

LA GIMNASIA FÍLMICA DE JEAN ROUCH

The film gymnastics of Jean Rouch

Carlos ESBERT DEL MORAL

Escuela Universitaria de Artes TAI, Universidad Rey Juan Carlos (España)

Universidad Internacional de la Rioja (España)

E-mail: carlosesbert@gmail.com

Resumen

A principios de los años 60, el cineasta y antropólogo francés Jean Rouch inventó, con la colaboración de Maria Mallet, mujer del célebre mimo Marcel Marceau, una serie de “técnicas corporales para la filmación cámara en mano” que bautizó como *gimnasia fílmica* (Guéronnet 1988). Este conjunto de técnicas, inspiradas en disciplinas diversas como el yoga, las artes marciales o la mímica, fueron concebidas con el principal propósito de dotar de mayor resistencia física, así como fluidez, a los movimientos del cineasta *camera-man* durante la experiencia de rodaje. La *gimnasia fílmica* empezó a enseñarse de forma regular por parte del propio Rouch, a partir de 1962, dentro de los estudios de Antropología Visual en el marco de la Universidad Paris X Nanterre. Si bien desde el territorio de la Antropología Visual, básicamente desde el entorno de origen de esta particular disciplina gimnástica, se han dedicado algunas breves publicaciones a su aparición y enseñanza (Ehrhard 1975; Sherman 2018; Buob 2020), desde los estudios cinematográficos apenas se encuentra mención o apreciación alguna a propósito de ella. Cuestión que, como se abordará desde el posterior análisis, resultaría reflejo sintomático de cómo la teoría cinematográfica, aunque con frecuencia se haya interesado por el estudio del cuerpo filmado, apenas haya entrado en consideración a la potencial interrelación entre práctica corporal y creatividad filmante. A través del estudio de las interconexiones entre técnicas corporales y práctica artística que produjo el nacimiento de la *gimnasia fílmica* se propone acercarse al terreno humanista de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte un nuevo campo de reflexión que ayude a entender la enriquecedora interdependencia entre las técnicas de entrenamiento corporal, lo tecnológico y lo artístico cuando el cuerpo mismo del cineasta se presenta como herramienta y vehículo para la experimentación cinematográfica y el diálogo con los otros filmados.

Palabras clave: Antropología Visual, técnicas corporales, cinematografía, Jean Rouch, tecnología de cámara.

Abstract

In the early 1960s, French filmmaker and anthropologist Jean Rouch, in collaboration with Maria Mallet, the wife of the famous mime Marcel Marceau, invented a series of “body techniques for handheld camera filming” which he called *film gymnastics* (Guéronnet 1988). This set of techniques, inspired by various disciplines such as yoga, martial arts, and mime, was conceived with the primary purpose of providing greater physical endurance and fluidity to the movements of the filmmaker-camera operator

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia de atribución-no comercial-sin derivados de Creative Commons (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>), que permite la reutilización, distribución y reproducción no comercial en cualquier medio, siempre que se cite adecuadamente la obra original y no se altere, transforme o construya sobre ella de ninguna manera.

during the filming experience. *Film gymnastics* began to be taught regularly by Rouch himself starting in 1962, as part of Visual Anthropology studies at the University of Paris X Nanterre. While within the field of Visual Anthropology, particularly from the origin environment of this unique gymnastic discipline, there have been a few brief publications dedicated to its emergence and teaching (Ehrhard 1975; Sherman 2018; Buob 2020), there is hardly any mention or appreciation of it in film studies. This issue, as the subsequent analysis will address, would symptomatically reflect how film theory, despite often being interested in the study of the filmed body, has scarcely considered the potential interrelation between bodily practice and filmmaking creativity. Through the study of the interconnections between body techniques and artistic practice that led to the birth of *film gymnastics*, this work proposes to bring to the humanistic field of Physical Activity and Sports Sciences a new area of reflection. This would help to understand the enriching interdependence between body training techniques, technology and art when the filmmaker's body itself is presented as a tool and vehicle for cinematic experimentation and dialogue with the filmed subjects.

Keywords: Visual Anthropology, body techniques, cinema, Jean Rouch, camera technology.

Introducción: factores desencadenantes en la génesis de la gimnasia filmica

Aunque sean realmente escasas las publicaciones aparecidas sobre la *gimnasia filmica*, su punto de origen y posterior desarrollo sí se haya al menos mínimamente documentado (Sherman 2018). Sin embargo, a día de hoy apenas se han identificado el contexto y motivaciones que llevaron a Jean Rouch, a principios de la década de los 60, a acercarse a la *troupe Marceau* y a la figura de Maria Mallet para diseñar y poner a prueba ese particular entrenamiento corporal con el que mejorar la capacidad física del cineasta filmante a la hora de filmar *cámara en mano*¹. Entender no sólo el origen, sino la razón de ser y potencialidad interdisciplinar entre creatividad cinematográfica y práctica gimnástica, pasaría entonces por entender, en primer lugar, qué factores de índole corporal, tecnológica, antropológica y artística confluyeron en la figura de Rouch en los años previos al nacimiento de aquella *gimnasia filmica*.

Jean Rouch: un cineasta del cuerpo

“Hacer una película para mí es escribir con los ojos, con los oídos, con el cuerpo; es llegar ahí dentro; ser a la vez invisible y presente, aquello que jamás ocurre en el cine tradicional” (Rouch 1981, 7). Jean Rouch, que empezó a filmar sus primeras películas etnográficas a mediados de los años 40, fue un cineasta para el que la cercanía con lo filmado, la necesidad de un filmar “piel con piel” (Henley 2009), estuvo presente desde sus primeras experiencias de rodaje con películas como *Iniciación a la danza de los poseídos* (1949). Su voluntad por hacer de la práctica antropológica, del encuentro con el otro, una experiencia más corporal que racional (Pacquet 2016) explica cómo la dimensión física, la importancia de cómo y para qué se movía el cuerpo del cineasta filmante, no eran factores secundarios sino vectores protagonistas en la relación entre aquel que filma y aquellos que eran filmados.

