

CBS

Colegio Bautista Shalom



Expresión Artística 2

Teatro 2

Segundo Básico

Primer Bimestre

Contenidos

EXPRESIÓN CORPORAL

- ✓ FACTORES DE MOVIMIENTO.
 - PESO.
 - ESPACIO.
 - TIEMPO.
 - RITMO.
 - FLUJO.
- ✓ EL LENGUAJE DE LAS MANOS.
- ✓ EJERCICIOS TÉCNICOS.
- ✓ EJERCICIOS DE DISOCIACIÓN.
- ✓ EJERCICIOS PARA LOS DEDOS DE LA MANO.
- ✓ POSTURA.

RESONADORES DE VOZ

- ✓ RESONADORES DE VOZ.
- ✓ EJERCICIOS ORGÁNICOS PARA LA COLOCACIÓN DE LA VOZ.
- ✓ LOS RESONADORES NATURALES.

EL ACONDICIONAMIENTO CORPORAL

- ✓ CADENA DE GROTOWSKI.

FORMAS DE TEATRO

LA ENERGÍA

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

EXPRESIÓN CORPORAL

Es aquel determinado "estado interior" en que se encuentra un personaje en una determinada situación o circunstancia.

Cada Inner State es una forma de ver y relacionarnos con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Un estado interior, no es lo que un personaje dice, sino lo que siente y proyecta.

De lo que trata es de conocer la psicología para el correcto uso de ella misma en la justa caracterización (interna) de cada personaje que han de ser interpretados en la obra teatral. También podemos usar lo que la lógica requiere de un cierto estado interior para lograr la caracterización de un personaje atípico, un siquiata loco, por ejemplo.



Más importante aún es el correcto uso del movimiento psicológico para crear tipos y personajes verdaderos y que bruscamente son sacados de su cómodo estado interior, provocando con esta ruptura en su habitual línea de conducta, dolor en el sujeto (personaje), y regocijo en el observante, estableciendo así las reglas de oro de la comedia.



En la vida diaria procuramos ir más bien con ritmo parejo o continuo; afortunadamente *-por la ley de los contrastes-* esto no ocurre en el escenario, ya que la realidad teatral implica otro ritmo y otro tiempo, uno más sintético.

Al limitarse el tiempo, los estados interiores funcionan en forma sintética y simplificada, ya que en no más de dos horas un personaje debe tener y sentir su básico estado interior, las variaciones que experimenta, sus quiebres o tránsitos hacia otro estado interior y/o las combinaciones de ellos.



Existen seis básicos *inner state*: **1.** Estable, **2.** Móvil, **3.** Lejano, **4.** Cercano, **5.** Despierto, **6.** Encantado.

Se relacionan e interactúan a través de los "*Factores Mentales*" de: **1.** Pensamiento, **2.** Sentimiento, **3.** Intuición, **4.** Percibir.

Kinéticamente se manifiestan a través de los "*Factores de Movimiento*" de: **1.** Peso, **2.** Espacio, **3.** Tiempo, **4.** Flujo.

FACTORES DE MOVIMIENTO

El movimiento es una cualidad del cuerpo en relación con el espacio. La fuente de todo movimiento es el esfuerzo, y este proviene de la actitud del personaje (ejecutante o actor) que se mueve hacia los *Factores de Movimiento*.

Estos factores son: **1.** Peso, **2.** Espacio, **3.** Tiempo, **4.** Flujo.

Estos factores son interdependientes, y existen múltiples combinaciones.

PESO

Es el efecto que tiene la gravedad sobre un cuerpo. Existen movimientos fuertes y ligeros (pesados y livianos). El peso y el tiempo aportan a nuestra percepción el ritmo de la acción y la calidad dinámica del movimiento. Siempre será más fácil reconocer el peso en el centro del cuerpo.

ESPACIO

Este factor se relaciona con la dirección y ejecución del movimiento. El espacio es el lugar, al moverse el cuerpo nos muestra su espacio vital. Cada uno de nosotros puede expresar un espacio particular y a través de él una manera de sentir y pensar.

Así, nuestras acciones en el espacio pueden ir adquiriendo significado (ejercicios de acción simple, de obstáculo, de resistencia, de circunstancias dadas). Por ejemplo: avanzar hacia alguien o algo; retroceder proyecta escape o cuidado (del ejecutante); caminar en línea recta denota decisión y seguridad; caminar en línea curva, evasión e inseguridad o bien cautela mientras acecha a la víctima. Por otro lado, el espacio adquiere energía y sensaciones. Rudolf von Laban relaciona la esfera del cuerpo (todo el espacio inmediato que logramos llenar con nuestros movimientos) con los cuatro elementos del siguiente modo: **1.** Esfera, **2.** Agua, **3.** Centro, **4.** Fuego, **5.** Suelo, **6.** Tierra, **7.** Cielo, **8.** Aire.

