

LECCIONES TEATRALES

Por:
Profesores

Héctor Noguera
Raúl Osorio

LECCION CUARTA

TRAINING DE ACTIVACION.

A los ejercicios anotados en las lecciones anteriores, agregaremos los siguientes:

Caminar tomándose los tobillos con las manos.

Caminar con las rodillas dobladas.

Saltar con los pies juntos imitando un cangurú.

Caminar tres tiempos en las puntas de los pies y dos tiempos en los talones.

Trotar como en cámara lenta, alternando como en cámara rápida.

Estos ejercicios les ayudarán a fortalecer los músculos de las piernas, esto es importante para el actor que debe realizar con soltura y seguridad toda clase de desplazamientos, como así también sentarse, levantarse, hincarse, etc.

Pero más importante que las piernas es la columna vertebral, ella es el eje del actor, la base de su equilibrio, el centro de su expresividad corporal; por esto debemos ir tomando conciencia de su presencia y aquí indicamos para ello un ejercicio simple; pero que se debe realizar con el máximo de atención:

Pararse con las piernas levemente separadas con el peso del cuerpo bien repartido entre ambas, la columna derecha sin forzarla. Doblar lentamente las vertebrae del cuello hasta quedar con la cabeza sobre el pecho, continuar con el movimiento doblando cuidadosamente la columna vertebra por vertebra hasta quedar completamente doblada con el torax, la cabeza y los brazos colgando y bien relajados. Volver a la posición inicial reconstruyendo la columna tratando de sentir cada vertebra. Tanto el bajar como el subir se realiza en forma ligada y lenta.

Este último ejercicio se puede hacer con la siguiente variación:

En vez de doblar y desdoblar la columna en forma ligada, hacerlo por partes. Primero la cabeza, luego cuello, torax, cintura, caderas. Volver a la posición inicial en igual forma empezando por las caderas o bien por la cabeza. Repetir el ejercicio pero ahora hacia atrás y luego hacia ambos lados, derecha e izquierda. Esto nos ayudará no sólo a sentir la columna, sino que también a sentir que nuestro instrumento corporal está compuesto de partes.

JUEGO CORPORAL:

Aquí utilizaremos la imaginación y algunos elementos de tensión y relajación que ya hemos visto.

Vamos a imaginar que somos marionetas y que estamos sujetos por hilos que van a la cabeza, muñecas, tobillos, torax, rodillas, espalda. Comprobemos cada una de estas conexiones y veamos como funcionan. Combinemos: un tirón del hilo de la rodilla derecha y un tirón de la cabeza, una muñeca con un tobillo y con el hilo del torax, hagamos todas las combinaciones posibles. Debemos sentirnos realmente sujetos por estos hilos de manera que los miembros del cuerpo que no estén en ese momento manejados por los hilos están muertos. Recordemos que estos hilos son manejados por un ser imaginario que puede tirar de ellos en forma rápida o lenta, suave o violenta, rápida suave, rápida fuerte, lenta fuerte, etc.

EJERCICIO DE SONIDO:

Vamos a remitirnos al número 78 de APUNTES, página 25 ejercicios 2 y 3. Hagámos los tal cual se indican.

Continuamos tendidos y relajados. Una vez que hemos escuchado bien empezamos a emitir sonidos que se fundan y se complementen con los ruidos que hemos estado escuchando. Vamos poco a poco, unos primeros y otros después. Los que entran emitiendo sonidos después deben estar atentos tanto a los ruidos naturales como a los que emiten sus compañeros, para que a su vez sus sonidos se fundan

y complementen con ellos. Una vez terminada la experiencia siéntense en círculo y coméntenla.

Divídanse en grupos de a seis o siete personas. Vaya cada grupo a lugares diferentes: plazas, bares, estaciones de trenes, tiendas, etc. Sientan los ruidos que en esos lugares se producen, préstense el máximo de atención, comenten al interior de cada grupo lo que cada uno ha percibido de aquellos sonidos que han escuchado.

Vuelvan a la sala de clases y reproduzcan en grupo, valiéndose únicamente de sonidos emitidos por ustedes por boca y garganta, los ruidos que escucharon en los lugares correspondientes.

Este ejercicio puede convertirse en una experiencia apasionante, descubrirán el mundo riquísimo de los sonidos y será el primer trabajo en equipo.

UN JUEGO CORPORAL CON PERCUSION.

Las primeras manifestaciones corporales deben ser libres, produciéndolas con estímulos exteriores. Una percusión por ejemplo: Tambores, golpes de manos y todo lo que la imaginación puede concebir como percusión.

La primera necesidad del actor debe ser la "necesidad de moverse". La de dejarse tocar por un simple sonido y permitir que su cuerpo sea una caja de resonancia.

Un primer ejercicio debería ser más o menos así:

a) Los actores tendidos en el piso, de espaldas y con los ojos cerrados, tendrán toda su atención puesta en la respiración. El actor estará experimentando su propio silencio, el único sonido que percibe es el producido por la entrada y la salida de su propio aire. Este es el vacío. Esta es la sensación de disposición.

b) Producir diferentes sonidos de percusión: golpez de las manos, silbidos, sonidos de instrumentos.

c) I.- Hacer que el sonido se convierta en movimiento en el propio cuerpo.

II.- Que el sonido se convierta primero en una línea (o conjunto de líneas) y posteriormente esta línea en movimiento en el propio cuerpo.

III.- Que el sonido se convierta primero en una textura y posteriormente esta textura en movimiento en el propio cuerpo.

IV.- Que el sonido se convierta primero en un color y posteriormente este color en movimiento en el propio cuerpo.

d) El cuerpo se va transformando y "jugando a ser" lo que la imaginación, a partir del estímulo del sonido le está ofreciendo.

Con este tipo de ejercicios el actor se da cuenta de que "puede" moverse, de que

su cuerpo, aunque torpe, ofrece una posibilidad de expresión: MI CUERPO EXPRESA LA TEXTURA DEL LADRILLO.

Después de este ejercicio el actor se puede expresar a través de movimientos corporales que reemplazan la palabra.

El actor expresa el azul del mar usando palabras y dice: "Es un azul verdoso, claro, transparente, parece un gran campo verde".

El mismo actor lo expresa con el cuerpo y hace: "Se arrodilla sobre una pierna, levanta los brazos, sube la cabeza, mira hacia adelante muy fija y serenamente; sus manos están tensas, apuntando hacia el cielo, todo su cuerpo está en tensión menos su cuello y sus hombros".

Después de esta experiencia al actor comprende que puede expresarse corporalmente usando sus piernas, sus brazos, sus manos, su cabeza, etc., lo cual le permite la conciencia del yo muscular.

La conciencia del yo muscular se va acrecentando con la suma de experiencias de tipo creativo que realiza el cuerpo del actor.