En este sentido, habría que tener presente el hecho de que, desde el principio de su carrera como antropólogo, las danzas de posesión de la comunidad songhay, en Níger occidental, fueron el acontecimiento que con mayor frecuencia Rouch acabó filmando (Stoller 1992). Este particular rito de posesión y trance que, al igual que ritualidades análogas en otras culturas, había sido hasta entonces observado y analizado desde una distancia “objetiva” (MacDougall 1979), para Rouch representó una invitación a empezar a entender al otro a través de un acercamiento y un contacto directo, a no pretender observar sin ser observado, y a integrar la cámara no como un obstáculo, sino como un vehículo de encuentro y diálogo (Colley 2009).

¹ La traducción del término “en mano”, literalmente a partir de “tournage à la main”, en el contexto de la terminología francesa para nombrar este tipo de técnica de filmación, se emplea de forma extensiva en el sentido de que remite indistintamente tanto a una filmación *cámara al hombro* como a una filmación *cámara en mano*.

Es en este contexto de sus primeros años de experimentación con la cámara de cine donde se encontraría entonces una de las primeras claves que explicarían el porqué de la futura *gimnasia filmica*. Y la clave estaría en la propia cámara de cine.

Entre 1946, con su primer viaje a través del río Níger, y 1959, Rouch hizo uso de la cámara con la que aprendió a hacer cine². Comprada de segunda mano en el mercado de las pulgas de París, se trataba de una *Bell&Howell Filmo 70* (ver figura 1). Lo particular de esta cámara es que se trataba de un modelo muy ligero (poco más de 2 kg) que se utilizaba mediante filmación *en mano* (Henley 2009). Esta ligereza y portabilidad permitían a Rouch moverse fácilmente alrededor de los cuerpos filmados, ya fuera a la hora de registrar una acción cotidiana o de sumergirse en las particulares coreografías de las danzas de posesión songhay. Para Rouch, durante esos primeros años de experimentación cinematográfica, el reto se encontraba más en conocer las particularidades de la cámara que en su preparación física y en su entrenamiento corporal a la hora de afrontar un rodaje. Esto se debía también al hecho de que, si bien la cámara *Bell&Howell* resultaba fácil de portar y moverse con ella, tenía como desventaja la limitación de la autonomía máxima por plano de rodaje. Al tratarse de una cámara con motor mecánico (no electrónico), la duración máxima de cada plano durante la filmación era de 25 segundos, lo que limitaba notablemente el seguimiento de la acción en continuidad, así como la inmersión por parte del cineasta en la escena filmada.



Figura 1. Cámara Bell&Howell Filmo 70

Esta primera etapa de experimentación de cineasta filmante, de interconexión entre cuerpo del cineasta y cuerpo de la cámara, se resumiría entonces en cómo la ligereza y portabilidad de esa primera cámara, junto a la escasa duración máxima de cada plano filmado (apenas medio minuto), supusieron para Jean Rouch una escasa exigencia corporal al tiempo que una limitación creativa.

Pero todo cambiaría a principios de la década de los 60, momento en el que la nueva tecnología cinematográfica transformaría por completo la relación entre cámara y cuerpo del cineasta.

Crónica de un verano y “la cámara que cambió el mundo”³

Las limitaciones de la cámara *Bell&Howell* no fueron sino una motivación constante para Rouch en su búsqueda de “ese sueño casi imposible de lograr”⁴ (Colleyn 2009, 74). En su permanente

² Habría que tener igualmente presente que Rouch nunca se formó académicamente como cineasta por lo que todo su aprendizaje del cine y sus herramientas fue de forma completamente autodidacta (Henley 2009).

³ En el año 2011, Mandy Chang realizó una película documental con este sugerente título, *La cámara que cambió el mundo*, donde se describe con detalle el contexto y procesos que dieron lugar a la concepción y experimentación con la innovadora *Éclair NPR 16 mm*.

⁴ Rouch se refería con frecuencia a ese “sueño casi imposible de lograr” cuando pensaba en la posibilidad de filmar una situación compleja de proximidad y seguimiento, como es una danza de posesión, completamente en plano-secuencia, sin interrupción ni corte alguno (Colleyn 2009).

contacto con la cultura songhay de Níger y sus misteriosas danzas de posesión, Rouch soñaba con una cámara que le permitiera sumergirse “ahí dentro”, no tener que parar de filmar cada 25 segundos para volver a cargar el motor de la cámara⁵, sino poder permanecer inmerso en el visor de su cámara durante un tiempo mucho más prolongado y así llegar a experimentar “el flujo original de la experiencia vivida” (Araujo Silva 2009, 47); acercar el tiempo real de la danza de posesión a una cámara capaz de registrar, sin interrupciones ni cortes de montaje, ese tiempo “original”. Lograr el sueño traería consigo, a través de la inmersión prolongada en el acto filmado, la transformación del cineasta en un danzante más, en un cuerpo que baila con su cámara y con los sujetos filmados en una singular coreografía a tres (cuerpo del cineasta - cuerpo de la cámara - cuerpos filmados).

