

CBS

Colegio Bautista Shalom



Expresión Artística 3

Teatro 3

Tercero Básico

Primer Bimestre

Contenidos

EL CUERPO DEL ACTOR

- ✓ EL CUERPO ENTRENADO.

LA DRAMATURGIA DEL ACTOR

- ✓ ¿QUÉ PODEMOS ENTENDER POR DRAMATURGIA?
- ✓ EL GENOTEXTO.
- ✓ INTERPRETACIÓN E IMPROVISACIÓN.
- ✓ LA DRAMATURGIA DE LOS ACTORES.
- ✓ PARTITURA ESCÉNICA.
- ✓ LA EXPRESIÓN CORPORAL.
- ✓ CALISTENIA.

EL JUEGO DRAMÁTICO

EL JUEGO ESCÉNICO

NOTA: conforme avances en tu aprendizaje del curso tu catedrático(a) te indicará la actividad o ejercicio a realizar. Sigue sus instrucciones.

EL CUERPO DEL ACTOR

EL CUERPO ENTRENADO



El cuerpo es el instrumento del actor, es su medio de expresión más importante, lo debe cuidar y ejercitar durante todo el año, no solo próximo a una presentación; primeramente, es importante reconocer las características que debe desarrollar un actor de teatro.

El actor de teatro debe tener un buen estado físico, buena memoria, una buena voz y dicción, tener la capacidad de concentrarse y de lograr una respiración relajada. Cuando hablamos del factor físico no solo es la apariencia de un actor, si no a la capacidad que tiene de construir la acciones que constituyen la base física de todo personaje, su resistencia física, agilidad, destreza y movimiento. Por tanto, todos los actores en una *etapa transitoria* deben prepararse mediante un entrenamiento físico al menos unas tres veces por semana, hacer 1 hora de ejercicios combinando el ejercicio cardiovascular, ejercicios de flexibilidad, ejercicios acrobáticos, cuando llega la *etapa preparatoria* deberá de ir incrementando la carga de entrenamiento con una rutina de ejercicios más intensivos de hasta 6 veces por semana donde el acondicionamiento físico llegue a un 70-80% de la carga total. Todo para que el actor llegue a un estado físico óptimo en la *etapa preparatoria* y vaya reduciendo paulatinamente su carga de entrenamiento y tenga tiempo de recuperación antes de llegar a la *etapa de presentación*.

El plan de entrenamiento varía dependiendo de cada actor. Dicho entrenamiento debe ser gradual, y así se evitarán lesiones. Otro elemento muy importante dentro de la preparación física de los actores y actrices está la alimentación, que indiscutiblemente deben

saber manejar para mantenerse saludables y en forma. Así como el tratar de dormir bien y evitar el licor, el cigarrillo, el exceso de lácteos, café y las automedicaciones. Otro tipo de entrenamiento físico para los actores es aquel que involucra el trabajo de la mente en relación con el cuerpo. Buscando que haya un equilibrio que les ayude a realizar sus papeles de modo más relajado y tranquilo, dejando a un lado la tensión y el estrés que les pueden producir las extensas jornadas y todo lo que rodea su mundo.

Los **entrenamientos mente-cuerpo** son aquellos que tienen como fin trabajar respiración, relajación, concentración, equilibrio, distintas calidades energéticas y de movimientos, coordinación, disociación, entrenamiento físico aeróbico. En ocasiones también se ayuda de las distintas técnicas, de yoga, elasticidad, danza, improvisación.

En la preparación física de los actores es indispensable trabajar la integración del movimiento, el cuerpo y la voz.

A continuación, resumidos los tres puntos más importantes sobre la importancia de la preparación física de los actores:

- 1) Brindar a los actores herramientas para que descubran cuáles son sus habilidades y posibilidades físicas.
- 2) Crear en ellos el hábito de bienestar y salud tanto de su mente como de su cuerpo.
- 3) Que los actores sean capaces de enfrentar cualquier reto físico que involucre el tipo de papel actoral que les ofrezcan.

LA DRAMATURGIA DEL ACTOR

¿QUÉ PODEMOS ENTENDER POR DRAMATURGIA?

"El Teatro no es un género literario".