Esto resulta muy atractivo, ya que se relaciona espacio con sensaciones. También es posible definir elementos de espacio tales como: Dirección, Dimensiones, Planos y Niveles, una trayectoria se define como el camino que recorre una persona para desplazarse de un punto a otro. Existen dos tipos para los actores: el recto y el curvo.

TIEMPO

Es la duración de las acciones sucesivas que ejecuta el sujeto (actor). Existen elementos fundamentales para descubrir las acciones elementales en el cuerpo:

Velocidad: lenta, media, rápida.

Continuidad - discontinuidad: la acción se presenta ya sea como ininterrumpida y según un ritmo continuo, o en fragmentos separados por rupturas más o menos tajantes.

Aceleración - desaceleración: hay aceleración cuando un acontecimiento esperado y anunciado surge inesperada o abruptamente.

Silencio - pausa - detención: intervalo en el que la trayectoria del movimiento se detiene. Esta detención puede ser larga o breve, y puede llegar a tener gran significado y expresión.

Repeticiones: (estribillos gestuales). Permiten tomar conciencia de las desviaciones con respecto a los movimientos habituales. En este punto cabe hacer la recomendación de no confundir con "Movimientos Sombríos", que son "energía mal canalizada" que revela un alto grado de tensión interior del ejecutante, actor-persona-tipo-sujeto, y no del personaje.

Según Jouvett el actor tiene dos movimientos básicos para sacar el todo dramático:

1. TIRAR HACIA SI.
2. EMPUJAR FUERA DE SI.

RITMO

Es la perfecta armonía entre las partes del cuerpo. En el teatro, ritmo es la perfecta armonía entre los actores, es el elemento fundamental del tiempo. Es una característica universal; podemos definirla como una grata y armónica combinación y sucesión del movimiento. Para el ser humano el ritmo se hace presente desde la infancia a través de las primeras comunicaciones, los juegos, el lenguaje y el sistema locomotor, cada persona tiene su ritmo biológico propia, está dado por el sueño, la respiración, el corazón, la digestión, entre otros. para el actor constituye su pulsación y revela su motivación personal (objetivo).

FLUJO

Es la sensación de "Circular" en movimientos fluidos, detenidos y sujetados (por ejemplo, los ríos y todas sus variaciones). Este factor penetra todo el movimiento y se puede observar una continuidad que se manifiesta en líneas rectas o en trayectorias tortuosas y serpenteantes, con variaciones de tiempo.

El flujo del movimiento se extiende por todas las articulaciones y junto al factor peso forman parte de la energía del actor. Las características definidas para cada estado interior son: **1.** Hechizo, **2.** Hacer, **3.** Visión, **4.** Pasión.



www.alamy.com - C45FRE



EL LENGUAJE DE LAS MANOS

La pantomima de manos es un género difícil. Pues le exige al titiritero no solo una gran sensibilidad, y una rica imaginación creador, sino también una técnica de manipulación sutil. De ahí que el lenguaje escénico de las manos trate de utilizar todas las posibilidades de comunicación que éstas posean, sumándole a su natural capacidad expresiva el repertorio de signos que habitualmente ejecutamos con las manos en la vida diaria Juan Enrique Acuña.

Hay muchos tipos de muñecos y cada uno tiene su forma de manejo y sus posibilidades de movimiento.

La principal herramienta de trabajo para poner en movimiento a un muñeco será la mano del manipulador y la primera tarea será conocerla. Alguien sonreirá al leer esto: ¿Conocer la mano?, si la llevamos puesta desde que nacimos. Si, la llevamos puesta, pero nunca la hemos utilizado ni en un mínimo de sus posibilidades, tanto en movimiento, fuerza, como en expresividad. La mano a pesar de la atrofia a la que está sometida, es, quizás, una de las partes del cuerpo que más responde al sistema nervioso central.

Algunos ejercicios con manos son:

- 1) Mirar atentamente la mano, y, muy despacio mover dedo por dedo, luego mover la muñeca. Los movimientos comienzan a tener un sentido: primero pueden ser suaves y armoniosos, luego cariñosos, sutiles, pasando por distintas motivaciones hasta llegar a la agresividad y violencia, para finalizar suavemente.
- 2) Poner una luz a nuestra espalda y proyectar la sombra de la mano en una pared blanca. Mirar sus movimientos como en el caso anterior, pero esta vez como espectadores.
- 3) Convertir a cada mano en un personaje-títere en oposición (por ejemplo viejo y niño), tratando de darle a cada una un movimiento diferente (usando todos los dedos) y luego estableciendo una relación entre ellas.