Y el ansiado sueño llegó con el rodaje de *Crónica de un verano* (1961), película que Rouch dirigió junto al sociólogo Edgar Morin en el verano parisino de 1960. Tras casi veinte películas filmadas desde 1947, todas ellas en África Occidental, esta vez Rouch se animaba, fruto de la invitación del propio Morin, a filmar por primera vez “su tribu” (Feld 2003). El hecho de filmar en París, con mayores medios y recursos que en sus austeras producciones en Níger y Malí, supuso un aspecto clave en la llegada de la *Éclair NPR*, la cámara que en gran medida representaría el principal factor desencadenante de la invención de la *gimnasia filmica*. Y la oportunidad de diseñar esta nueva cámara vendría asimismo dada por la confluencia de dos hechos particulares.

Por un lado, Rouch decidió, también por primera vez, no ser el portador de la cámara en el rodaje de esta película. La necesidad de dialogar casi de forma permanente con Morin, al tratarse de una codirección, y de incluir además secuencias donde ambos directores formaban parte de la escena y eran filmados por la cámara mientras discutían con los protagonistas de la película, llevó a Rouch a la necesidad de buscar a alguien que fuera capaz de asumir la labor de cineasta filmante. El elegido fue Michel Brault, cineasta canadiense que Rouch había conocido un año antes en EEUU durante el *Flaherty Film Seminar* (Ledo 2008). Al descubrir allí la primera película de Brault, *Les raquetteurs* (1958), Rouch quedó prendado por su capacidad para desenvolverse en el “caminar con la cámara”, la predilección por el plano-secuencia y el interés por el uso de ópticas angulares al servicio de la proximidad (Henley 2009). Rouch encontraba en Brault la sintonía con “un otro” cineasta del cuerpo, con un cineasta que, en el marco de lo que se terminó por denominar *cine directo*⁶, entendía el acto de filmar como una experiencia creativa que al tiempo demandaba una completa implicación de sus cuerpos (Ortega y García 2008). Este interés mutuo por un *cine del cuerpo*⁷ sería sin duda otro de los factores clave que llevarían a la gestación de la futura *gimnasia filmica*.

Por otro lado, el hecho de situar la totalidad del rodaje en París permitió a Rouch tener acceso permanente a los laboratorios, así como a las empresas fabricantes de cámaras de cine. De hecho, durante el rodaje de *Crónica de un verano* se emplearon en una primera fase diferentes modelos de cámaras 35mm y 16mm (Henley 2009). Pero ninguna terminaba de ajustarse del todo a las necesidades que Rouch y Brault requerían para intentar encontrar por fin ese cine de la continuidad y la proximidad máxima con lo real, con el *aquí y ahora* de los seres filmados. Fue entonces cuando

⁵ La cámara *Bell&Howell Filmo 70*, como modelo de cámara de motor mecánico, incorporaba un resorte o sistema de carga del motor compuesto por una manivela que, como en los relojes mecánicos, había que girar enérgicamente hasta que el motor quedara preparado para funcionar en continuidad durante ese apenas medio minuto.

⁶ Corriente de cine documental surgida entre finales de los años 50 y principios de los 60, de forma casi simultánea, en EEUU, la región canadiense de Quebec y Francia. Gracias a la nueva tecnología de cámara, los cineastas del directo desarrollaron un nuevo lenguaje para los cines de lo real en el que la proximidad y la conexión *directa* con la realidad se posicionó frente a otros recursos tradicionales de la narrativa documental como la entrevista o la *voz en off* (Ortega y García 2008).

⁷ El interés de Brault en acompañar a Rouch en la gestación de la *gimnasia filmica* podría inferirse, no sólo desde la experiencia compartida entre ambos durante el rodaje de *Crónica de un verano* (1961), sino también en otras filmaciones de Brault, esta vez en su entorno habitual del ONF en Quebec, como cuando, tan sólo meses después del rodaje en París con Rouch, filma *La Lucha* (1961), experiencia de rodaje que una vez más muestra el interés de Brault por la filmación cercana y en movimiento de cuerpos que despliegan igualmente una importante expresividad físico-corporal (de hecho, los primeros instantes de *La Lucha*, aún con sus diferencias, recuerdan significativamente a la escena de *Crónica...*, filmada por el propio Brault, en el que Angelo, uno de los protagonistas, practica en la soledad de su jardín una rutina de ejercicios de lucha que Brault filma también de cerca, en un claro ejercicio de convivencia con el cuerpo filmado).

Rouch pudo entrar en contacto con el ingeniero André Coutant, de la casa *Éclair Coutant* (Feld 2003). Su colaboración, en paralelo al desarrollo del rodaje, y acompañado también por el propio Brault, trajo consigo la ansiada cámara con la que Rouch había soñado desde sus primeros rodajes en Simiri, poblado songhay donde había filmado la mayoría de danzas de posesión y trance. Tras un intenso trabajo a partir de varios prototipos, el resultado fue la cámara *Éclair NPR* (*Noiseless Portable Reflex*).

Una de las diferencias principales entre la *Éclair NPR* (ver figura 2) y su antecesora, la *Bell&Howell Filmo 70*, era el peso y la ergonomía del cuerpo de cámara. Con el paso de una cámara a otra, Rouch se veía por primera vez en la exigencia técnica y corporal de aprender a fluir en conexión con un cuerpo de cámara que, al sumarle ópticas, superaba los 10 kg (la *Bell&Howell* pesaba poco más de 2 kg) y que, en consecuencia, debía de ser manejada desde el hombro y el torso como soporte y ya no desde la mano del cineasta.