Esta afirmación, es hoy un punto de partida en los estudios de semiótica teatral¹. Dentro de este orden de cosas se dice que el teatro no es ni más ni menos que el momento efímero en el cual se produce una relación entre actores y

espectadores. En otros términos, el teatro es el espectáculo que organiza diferentes lenguajes sonoros y visuales, uno de los cuales es el lenguaje verbal. Todo el mundo sabe que ese momento es irrepetible, que no hay dos funciones iguales, en la medida en que el público influye decisivamente en cada ocasión, aunque la estructura básica del espectáculo de la impresión de permanecer intacta.

Lo que solemos llamar una obra o una pieza teatral hace, naturalmente, parte de la literatura y hasta podemos hablar de un género dramático, dialogado, o como se lo quiera llamar, siempre y cuando no lo confundamos con el espectáculo.

Ya el famoso comediante italiano Angelo Beolco, llamado Ruzzante (siglo XVI) estableció esta diferencia con entusiasmo:

"Os juro por Hércules y Apolo que mis comedias fueron dichas de manera muy distinta a como aparecen ahora impresas, por la sencilla razón de que muchas cosas se ven bien en el papel se ven mal en escena".

Según Gaspar de Porres (editor),

"Lope (de Vega) nunca las hizo (las comedias) para imprimirlas"

...y el mismo Lope advierte que las compuso para habladas en escena y no para leídas en los aposentos.

EL GENOTEXTO

La inventora del término es Julia Kristeva, la conocida semióloga francesa. Por tal término ella entiende la matriz, configurada por una gran variedad de textos, literarios o no, donde se gesta un texto literario. Pues bien, el genotexto de un texto escrito para el teatro, como muy bien anota Anne Ubersfeld³, es la práctica teatral.

"En cierto sentido, la 'representación', en la más amplia acepción del término, es anterior al texto. El escritor de teatro, cuando no está metido en la producción teatral, no escribe, en todo caso, sin la perspectiva inmediata del objeto-teatro: la forma de la escena, el estilo de los actores, su dicción, el tipo de vestuario, el tipo de historia que cuenta, el teatro que él conoce".

Una revisión contemporánea de las traducciones de Shakespeare en francés hizo notar a los estudiosos que las versiones conocidas pasan por encima de ciertas connotaciones impuestas a esos textos por el espacio concreto del teatro isabelino. El escritor de teatro parte de la práctica teatral para desarrollarla o para transformarla como Valle Inclán o Brecht, para citar dos casos modernos. En resumen, la práctica teatral engendra textos que a su vez desarrollan y transforman esa práctica.

INTERPRETACIÓN E IMPROVISACIÓN

"La idea que ha prevalecido en el teatro occidental es aquella, (si la observamos detenidamente, extrañísima) según la cual, el espectáculo es la puesta en escena de un texto. Como se ve, es una idea que parece derivar no de la concreta vida teatral sino de la ideología jurídica o religiosa, que concibe el 'texto' como algo inamovible en su forma, en la 'letra', e interpretable en la sustancia, en su espíritu".⁴

Es posible que tal ideología jurídica o religiosa tenga que ver con el origen de esa "extrañísima" idea. Parece, sin embargo, que la división del trabajo que precede y sigue a la revolución industrial, aquella que ordena las relaciones de producción como relaciones entre los que "conciben" y los que "ejecutan", ejerció una decisiva influencia. De todos modos, como anota Ferdinando Taviani en el artículo citado, las razones para la implantación de la dichosa "idea" constituyen "una historia confusa e incluso ignorada" pero la idea misma "no puede ser considerada como un dogma teatral" y el uso que de ella se hace "no es el único posible ni el más justo".⁵

Contra esta "idea" de que el montaje es una "traducción" o una "interpretación" del "texto", se pronuncia, con gran claridad, Anne Ubersfeld⁶:

"Vemos cómo, desde un simple punto de vista teórico, el enunciado, en un texto de teatro, si bien tiene significación, no tiene todavía sentido. Adquiere sentido en cuanto deviene discurso, cuando vemos cómo se produce, por quién y para qué es producido, en qué lugar y en qué circunstancias. Vemos cómo, para pasar del texto de teatro (diálogo) al texto representado, no se puede hablar de traducción ni de interpretación, sino de producción de sentido".

Ahora bien, si el texto escrito no es ni más ni menos que uno de los lenguajes del texto del espectáculo (el cual

establece una organicidad discursiva con los otros textos o lenguajes no verbales), el concepto de dramaturgia no debe reducirse a los textos escritos para el teatro.