Para comenzar en el trabajo de descubrir las manos como instrumentos de expresión y comunicación, es necesario entender y practicar la noción de inmovilidad, para luego entrenarse en la práctica repetida de ejercicios que trabaja las acciones físicas y sus diferentes cualidades, ya que éstas son la base del movimiento expresivo. Es imposible concebir un movimiento sin estar precedido por un estado de inmovilidad, y posteriormente por otro momento de detención donde el movimiento acaba.

Es en medio de dos inmovilidades donde el movimiento se define y desarrolla su razón de ser. Es muy común observar en un titiritero una necesidad de moverse en exceso, en la creencia de que solo moviéndose se expresa algo. La inmovilidad también está cargada de significación.

Stanislavski nos dice que la inmovilidad física es frecuentemente el resultado de la intensidad interna, de manera que existen acciones exteriores e interiores en el trabajo del actor; en un momento dado éste puede no realizar ninguna acción externa, pero interiormente le están sucediendo cambios, acciones internas que van a perfilar y matizar las acciones exteriores siguientes. En el caso del teatro de muñecos, este fenómeno adquiere un matiz singular, porque el títere no es un ser vivo, no puede vivir una acción interior, entonces esa inmovilidad (no acción exterior) está como puesta, pautada en la línea de acciones del personaje. Es como si el titiritero interpretara al personaje y estableciera una partitura de acciones para ser realizadas por el títere.

Los silencios dan sentido y orden a los sonidos, como si fueran signos de puntuación.

Está claro que en el trabajo del titiritero al buscar definir la línea de acciones de personaje no lo realiza necesariamente como si fueran dos labores independientes, como actor y como titiritero, sino como un todo orgánico. Por eso es necesario exigirle al titiritero una formación actoral.

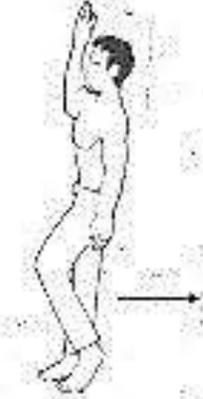
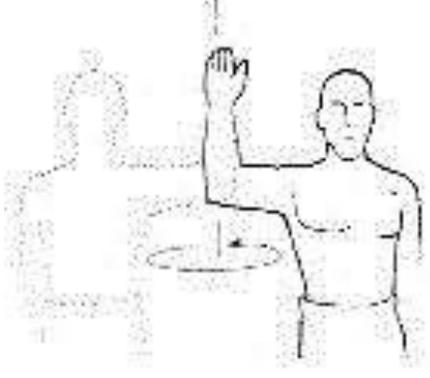
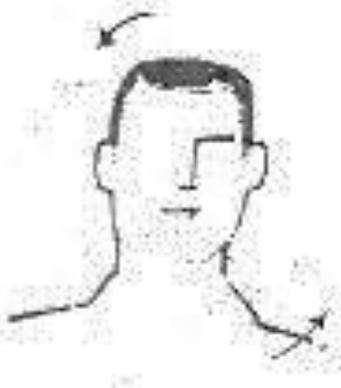
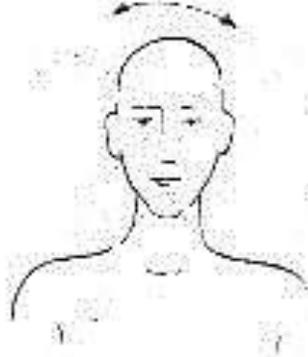
La manera como el títere demuestra su vida escénica es fundamentalmente a través del movimiento, pero la organización, fuerza y claridad de ese movimiento se la otorga una correcta puntuación de inmovilidades y matices. Lo anterior suena como que el trabajo del titiritero está caracterizado por una realización mecánica de diferentes etapas; para nada es así, el creador está permanentemente inmerso en una labor de búsqueda y descubrimiento, es un proceso vivo que arroja avances y retrocesos y solo en su realización nos muestra resultados.