Pero, al mismo tiempo, la nueva cámara, a diferencia de la pequeña *Bell&Howell*, funcionaba no con motor mecánico (de cuerda), sino con un motor electrónico, lo que permitía no tener que detener la filmación cada pocos segundos para así “recargar” manualmente el motor, sino poder filmar en continuidad todo el tiempo que permitiese el chasis de la cámara, allí donde se aloja el negativo de la película. En este sentido, la verdadera novedad de la *Éclair NPR*, a diferencia de sus prototipos anteriores, es que incorporaba un cuerpo de cámara que permitía albergar negativo de película para la filmación de un plano en continuidad de hasta casi 11 minutos de duración, gracias a su chasis de carga rápida de 400 pies (122 metros aproximadamente).

Así mismo, para entender cómo la nueva cámara transformó, no sólo para Rouch sino también para muchos cineastas coetáneos, la forma de filmar la realidad desde principios de los 60, cabría añadir el hecho de que la nueva tecnología de cámara también incorporaba un primer sistema que permitía el registro de sonido sincrónico en rodaje (Salt 1992). Dicha innovación facilitaba enormemente la capacidad del cineasta y su equipo para filmar en lugares pequeños donde no era posible instalar los pesados equipos estacionarios de registro de sonido directo.

Pero, en relación a cómo la transformación de la cámara acabó por demandar la consecuente transformación del cuerpo del cineasta, habría que resaltar finalmente los factores de autonomía de rodaje y peso de la cámara como aquellos que parece terminaron por resultar mayormente determinantes. Esa nueva cámara, que permitía por primera vez a Rouch filmar sin interrupción durante tiempo prolongado, trajo consigo una exigencia inesperada. Casi sin darse cuenta, Rouch pasaba a tener entre sus manos, ya no una cámara ligera con la que filmar apenas medio minuto por cada plano, sino una cámara que le posibilitaba, y al mismo tiempo le exigía, soportar más de 10 kg sobre su hombro derecho mientras se movía prolongadamente alrededor de numerosos cuerpos en movimiento como en el caso de las danzas de posesión songhay.

Tras la experiencia de rodaje de *Crónica de un verano* (1961), Rouch y Brault comprendieron entonces que sus cuerpos debían prepararse para un nuevo cine fruto de una nueva cámara. Ese nuevo *cine directo*, para aquellos cineastas para los que, como ellos, el movimiento de la cámara y la proximidad con lo filmado fueran vectores protagonistas, invitaba a una hasta entonces desconocida relación entre lo maquínico y lo corporal en la que el cineasta termina por “hacer cuerpo con su aparato” (Lallier 2008, 350).



Figura 2. Cámara *Éclair NPR*

Con esta sucinta contextualización de las experiencias de filmación previas de Jean Rouch a la fecha de aparición de la *gimnasia filmica* se ha intentado aportar una primera reflexión acerca de los factores tecnológicos y corporales que, por lógica interconexión, parece llevaron a Jean Rouch y Michel Brault a acercarse a la figura de Maria Mallet para idear ese conjunto de técnicas de entrenamiento corporal al servicio de la filmación cámara al hombro. Una contextualización de causas desencadenantes de esta nueva disciplina corporal que, a día de hoy, no había sido propuesta ni desde los estudios de antropología visual ni desde el propio campo de los estudios cinematográficos.

Los fundamentos básicos de la gimnasia filmica: la transmisión de un “secreto bien guardado”

Los diversos textos que brevemente describen o hacen referencia a la *gimnasia filmica*, aunque escasos, parecen todos ellos coincidir en la identificación de un mismo punto de partida: la *gimnasia filmica* fue concebida desde el propósito de favorecer la capacidad física del cineasta durante la filmación, con el fin de conseguir planos fluidos pero estables en el marco de lo imprevisto, cuestión propia a todo registro de lo real (Guéronnet 1988; Sherman 2018; Buob 2020).

Resultaría significativo constatar, en cualquier caso, cómo el propio Rouch no dejó rastro escrito alguno de su concepción y experiencia como cocreador y formador en la *gimnasia filmica*. Rouch que, además de cineasta, trabajó igualmente como investigador del *Centre national de la recherche scientifique (CNRS)* en Francia desde 1953 (Colleyn 2009) y, aunque no numerosos, publicó diversos artículos y ponencias sobre su práctica filmica y etnográfica, nunca llegó a publicar ningún texto específico al respecto de su *gimnasia filmica*. Tan sólo, de forma casi “involuntaria”, aparece una consideración indirecta a ella en uno de los párrafos de “La caméra et les hommes” (1979):

L'harmonie d'un travelling marché en parfaite adéquation avec les mouvements des hommes filmés ... Ici, encore, c'est une question d'entraînement, de maîtrise du corps qu'une gymnastique adéquate permet d'acquérir. Alors au lieu d'utiliser le zoom, le caméraman réalisateur pénètre réellement dans son sujet (1979, 63).

Dicha constatación fue, antes de entrar en contacto con diferentes personas que se formaron directamente con Jean Rouch, la primera intuición de que, de alguna manera, nos encontrábamos en el acercamiento a un “secreto bien guardado”. De una u otra forma, la razón fundamental por la que ni Rouch ni sus discípulos escribieron detalladamente sobre el concepto y desarrollo de estas técnicas corporales permanece aún indeterminada.

Uno de los pocos textos localizados que cita con cierta precisión el origen de la *gimnasia filmica* se trata de un documento interno de la Universidad Paris X Nanterre, elaborado en 1988, por la también cineasta y docente Jane Guéronnet.