LA DRAMATURGIA DE LOS ACTORES

La "creación colectiva" no es un invento moderno ni, mucho menos, como quieren algunos, una moda pasajera del teatro colombiano y latinoamericano. Con metodologías diferentes ha existido desde que hay teatro. Uno de los movimientos teatrales en los cuales la creación colectiva logró un verdadero apogeo fue el de la Commedia dell'Arte (siglos XVI y XVII) llamada, también, "teatro all'improvviso". La Commedia fue una verdadera revolución teatral y se constituyó en el geno-texto de los grandes textos del barroco en España, del teatro isabelino y, especialmente, del teatro de Molière. Fue, por excelencia, un teatro de actores y estableció una nueva relación con un nuevo público ⁷.



Partiendo de los tipos (Arlequín, El Capitán, Pantalón, etc.), los actores escogían un argumento (los argumentos de la narrativa de aquella época, en Italia, abundaban en truculentas intrigas amorosas) y a partir del argumento elaboraban un "canovaccio", algo como lo que hoy, en lenguaje cinematográfico, conocemos como "guión". Este guión no era la simple organización en acciones de las intrigas del cuento. Por el contrario, el guión era la conversación de la materia significativa narrativa en materia significativa teatral y, aunque no se lo plantearan en estos términos, los cómicos italianos eran bien concientes de la diferencia existente entre las dos materias o sustancias⁸.

El guión se valía del argumento para mostrar lo que era propio del teatro en el concepto de ellos: la satisfacción tan inmediata como fuera posible y por cualquier medio de los impulsos amorosos y eróticos y el espíritu vivaz, la agudeza y la falta de escrúpulos de los criados, incluso la superioridad de éstos sobre los amos. Las acciones que ordena el guión no eran para ellos un problema literario sino un problema visual.

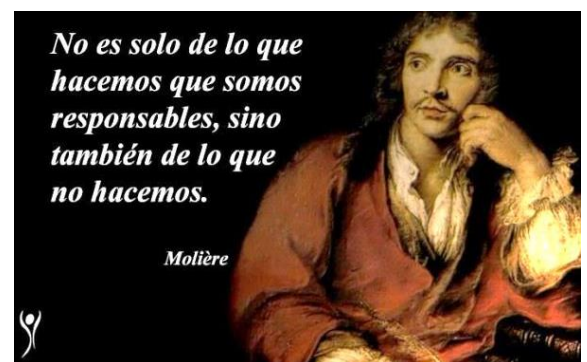
"Los sentimientos tienen aquí (en la Commedia) una traducción visual, lo mismo que los motivos de la intriga de tal modo que la intriga "sólo proporciona la ocasión para el juego de la expresión teatral" ⁹,

...y el profesionalismo del actor consistía en que,

"sabe secundar aquellos que lo acompañan en el escenario, sabe, en otros términos, acoplar tan perfectamente sus palabras con sus acciones y ambas con las palabras y las acciones de sus compañeros, que logra introducirse intempestivamente, en la línea de acción del otro, haciendo lo que el otro le solicita, con tanta precisión que todo el mundo crea que se trata de algo preparado". ¹⁰

Si tenemos en cuenta que réplicas y movimientos eran improvisados, comprendemos toda la complejidad y riqueza del oficio.

No se detalla o profundiza (por espacio en el contenido del presente folleto), sobre este momento estelar de la creación colectiva, pero es preciso subrayar que esta dramaturgia de los actores es la base, la matriz, de todo el teatro moderno de Occidente. Esta participación dramática de los actores se mantiene hasta fines del XVII como lo prueban documentos del teatro isabelino, del teatro barroco español y del teatro de Molière. Vendrán después, en su orden, la tiranía del texto y la del director, las cuales irán reduciendo más y más el espacio dramático del actor. No se trata de "regresar" a la Commedia dell'Arte, puesto que regresar es imposible, sino de, manteniendo el rol del texto literario y el rol del director (así como del escenógrafo, etc.) reconquistar para el discurso de montaje el espacio perdido de la dramaturgia del actor.



**No es solo de lo que
hacemos que somos
responsables, sino
también de lo que
no hacemos.**

Molière

Se suele reducir la creación colectiva al proceso de la elaboración del texto por los actores y oponerla al "teatro de autor".