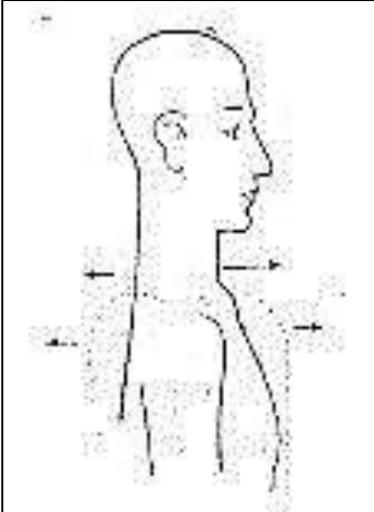
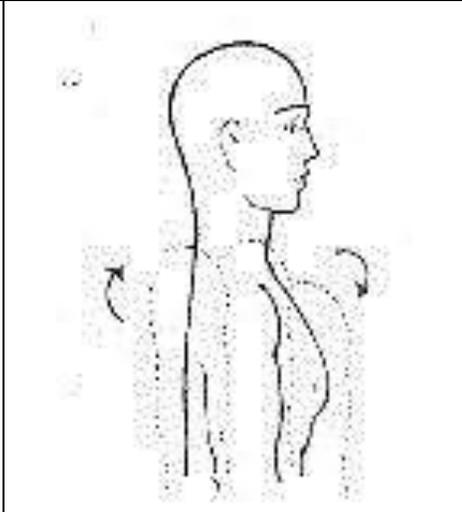
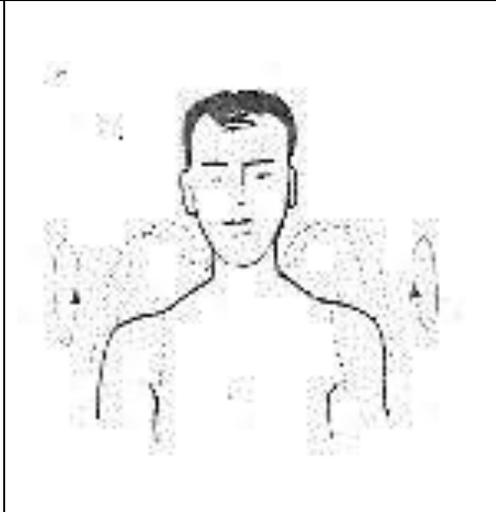
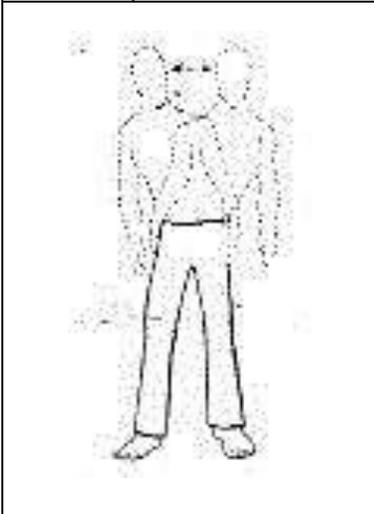
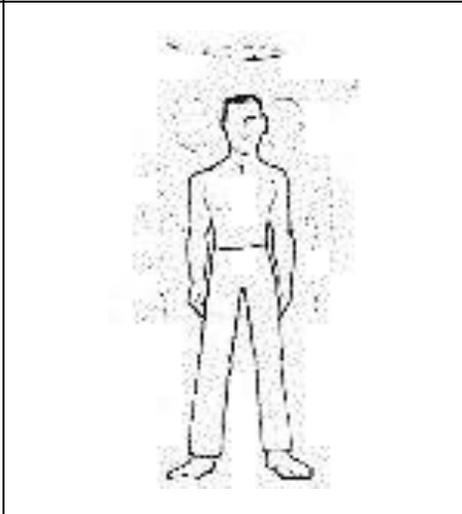
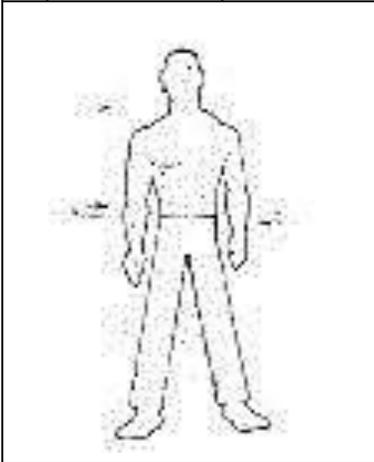
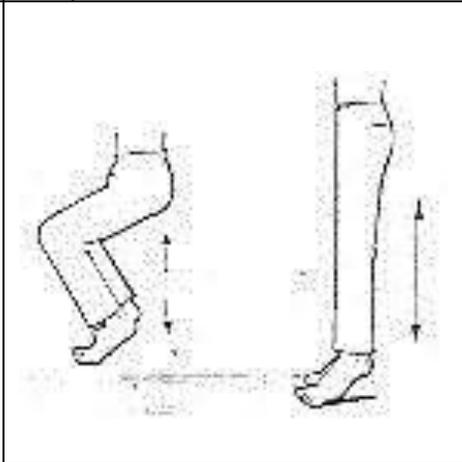
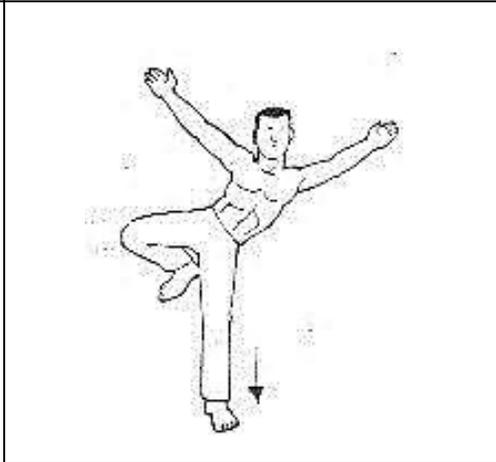
Es importante practicar los ejercicios técnicos, las secuencias de movimientos que comienzan y terminan en breves detenciones.