S'y ajoutait un cours, unique en son genre, «Techniques corporelles du tournage à la main pour l'anthropologue-cinéaste». Créé en 1962 par Maria Mallet, membre de la troupe du mime Marcel Marceau, à la demande de Jean Rouch et du cinéaste québécois Michel Brault, ce cours a été conçu expressément pour les cinéastes documentaristes en s'inspirant des techniques du mime, de la danse espagnole et des arts martiaux. Il en résulte un ensemble de techniques corporelles *sui generis* qui a pour but de développer l'imagination visuelle du cinéaste et de favoriser sa disponibilité face aux manifestations les plus imprévues de l'action filmée, tout en permettant la réalisation de plans fixes stables et de plans en mouvement d'une grande fluidité.

Por su parte, Rita Sherman (2018), antigua discípula de Jean Rouch y participante en diversos talleres de *gimnasia filmica* impartidos por la propia Guéronnet, dedica, en la parte final de una extensa monografía sobre la figura de Rouch, los apuntes y descripciones más detalladas en relación a lo que también se conoció como *ciné-gym* o *gym-cinéma*. Por un lado, Sherman presenta una serie de observaciones sobre sus principios básicos recuperadas de un conjunto de notas no publicadas de Annie Comolli y Claudine de France, discípulas eminentes de Rouch y continuadoras en las enseñanzas de estas técnicas corporales a partir de mediados de los 70.

De France définit les principes de base du parcours comme le développement d'une dissociation fonctionnelle des différentes parties du corps et de mécanismes de compensation musculo-squelettiques ainsi que la recherche des centres de gravité du corps pour mieux en maîtriser l'équilibre. Partiellement basée sur le contrôle de la respiration et l'autonomie des différentes parties du corps, la gym-cinéma entraînait les cinéastes à adopter des positions, une gestuelle et des mouvements utiles lors d'un tournage mais inhabituels dans la vie courante. (2018, 323)

Por otro lado, Sherman ofrece una breve descripción sobre la dinámica que se desarrollaba durante las sesiones en las que participó como aprendiz de la *gimnasia filmica*.

On nous entraînait à adopter en maintenir des positions simples, puis de plus en plus complexes, tout en tenant une caméra imaginaire. Les exercices combinaient postures statiques et mouvantes pour mieux nous préparer à filmer en caméra portée dans diverses situations. ... Ces mouvements fluides et continus représentaient tous différents prises de vues possibles que nous gravions par répétition dans les habitudes de nos systèmes musculaires. (2018, 328-9)

Finalmente, Baptiste Buob (2020), actual responsable de las formaciones en *gimnasia filmica* en la Universidad Paris X Nanterre, reflexiona brevemente a partir del primer texto que se conoce acerca de este conjunto de técnicas, publicado en 1975 por Lionel Ehrhard en la revista francesa *Impact*. Buob, aún crítico con la visión que Ehrhard ofrece de la *gimnasia filmica*, recupera a partir de este primer texto la idea esencial de cómo “la *gimnasia* no estaba simplemente orientada a la adquisición de técnicas corporales adaptadas para el rodaje *en mano*, sino también para recuperar la importancia del cuerpo en el sentir de los cineastas noveles dominados por la razón” (Buob 2020, 73).

Este pequeño *corpus* de escritos y menciones a la *gimnasia filmica*, así pues, más allá de su somera descripción de lo particular de estas prácticas, parecerían subrayar la cuestión de cómo no se trataría tan sólo de un entrenamiento y control corporal que haga del cineasta filmante una instancia técnica resolutoria, sino que, al igual que en la danza o en las artes marciales, el manejo y perfeccionamiento de las técnicas corporales se conforman al servicio de una experiencia de lo sensible y de lo creativo, como herramienta de ayuda a una *cámara-cuerpo* que busca su forma de interconectarse con lo filmado en el apoyo de un cuerpo que es capaz de responder a sus necesidades en conjunción con la cámara.

Aparece aquí una conciencia acerca de la manera en que el propio cuerpo es vivenciado a la hora de filmar con él, no tanto como mero soporte que intenta parecerse a un trípode, en aras de la mayor estabilidad posible, sino como posibilitador de una imagen que es creada desde el aprovechamiento de la singularidad del cuerpo frente a otros soportes (respiración, transferencia instantánea del gesto...); una conciencia que entiende que lo filmado “resulta de la traducción corporal de lo que vemos y nos rodea” y que “el desplazamiento de un cuerpo imprime un movimiento a la cámara que no traduce un simple acto de movilidad sino el signo de una percepción” (Lallier 2008, 349).

La formación con Pascale Feghali

A principios de 2016, tras dos años de investigación en torno a la figura de Jean Rouch y la dimensión corporal de sus metodologías de rodaje, surgió la oportunidad de conocer y aprender en primera persona las técnicas específicas de esa “misteriosa” *gimnasia filmica*. Pascale Feghali, cineasta y antropóloga libanesa, e igualmente discípula de Jean Rouch, puso en marcha un laboratorio de antropología urbana, a comienzos de ese año, en el marco de la institución Media Lab Prado de Madrid. Al interior de dicho laboratorio, Feghali propuso, como herramienta para el desarrollo de los objetivos del mismo, un taller de tres meses centrado en el aprendizaje de los principios y técnicas fundamentales de la *gimnasia filmica*. La participación en dicho taller permitió entonces la adquisición de un conocimiento directo y detallado de esta disciplina que había venido perdurando hasta entonces desde su transmisión oral y experiencial, de generación en generación.

A continuación, se presentan los conceptos y principios más representativos adquiridos a lo largo de dicha formación, contenidos que sin duda permitieron comprender mejor, no sólo los objetivos

de esta particular disciplina, sino también la potencialidad interdisciplinaria que alberga para el encuentro entre trabajo corporal, técnica cinematográfica y práctica antropológica.