La elaboración del texto por los actores, que es una posibilidad eventual y en ocasiones positiva de creación colectiva, no define a esta última en absoluto. Es más, la escritura del texto (tarea profundamente relacionada con la práctica literaria) no es, precisamente, función del actor. Su participación dramática es en la escritura del

discurso del espectáculo durante el proceso de montaje. Puede darse (y ha habido casos extraordinarios) el actor-autor, pero es preciso evitar, al respecto, cualquier confusión. Dentro del proceso de producción dramática hay dos etapas y dos discursos: la etapa de escritura del texto verbal y la etapa de escritura del texto del espectáculo (algunos prefieren llamar a este último texto partitura para mejor incluir en él los lenguajes no verbales).

El actor (y es el caso de Molière) puede participar en las dos a condición de que no las confunda, pero la creación colectiva, que funciona fundamentalmente en la segunda etapa, puede perfectamente hacerse con un texto ya escrito (clásico, romántico, moderno o arcaico). Con cualquier metodología, la creación colectiva se basa en la improvisación a condición de que ésta no sea utilizada para comprobar, corroborar, mejorar o adornar la concepción, las ideas o el plan de montaje del director.



A condición de que se la reconozca -de hecho y de derecho- como el campo creador de los actores y de que se la acepte como antítesis de los planes de la dirección en el juego dialéctico del montaje. Ello supone, sin embargo, actores entrenados en la improvisación y un grupo relativamente estable. Parece necesario aclarar que la creación colectiva tiene por objeto reivindicar lo colectivo en contra de lo individual en nombre de cualquier ideología política o concepción filosófica o sociológica.

Si algo reivindica la creación es, justamente, la dramaturgia del actor, es decir, un terreno que le ha sido arrebatado al actor desde hace más o menos un siglo. No significa esto, sin embargo, que la creación colectiva produzca, necesariamente, mejores espectáculos que la forma tradicional de producción basada en la interpretación, por parte de los actores, de la concepción y los planes de la dirección. Fuera de que los términos "mejor" o "peor" no son absolutos, el objetivo de la creación colectiva no puede ser el de "mejorar" los resultados aislados y circunstanciales de la producción teatral establecida, del "establecimiento" teatral. Sería insensato tratar de probar que la Commedia dell'Arte produjo espectáculos "mejores" que la comedia latina o la humanística (para no remontarnos más). Lo que sí se puede probar es que la Commedia, por su revolución escénica, hizo posible la ruptura de los moldes clásicos, defendidos por una retórica humanista y organizó la expresión de un "nuevo mundo" a través del teatro.

La reconquista de la dramaturgia del actor (con el rigor y las precisiones que hemos exigido antes) es, por lo tanto -pensamos nosotros- una condición indispensable para la creación de una dramaturgia nacional y latinoamericana y para la renovación del teatro en general, para salvarlo de ese síndrome mortal que son las repeticiones "multinacionales" de un éxito. No se trata de cambiar los resultados sino de una revolución en la materia del quehacer teatral que permita los errores, los fracasos y los tanteos que todo nuevo modo de producir sentido debe necesariamente afrontar para expresar una nueva época y vida. Cuando hablamos de dramaturgia nacional y latinoamericana no lo hacemos, por supuesto, en nombre de ningún nacionalismo o regionalismo. Nadie puede negar el carácter universal de las más altas expresiones de la literatura latinoamericana de hoy, pero nadie puede negar su carácter latinoamericano, su compenetración con realidades específicas y nuevas, su relación con la vida de estos países.

Macondo puede ser el arquetipo de esta simbiosis.

Se trata de narrar la historia de un hermoso pueblo, que cantaba con voz de pajarito, blanco y florido, que terminó convertido en un peladero polvoriento y solitario. Está escrita con detalles en los pergaminos del sabio Melquiades que llega incluso hasta la predicción de su final inexorable, arrastrado por el ventarrón del tiempo con su hojarasca de ambiciones, de amarguras y soledades. Con música y títeres los comediantes cuentan, cantan, narran, actúan, ilustran y maromean la historia de Macondo y de la familia Buendía. Por arte del realismo mágico se creará ante los ojos del público "un pueblo a orilla de un río de aguas diáfanas que se precipita por un lecho de piedras pulidas, blancas y redondas como huevos prehistóricos..." Allí, en un ambiente caribeño de cuento recién contado, en aquel pueblo macondiano, transcurre la existencia de la Familia que lo fundó y que lo vio crecer hasta volverse polvo: Los Buendía. Con títeres y música caribeña en vivo, transcurren los principales sucesos de Macondo, lo que nos llevará de sorpresa en sorpresa hasta la ojarasca final de las polillas y las hormigas.



