alguno de nosotros y nos pusieron a repetir en voz alta un poema para acompañar a los demás en su poesía corporal. Trabajamos con las emociones, pero dejando que la respiración y el cuerpo controlaran la emoción y no al contrario. Formamos equipos, nos dieron ciertas consignas, colocaron objetos en el espacio, pusieron alguna canción para ambientar y poco a poco la respiración y el cuerpo nos llevaron a improvisar (sin forzarnos a actuar o bailar) creando atmósferas muy interesantes. Hubo veces en que las imágenes fueron tan increíbles que nos dimos un momento para congelar y apreciar.

Esto fue algo sumamente valioso del taller. Todos los días nos dimos un momento para reflexionar sobre lo aprendido, para platicar, resolver dudas y apreciar los cambios creados en nuestro cuerpo. Todos los días creamos un

círculo de confianza para hacer una retroalimentación grupal e individual. Dentro del taller conocimos nuestros chakras y reconocimos las reacciones de nuestro cuerpo y de nuestra respiración al activar cada uno de ellos, llevándolos hasta sus más extremas posibilidades. Creamos (sin intención de hacerlo) unos personajes atractivos y graciosos, muy humanos, llenos de vida y de energía. Y aprendimos a interactuar con otros de esta manera. Llenos de emoción, agradecimiento, felicidad y mil emociones más, terminamos el taller en lágrimas, con abrazos y despidiéndonos con una canción en voz de Cheryl. Pero el taller no terminó ahí.

Los ejercicios de este taller se volvieron una base fundamental de mi entrenamiento como actriz y de mi vida cotidiana. Ahora mis emociones parten de mi respiración. Ahora cada vez que hago una rutina de yoga o de ejercicio soy consciente de mi respiración y hago uso de esta misma para darme más fuerza.

Dicen que tu respiración es la voz de tu alma. Eso me quedó muy claro con este taller. Y estoy segura de que no soy la única que sigue retomando aquellos ejercicios, teniendo plena conciencia de su respiración. Probablemente no solo yo agradece la increíble oportunidad que nos dieron de volver a ese sueño que alguna vez tuvimos de conocer aunque sea un cachito del Cirque du Soleil.

Gracias a todos los que hicieron posible ese Festival y ese taller. Ana Cuéllar y Cheryl Ann Sander, gracias por compartir sus conocimientos y su pasión con nosotros, las llevo en el corazón y les deseo el mejor de los éxitos siempre. ¡Que nos volvamos a ver!