Trabajo corporal holístico

Las diferentes técnicas que componen la *gimnasia filmica* buscan trabajar todas las partes del cuerpo para evolucionar hacia un mayor control del mismo. Para lograr ese objetivo de fondo se trabaja primero cada parte por separado (hombros, cadera, piernas, tobillos) para después poder hacer uso de unas con otras interrelacionadamente.

En este sentido, salvo en el caso del cuádriceps, base de apoyo principal en la mayoría de posturas y por tanto musculatura esencial a trabajar en esta gimnasia, la mayoría de partes o elementos del cuerpo que se trabajan por separado, primero, y en interconexión, después, se refieren a las principales articulaciones (hombros, fémur, rodillas, muñecas...), ya que, recuérdese, el trabajo corporal en esta disciplina está básicamente pensado para la filmación de una cámara-cuerpo en movimiento, práctica que requiere de un manejo y destreza significativas de todo lo que supone movimiento articular. Así pues, el trabajo holístico en la *gimnasia filmica* encontraría de alguna manera su base en el fortalecimiento y flexibilización de todo el aparato tendinoso y de tejidos asociados a la implicación de las diferentes articulaciones del cuerpo del cineasta filmante.

Equilibrio y propiocepción

La progresiva adquisición de un control del equilibrio y las diferentes sensaciones propioceptivas de cada lugar del edificio corporal participante en la filmación es, asimismo, otro principio y objetivo básico en el desarrollo de la *gimnasia filmica*. Si el trabajo del equilibrio es parte esencial de casi cualquier disciplina corporal, deportiva o artística, en el caso de la praxis filmante, especialmente en su variedad *cámara al hombro*, se convierte en necesidad indispensable en la medida en que el movimiento del cuerpo filmante se realiza en conexión con un peso añadido (la cámara) que se sitúa, no en el centro de equilibrio del eje corporal (bajo vientre), sino en la parte superior del cuerpo y ligeramente desplazado hacia un lado (normalmente el hombro derecho).

Tanto los ejercicios específicos concebidos para la mejora del equilibrio (en estático y en movimiento), como la práctica de lo que se entiende como posturas de base, son parte esencial en el entrenamiento de la *gimnasia filmica* como pilar de sustentación que aporte estabilidad y fluidez al *continuum* de los movimientos y reencuadres de una cámara-cuerpo. Ya que es desde la estabilidad, bien al filmar en estático, bien al filmar en movimiento, que esa cámara-cuerpo encontrará la clave para poder encadenar unos movimientos con otros y unas posturas con otras.

Disociación

Aprender a mover una parte de nuestro cuerpo sin que intervenga otra anexa o distante, aprender a aislar un movimiento de una parte (brazo, pierna, cadera) del resto del cuerpo es la base del trabajo de la disociación en la *gimnasia filmica*. Este elemento, al igual que el equilibrio, responsable de un mejor y mayor control corporal es especialmente útil en la práctica filmante ya que, con frecuencia, se necesita que una parte del cuerpo opere en una dirección diferente o contraria a otra parte; con frecuencia, por ejemplo, los brazos, al conectarse con el cuerpo y óptica de la cámara, se desplazan lateralmente para ejecutar un *paneo* o movimiento panorámico mientras que se requiere que la cadera o las piernas permanezcan fijas para ayudar a la progresividad y estabilidad de este movimiento lateral de la cámara-cuerpo sobre su propio eje. También es frecuente la intervención de este principio disociativo cuando la cadera se desplaza levemente hacia los lados para iniciar un movimiento hacia delante (*traveling in*) mientras que los hombros, brazos y torso han de permanecer lo más fijos posible en la sujeción del cuerpo de cámara.

A lo largo de una sesión de *gimnasia filmica*, gran parte de los ejercicios preparatorios a la práctica de las posturas de base, así como al entrenamiento de diferentes movimientos, contienen una carga

significativa del aprendizaje corporal que ayude a disociar partes del cuerpo que de forma habitual activamos o movemos conjuntamente.

Respiración

Como señalaba con frecuencia Pascale Feghali a lo largo del taller, la respiración ventral, forma de respiración adoptada para la *gimnasia filmica*, es realmente útil a la filmación *cámara en mano* o *cámara al hombro* ya que permite “relajar y contraer tu centro de energía, pues toda la energía viene del vientre. Y hay que saber difundirla, y la respiración ayuda a ello” (Feghali 2017).

Al respirar con el vientre, y no con el torso, el cineasta filmante encuentra tres ventajas principales. En primer lugar, al concentrar la respiración alrededor del centro de equilibrio del edificio corporal (entre el sacro y el ombligo), la estabilidad de los movimientos de un cuerpo que porta una cámara se incrementa, tanto en estático como en movimiento.

Así mismo, y como consecuencia de ello, al no conducir la respiración verticalmente, hacia los hombros, sino horizontalmente, en la parte baja, el inevitable movimiento oscilante del encuadre de la cámara, hacia arriba y hacia abajo, fruto de la respiración del cuerpo filmante, no desaparece (lo que desnaturalizaría este modo de filmación) pero se atenúa y modula de forma que pueda encontrar un ritmo apropiado según se desenvuelva el propio proceso de la filmación.