La tarea de una dramaturgia que quiera ponerse a la altura de esa literatura no es sólo tarea de unos escritores de teatro. Es tarea del teatro todo y, sobre todo, es tarea de los actores porque ellos son el teatro siempre y cuando no se dejen reducir a la condición de virtuosos intérpretes de concepciones que de una u otra manera les son impuestas. Para ello es necesario pasar de la condición de "histrión" a la condición de actor, de la condición de intérprete a la de creador que tiene el derecho y el deber de intervenir (metodológicamente) en todos los niveles y aspectos del proceso de producción del discurso del espectáculo y en las relaciones de éste con el público. Sólo un proceso de producción que organice la participación creadora de los actores en todas las etapas y niveles del discurso del espectáculo puede ser el genotexto de textos que no sean meras imitaciones o adaptaciones de la tradición o la vanguardia del teatro occidental, de textos que elaboren su lenguaje y sus personajes con las realidades que hoy y aquí vivimos, mediante esa asimilación de todas las influencias que solo da la madurez de una expresión artística.

De manera reiterativa se insiste en que el teatro es el discurso del espectáculo, en el momento mismo en que el teatro es el discurso del espectáculo, en el momento mismo en que se relaciona con el público y los creadores de ese discurso son fundamentalmente los actores.

El rol de la dirección no es otro que el de crear las condiciones propicias a esa creación, condiciones objetivas, es decir metodológicas y subjetivas, es decir estimulantes e incitadoras y el de estar atento a la totalidad, a la organicidad de la estructura, la cual escapa al actor por razón de su inmersión en la continuidad. En la elaboración del discurso de montaje, como en la de todo discurso, hay dos ejes: el de selección o substitución, llamado *paradigmático* y el de continuidad, llamado *sintagmático*¹¹. Normalmente, en la división del trabajo de puesta en escena, el paradigmático es el eje del director y el sintagmático el de los actores, de allí que la contradicción entre los dos ejes se convierta en contradicción dialéctica entre improvisación y dirección.

Se admite que, en teoría aparece relativamente sencillo, pero en la práctica (además de requerir condiciones especiales de trabajo) es azaroso y extremadamente complejo como, por otra parte, ocurre con cualquier empeño de transformación de sentido.

Las experiencias (artísticas y de vida) de los actores, su imaginación creadora, sus relaciones con el texto, con los personajes, con el espacio y el tiempo, la música, la gestualidad, etc., son indispensables para renovar el teatro no sólo aquí, sino en cualquier parte.

PARTITURA ESCÉNICA

Cuando el texto son solo palabras impresas ya "*baila en intrincados significados*" en la mente del receptor y se dibuja como *la imagen* que se ocupa de una sola voz pero, cuando el texto quiere ser puesto en pie, debe asumirse como tejido que obtendrá su culminación en la acción y se manifiesta como el *Branding* que diseña voces interactivas que buscan soluciones conjuntas.

El artista escénico aprende a mecanizar su propia línea de acciones justo para descubrir que debe abrir todos los espacios para la interacción constante con todas las líneas del equipo con el que trabaja, su vida en escena es la vida del que dialoga sin pausa y su cometido principal es convertirse en un instrumento capaz de seguir la línea de adaptaciones necesarias en una lucha sin cuartel para manifestar la consecución del objetivo que le lleva a subir a las tablas o quedarse detrás de bambalinas bailando el color, el sonido o los movimientos de todos en el escenario.

Si lo quieres ver al revés, *toma una escena de tu vida que no ocupe más de 1 minuto para trasladarla a papel y enseguida empezar a desgranarla con las pautas que hemos revisado anteriormente: Saca las circunstancias, revisa, las externas, internas, los vínculos que te unen a las personas que construyeron aquel momento contigo, encuentra toda la línea de objetivos y tu objetivo principal, revisa el objetivo de tus compañeros, encuentra sus objetivos y el máximo objetivo que los mueve, observa y desestructura una a una toda la partitura de acciones que han aparecido, revisa en qué acciones se ve el objetivo, el vínculo, las circunstancias.* Sacarás de un minuto tantas páginas que crearás estar componiendo tu obra magna y descubrirás que nunca hubo mejor elección sobre la acción que la que tomaste en aquel momento vivido pero que siempre habrá una mejor elección si eres tú quien está estructurando la escena vivida como una pieza que va a ser compartida en un diálogo interminable con un hipotético público. Acción en las artes escénicas es un todo que contiene todas las partes y son cada parte conteniendo al todo.

- 1) Partituras para la voz en el tono, la vocalización y el acento.
- 2) Partitura para el cuerpo en el movimiento, la quietud y el gesto.
- 3) Partitura para las acciones físicas que controlan la voz, el cuerpo, el espacio y al compañero para la consecución de tu gran objetivo.

La coherencia de todos los juegos que traslada la convención escénica que respeta tu diferencia para encontrar juntos el momento de una acción correcta y nueva para vidas enteras.

LA EXPRESIÓN CORPORAL

Se atribuyen al movimiento expresivo una serie de propiedades y posibilidades como solución de renovación escénica, de renovación personal y de renovación social en general.

La expresión corporal en el teatro es el resultado de un proceso de desarrollo de conocimientos, habilidades y experiencias en torno al cuerpo y la expresividad de la persona, del actor. Las nociones sobre el cuerpo escénico y la gran variedad de posibilidades expresivas que se esperan del actor configuran una construcción conceptual e investigación específica.

Junto a la reflexión sobre el cuerpo como temática dramática y como recurso escénico se desarrolla el concepto de expresión corporal como disciplina de preparación del actor. Y Además de esta idea de expresión corporal como aspecto básico de la formación del actor, se presentan diversas alternativas propuestas por la teoría teatral que sitúan la expresión corporal como manifestación artística en sí.

- 1) La primera es el origen común de las artes escénicas, en tanto la expresión corporal como predecesora o tronco madre de los otros lenguajes.
- 2) La segunda el arte de la totalidad en tanto que manifestación unificadora de los distintos lenguajes.
- 3) La tercera, una nueva gestualidad descodificada donde ser parte del carácter comunicativo de toda acción motriz.
- 4) La cuarta, define la expresión corporal como forma teatral límite y radical exclusivamente gestual, donde el cuerpo aparece desprovisto de la palabra en tanto que portador del movimiento puro.

En cuanto al origen terminológico, las referencias a la expresión corporal con el significado de disciplina o recurso de la formación del actor no pueden quedar en el reduccionismo.

El concepto de expresión corporal por el actor se ha de aplicar en el sentido más universal.

"Saber que el alma tiene expresión corporal, permite al actor alcanzar el alma en sentido inverso"

A. Artaud.

CALISTENIA

La *calistenia* es un sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal; en el sistema el interés está en los movimientos de grupos musculares más que en la potencia y el esfuerzo. La palabra proviene del griego *kallos* (belleza) y *sthenos* (fortaleza).

El objetivo es la adquisición de gracia y belleza en el ejercicio. Es *la belleza que tiene el cuerpo en movimiento*.

Los ejercicios realizados en calistenia se dividen en básicos (ejercicios comunes para el fortalecimiento de los músculos), estáticos (ejercicios avanzados que consisten en mantener una misma posición por algún periodo de tiempo, estos requieren mucha fuerza muscular), y dinámicos (ejercicios avanzados que consisten en el movimiento, se utilizan en "freestyle", aparte de fuerza requieren gran agilidad y reflejos).

La calistenia se define como un conjunto de ejercicios que centran su interés en los movimientos de grupos musculares, más que en la potencia y el esfuerzo, con el objetivo último de desarrollar la agilidad, la fuerza física y la flexibilidad. Se intenta lograr la mayor contracción muscular y que el cuerpo adquiera una alineación correcta, ya que así, permite modelar el cuerpo, mejorar la postura y definir un buen contorno corporal.

En las clases se realiza una entrada en calor y después se ponen en marcha una serie de ejercicios con un alto número de repeticiones cada uno, poniendo énfasis en los brazos, el abdomen, los glúteos y piernas. Se acentúa, no en el trabajo, sino en la forma de realizarlo, pensando en cada movimiento, en los músculos que se está trabajando y si la postura es la correcta.

Este método para ejercitarse **repercute favorablemente en la postura y forma corporal**, reduciendo grandemente el riesgo de lesiones que además, se ve disminuido por la ausencia de saltos, rebotes e impactos. Es decir, se realizan estiramientos, trabajos localizados y la vuelta a la calma tiene un papel muy importante durante las clases calistenia. Así, la calistenia conjuga técnicas de diversos puntos, entre ellos: la danza, el yoga, las artes marciales, la gimnasia consciente y el *stretching*.