Por último, el entrenamiento en una respiración ventral ayuda intensamente a encontrar un estado de calma y concentración que disponga a una mejor escucha y receptividad de lo que nos rodea; estado facilitador entonces del proceso de encuentro e interconexión con el otro filmado. A menudo, cuando se inicia un rodaje, la excitación propia generada por la expectativa de que la filmación traiga consigo el logro de una escena digna de ser llevada a la sala de montaje, se tiende a intervenir con rapidez, a tratar, aunque sea involuntariamente, de adelantarse al curso de los acontecimientos, a lo que desde el otro lado de la cámara los cuerpos filmados proponen. Una cámara-cuerpo entrenada en la respiración ventral, que con el paso del tiempo ha sabido integrar sin tener que activarla racionalmente, se dispone con mayor facilidad a un estado de concentración y calma que le ayude a la escucha y a la conexión con el ritmo del otro, aunque desde el otro provengan estímulos de tensión o de excitación. “Tú tienes que estar tranquilo, tienes que dejarle el tiempo de sus silencios ... el tiempo de hablar, el tiempo de sus acciones ... Si estás agitado, no estás en el mismo ritmo de la persona que estás filmando” (Feghali 2017).

Ritmo / Velocidad

Cuando se inicia una experiencia de filmación, a menudo la libertad de movimientos que ofrece la filmación sin trípode, así como la energía y excitación que genera la propia dinámica performática al introducirse en la escena de rodaje, lleva a un incremento involuntario del ritmo y la velocidad del propio flujo de filmación; la adrenalina generada por el hecho mismo de estar filmando.

La *gimnasia filmica*, si bien asume que cada rodaje demanda un ritmo o una velocidad de los movimientos filmantes en función de la acción o del espacio donde se desarrolle, invita desde un inicio al entrenamiento en ritmos que al menos partan siempre de un flujo mayormente pausado, mayormente desde la lentitud, para, como en la respiración, poder modificar o acelerar el ritmo filmante a partir de lo que el proceso de interconexión cuerpo filmante-cuerpo filmado ofrezca, sin imponer entonces de antemano un ritmo ajeno a este espacio de encuentro y diálogo corporal.

Estructura de la sesión original

Por último, con el propósito de completar lo más detalladamente posible la introducción a los aspectos principales de la *gimnasia filmica* a partir de lo aprendido de la mano de Pascal Feghali, se presenta, de forma esquemática, la estructura por pasos de lo que se podría considerar como la *sesión original*. En la medida en que este compendio de posturas y técnicas corporales para la filmación *cámara al hombro* o *cámara en mano* ha sido siempre transmitido oralmente de generación en generación, de alguna manera, cada *enseñante*, como también es el caso de Feghali, si bien

eventualmente ha ido incorporando diferentes variaciones o añadidos, parece igualmente que siempre ha preferido respetar el partir y mostrar primero el guion de la *sesión original*; inicial *mode d'emploi* con el que la *gimnasia fílmica* empezó a dar sus primeros pasos.

- Parte 1: Calentamiento / Movilidad / Equilibrio

- Correr (velocidad moderada), con los hombros relajados (“soltando” hombros); se alternan elevaciones de rodilla y elevaciones del talón al glúteo / 3-4 min
- Andar para recuperar el ritmo respiratorio tras el primer ejercicio; mientras se anda se hace movilización de muñecas mediante suaves giros (atrás y adelante)
- Estiramiento activo (piernas estiradas, “enrollamos” y “desenrollamos” cabeza y espalda mediante el “pergamino” o *roll down*) – recupera también el ritmo respiratorio
- Estiramiento activo de brazos y manos (extensión del brazo y mano estirada hacia arriba; mantener, soltar y relajar) / disociación del brazo del resto del cuerpo
- Estiramiento activo de brazos y de toda la cadena anterior (piernas-espalda) en postura de L invertida o “media T” (abdomen contraído – piernas estiradas)
- Movilidad de hombros (primero un brazo y luego otro / dos brazos a la vez en “rueda” (hacia delante hacia detrás) / juntar y separar manos con brazos en prolongación horizontal de los hombros) / disociación brazos y manos del torso y la cadera
- Giros de brazos (cadera fija) / primero lateralmente con los brazos relajados (a un lado y al otro) / después con el antebrazo flexionado y codos hacia detrás
- Balanzas (oscilación de la cadera) / muy despacio, llevar peso hacia delante, hacia detrás / hacia derecha-hacia izquierda
- Recuperación con “pergamino” - *roll down*
- Equilibrio y movilidad articular piernas (levantar ligeramente un pie-luego otro / giro tobillo con pie levantado / giro rodillas con pie levantado / rotación de fémur (giro pierna entera) con pie levantado) / disociación pierna por partes
- Recuperación con “pergamino” - *roll down*

- Parte 2: Entrenamiento de las posturas

- Postura inicial o a la altura: interiorización / observación / control respiratorio
- Postura a media altura: ejercitación – resistencia / control respiratorio
- Postura abajo (sentadilla profunda): ejercitación – resistencia / control del punto de descenso
- Postura boca arriba: adopción por fases de la postura – control postural
- Postura boca abajo: adopción por fases de la postura / control respiratorio

- Parte 3: Secuencias de movimiento desde las posturas

- Desde la postura inicial: desplazamiento en *traveling in* y *traveling out*
- Desde la postura inicial: descenso a la media altura / descenso a la sentadilla profunda
- Desde la postura a media altura: desplazamiento en *traveling in* y *traveling out* / descenso a la sentadilla profunda / regreso a postura inicial
- Trabajo en desplazamiento con obstáculos
- Trabajo en desplazamiento con diferentes seguimientos de la acción
- Desde la postura boca arriba: reencuadres panorámicos / giros laterales / transición a la postura boca abajo
- Desde la postura boca abajo: reencuadres panorámicos / transición a la postura boca arriba

- Parte 4: Estiramientos / Trabajo abdominal / Relajación
 - Estiramientos finales (sentados en el suelo): tobillos / lumbar / aductores / isquiotibiales-corvas / hombros-escápulas
 - Abdominales tumbados boca arriba: tijeras / elevaciones piernas / giros piernas separadas
 - Relajación final: secuencia por partes – de los pies a la cabeza (en intermitencia de tensión-relajación) / respiración profunda / autoobservación corporal