El método y las técnicas usadas durante una clase de calistenia convierten a esta actividad en apta para todo público, ya que no existen límites de edad, e incluso los kinesiólogos recomiendan la calistenia en patologías tales como la escoliosis, la hernia de disco o problemas de rodilla. El hecho de no provocar impactos en las articulaciones y de permitir modelar el cuerpo, tonificarlo y alinearlo al mismo tiempo, ha sido una de las razones por las cuales la gente escoge estas clases. Poner el cuerpo en movimiento, mejorar la postura, tonificar grupos musculares y cuidar las articulaciones pueden ser los motivos que llevan a la práctica de la calistenia.



Razones por las cuales debemos practicar calistenia:

- ✓ No provoca impacto en las articulaciones.
- ✓ Permite tonificar el cuerpo.
- ✓ Modela el cuerpo.
- ✓ Mejora la postura.
- ✓ Tonifica grupos musculares.
- ✓ No necesitas prácticamente material.

Actualmente, la calistenia también se lleva al entrenamiento de alto rendimiento. Algunas de las claves que están haciendo que la calistenia se incorpore a este tipo de entrenamientos son:

- 1) Libertad:** se puede realizar en cualquier lugar y sin material adicional de entrenamiento.
- 2) Utilidad:** son entrenamientos muy funcionales y que permiten una ganancia de fuerza útil. Mejorando la eficacia de los movimientos.
- 3) Transferencia:** los ejercicios realizados se transfieren a los movimientos comunes, por ello tiene tanto impacto en los deportistas profesionales.
- 4) Agilidad:** es uno de los únicos entrenamientos que te permite entrenar el conjunto de los aspectos físicos que mejoran la agilidad. Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Ejercicios básicos de la calistenia:

Estos son los ejercicios básicos que tienes que dominar para comenzar a entrenar con tu propio peso corporal. Los ejercicios pueden clasificarse en base a diferentes criterios, por ejemplo, si de ellos pueden derivar otros ejercicios más complicados o bien según el tipo de movimiento que se realiza con ellos:

- 1. Sentadillas o squats:** el ejercicio consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida. Se lleva a cabo para desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas. También permite tonificar los glúteos y aporta beneficios a la cadera.
- 2. Flexiones o push-up's:** la persona debe recostarse boca abajo, con las palmas de la mano en el suelo, a la altura de los hombros. La persona debe levantar su cuerpo con la fuerza de los brazos y volver a bajar al suelo. Los brazos, por lo tanto, se flexionan y se extienden de manera alternativa.

Su principal objetivo es trabajar los músculos pectorales para definir y tonificar el pecho. Sin embargo, también intervienen otros grupos musculares como el deltoides o el tríceps.

- 3. Dominadas o pull-up's:** es la flexión de brazos, en suspensión, colgado de una barra, escalera, o lugar donde sujetarse con las manos.

Con este movimiento elevamos el cuerpo desde un punto más bajo (los brazos empiezan extendidos), hasta tocar con la barbilla o el pecho la barra (los brazos acaban flexionados y pegados al tronco). Sirve para desarrollar la musculatura del dorsal ancho.

- 4. Elevaciones de piernas en barra o leg raises:** para realizar este ejercicio sujetamos una barra para dominadas con agarre prono, y asegurarte de que los brazos estén completamente rectos y los pies despegados del suelo.

Con las piernas completamente estiradas en todo momento, contraiga el tronco y use los abdominales para levantar los pies hacia los hombros, y hacer una pausa cuando los muslos lleguen al pecho y regresa a la posición inicial.

- 5. Glute bridges:** tienes que tumbarte boca arriba sobre una esterilla, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Los brazos puedes colocarlos estirados y a ambos lados del cuerpo, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo.

Partiendo de esa posición, debes activar los glúteos para elevar la cadera hacia arriba hasta formar una línea recta, desde los hombros hasta las rodillas. Una vez arriba, intenta mantener la posición durante un par de segundos antes de regresar a la posición inicial.

- 6. Pino o handstand:** apoyar al cuerpo en una posición vertical estable e invertida equilibrando en las manos. En un soporte básico, el cuerpo se mantiene recto con los brazos y las piernas completamente extendidos, con las manos espaciadas aproximadamente a lo ancho de los hombros.

Dominar los movimientos básicos es el primer paso que debemos dar si queremos iniciarnos en la calistenia: a la hora de entrenar, podemos dedicar dos o tres días a la semana a interiorizarlos, mientras que otro de los días podría estar dedicado a mejorar el rango de movilidad de nuestras articulaciones y nuestra agilidad.

EL JUEGO DRAMÁTICO

El juego dramático es un juego en el que se combinan básicamente dos sistemas de comunicación: el lingüístico y la expresión corporal. Sus principales objetivos son los siguientes:

- ✓ Ejecutar la expresión lúdica.
- ✓ Desarrollar la facultad de imitación.
- ✓ Experimentar las posibilidades básicas del propio juego (movimiento, sonido, ruido, mueca, ademán...).
- ✓ Afianzar el dominio personal.
- ✓ Desarrollar la memoria.

Se desarrolla a través de varias posibilidades: el juego puede ser libre, es decir, es el que realiza un individuo o un grupo de personas sin ninguna dirección. Es la improvisación la materia que coge importancia en este apartado:

- 1. Juego dramático organizado informalmente:** la persona encargada de nuestro aprendizaje debe marcarnos unas pautas a seguir, para coordinar y organizar la acción.
- 2. Juego dramático organizado formalmente:** en él habría que disponer de un espacio amplio que posibilite el movimiento, ser sabedores de una obra de teatro; conociendo su argumento, repartir sus personajes entre los individuos participantes de la actividad, los ensayos oportunos para así poder adecuar la obra a nuestras necesidades y poderla representar dentro de nuestras capacidades.

Los juegos de relajación incluidos dentro del grupo de juego dramático organizado informalmente son unos de los más necesarios. Se realizarán individualmente, en posiciones estáticas, no necesariamente después de los ejercicios realizados sino también son aconsejables antes de actuar, de realizar una improvisación, todo ello nos ayudara a una mayor concentración y relajación.

Un área de juego dramático es buena para ayudar a los individuos a un desarrollo social porque motiva la cooperación social. El juego dramático también promueve la experiencia en vivo y en directo con materiales reales.

A través de estas experiencias podemos explorar nuestras curiosidades y darle en sentido al mundo que nos rodea. Finalmente, el juego dramático también construye la aptitud cultural.

EL JUEGO ESCÉNICO

El conjunto de movimientos y desplazamientos que realizan los personajes en el curso de una representación. Estos desplazamientos pueden estar ya indicados en el texto, o ser introducidos por el director durante el montaje; en todo caso, intentan mantener un cierto equilibrio o ritmo en la distribución de los personajes en escena.

El movimiento escénico debe complementarse con un adecuado Juego Escénico.

INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN ESTE DOCUMENTO EDUCATIVO) TOMADA DE:**Documentos/libros:**

"La improvisación en la Commedia dell'Arte: testimonios", artículo de Ferdinando Taviani aparecido en "Quehacer teatral 2".

"L'école du spectateur", Anne Ubersfeld -(Lire le theatre 2), Editions Sociales, París, 1981.

"L'esprit de la Commedia dell'Arte dans le theatre francais" de Gustave Attinger, París, 1930.

Attinger, ob. cit.

Ferrugio Rossi -Landi y otros.

Gherardi, citado por Taviani, artículo citado.

Ob. cit.

Ob. cit.

Ob. cit.

Román Jakobson, "Essais de linguistique generale", Editions de Minuit, París, 1963.

Sobre sustancia del contenido y de la expresión, ver L. Hjelmslev. "Prolegómenos a una teoría del Lenguaje". Biblioteca Romántica hispánica, 1960.

Sitios web:

<https://es.scribd.com/doc/300557235/El-Cuerpo-Entrenado>

<http://www.topito.com/top-citations-moliere-poquelin>

<http://www.allocine.fr/personne/fichepersonne-67073/photos/detail/?cmediafile=18702786>

<http://www.kioskoteatral.com/macondo-el-cuento-que-se-llevo-el-viento-5/>

<https://es.scribd.com/document/134289805/Partitura-escenica>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Calistenia>

<https://eresdeportista.com/fitness/calistenia/>

<http://www.redteatral.net/noticias-juegos-dram-ticos-233>

<https://saquenunapluma.wordpress.com/2010/06/02/%C2%BFque-es-la-dramaturgia-del-actor-por-enrique-buenaventura/>

<http://https://hazteatro.wordpress.com/2011/11/29/la-importancia-de-la-preparacion-fisica-para-el-teatro/www.teatrodelpueblo.org.ar/dramaturgia/buenaventura001.htm>

<http://elblogdenaque.blogspot.com/2014/03/la-expresion-corporal-en-el-teatro.html>

https://www.ecured.cu/Juegos_Esc%C3%A9nicos