Conclusiones

La *gimnasia filmica* de Jean Rouch, conjunto de técnicas corporales diseñadas para la práctica de filmación *cámara al hombro*, ha encontrado, con el paso de los años, su principal foco de desarrollo y continuidad en el mismo marco en el que fue gestada, en el interior de los programas de estudios antropológicos de la actual Universidad Paris X Nanterre. La llamada *Escuela de Nanterre* (Guéronnet 1988), formada por antropólogos, investigadores y cineastas, todos ellos discípulos de Jean Rouch, o incluso discípulos de aquellos, ha mantenido un aparente pacto tácito por el que la enseñanza de los principios y técnicas de la *gimnasia filmica* debía de mantenerse en el flujo de la transmisión oral frente a su registro escrito.

Asimismo, el hecho de que dicha disciplina de entrenamiento corporal se haya mantenido en este marco de cineastas vinculados mayormente al campo de la antropología, con frecuencia distanciados de un conocimiento avanzado en tecnología cinematográfica, parece señalar la razón principal por la que apenas se hayan generado reflexiones o análisis en torno a la influencia de la transformación en la tecnología de cámara como factor clave en la génesis de la propia *gimnasia filmica*.

En cualquier caso, la interconexión entre prácticas de entrenamiento corporal, tecnología cinematográfica y principios etnográficos presentada a lo largo de este estudio ha sido igualmente articulada desde la voluntad de abrir un espacio de análisis y encuentro interdisciplinar en el que la presencia y conciencia del cuerpo que filma sea tomada como invitación a un mayor acercamiento entre especialistas de campos de conocimiento tradicionalmente alejados como el mundo de la práctica cinematográfica y los estudios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Referencias

- Araujo Silva, Mateus. 2009. “Jean Rouch e Glauber Rocha, de um transe a outro”. *Revista Devires: cinema e humanidades* 6, n.º 1: 40-73.
- Buob, Baptiste. 2020. “De la ciné-gym à l’ethnographie cinématique en passant par la ciné-transe”. En *Cinéma à l’université: le regard et le geste*, editado por Serge Le Péron y Frédéric Sojcher, 72-8. París: Impressions Nouvelles.
- Brault, Michel, dir. 1958. *Les raquetteurs* (película). Montreal: Office National du Film.
- Brault, Michel, Marcel Carrière y Claude Fournier, dir. 1961. *La lucha* (película). Montreal: Office National du Film.
- Chang, Mandy, dir. 2011. *La cámara que cambió el mundo* (película). London: Lambent Productions.
- Colleyn, Jean-Paul. 2009. *Jean Rouch: Cinéma et anthropologie*. París: Cahiers du Cinéma - INA.
- Ehrhard, Lionel. 1975. “Techniques du corps. Nanterre: nous ne l’avons pas vu mais nous en avons entendu parler”. *Révue Impact*, n.º1: 26-7.
- Feghali, Pascale. 2017. Entrevista con Pascale Feghali, 1 de julio de 2017, registrada por el autor. Notas en posesión del autor.
- Feld, Steven, ed. *Ciné-Ethnography: Jean Rouch*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2003.
- Guéronnet, Jane. 1988. *Enseignement et recherche en anthropologie filmique à l’Université Paris X-Nanterre*. Documento interno de la Universidad Paris X Nanterre.
- Henley, Paul. 2009. *The adventure of the real: Jean Rouch and the craft of Ethnographic Cinema*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lallier, Christian. 2008. “Le corps, la caméra et la présentation de soi”. *Journal des anthropologues* 1-2, n.º 112-113: 345-66. <https://doi.org/10.4000/jda.834>.

- Ledo, Margarita. 2008. "Michel Brault: momentos de conquista". En *Cine Directo: reflexiones en torno a un concepto*, editado por María Luisa Ortega y Noemí García, 85-92. Madrid: T&B Editores.
- MacDougall, David. 1979. "Au-delà du cinéma d'observation". En *Pour une Anthropologie visuelle*, editado por Claudine de France, 89-104. París: Éditions Mouton.
- Ortega, María Luisa y Noemí García. 2008. *Cine Directo: reflexiones en torno a un concepto*. Madrid: T&B Editores.
- Pacquet, Clara. 2016. "L'anthropologie visuelle de Jean Rouch". *Visual History. Rivista Internazionale di storia e critica dell'immagine*, n.º 2: 125-40. <http://clarapacquet.com/?p=1477&lang=fr>.
- Rouch, Jean. 1979. "La caméra et les hommes". En *Pour une Anthropologie visuelle*, editado por Claudine de France, 53-71. París: Éditions Mouton.
- Rouch, Jean. 1981. "Entretien avec le professeur Enrico Fulchignoni". En *Jean Rouch, une retrospective, editado por Pascal-Emanuel Gallet*, 7-29. Paris: Ministère des Affaires Étrangères.
- Rouch, Jean, dir. 1949. *Iniciación a la danza de los poseídos* (película). París: Musée de l'Homme.
- Rouch, Jean y Edgar Morin, dir. 1961. *Crónica de un verano* (película). París: Argos Films.
- Salt, Barry. 1992. *Film style and technology: History and analysis*. Londres: Starword.
- Sherman, Rita. 2018. *Dans le sillage de Jean Rouch. Témoignages et essais*. París: Éditions de la Maison de sciences de l'homme.
- Stoller, Paul. 1992. *The cinematic griot: The Ethnography of Jean Rouch*. Chicago: Chicago University Press.