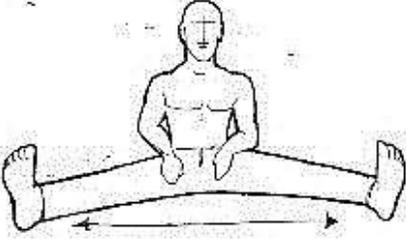
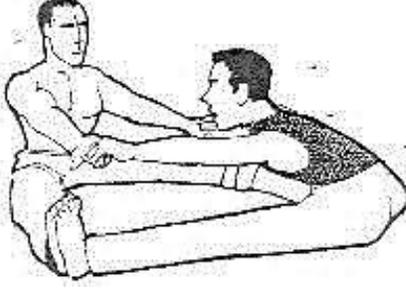
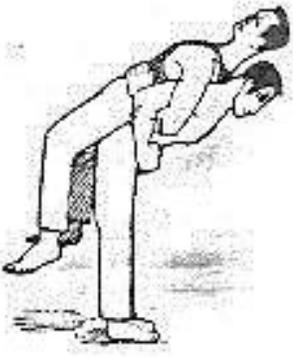
El propósito de los siguientes ejercicios no solo es lograr el control y una manipulación fluida de determinados movimientos específicos con las manos, sino también una participación orgánica de todo el cuerpo. Ocurre que al realizar estos ejercicios de desplazamiento el participante novel está concentrado en el movimiento de manos y

brazos, y pierde la conciencia de todo su cuerpo, es cuando observamos un desplazamiento alterado del cuerpo, está tenso, fuera del ritmo general que le pide el movimiento de las manos y brazos.

Se requiere de una práctica sistemática y continua de los ejercicios hasta lograr una unidad orgánica.

		
<p>Desplazamiento en línea recta: Avanzar de frente y regresar mirando hacia atrás.</p>	<p>Movimiento circular del cuerpo alrededor del brazo.</p>	<p>Movimiento del brazo alrededor del cuerpo.</p>
		
<p>Desplazamiento en línea recta de ida y vuelta.</p>	<p>Desplazamiento en círculo.</p>	<p>Girar la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda.</p>
		
<p>Inclinar la cabeza hacia adelante y hacia atrás.</p>	<p>Rotacion de cabeza de izquierda y derecha, repetir en sentido contrario.</p>	<p>Inclinación lateral de la cabeza.</p>

		
<p>Encoger hombros y después realizar movimientos hacia adelante y hacia atrás.</p>	<p>Subir y bajar hombros.</p>	<p>Rotación de hombros hacia adelante, atrás y alternado.</p>
		
<p>Mover lateralmente la mitad superior del cuerpo.</p>	<p>Rotación de la mitad superior del cuerpo.</p>	<p>La bandeja.</p>
		
<p>Rotación de la cadera hacia la izquierda y luego hacia la derecha.</p>	<p>Flexión y tensión de piernas.</p>	<p>Exploración y equilibrio en una sola pierna (alternando).</p>

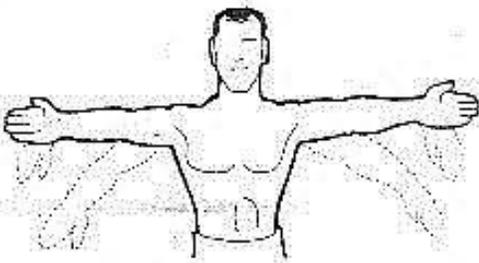
		
<p>Sentados en el piso, abrir las piernas al máximo.</p>	<p>Sentados en parejas, encontrados tirar brazos.</p>	<p>Campanas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminata en cualquier dirección variando ritmos. ✓ Caminatas en dirección hacia atrás. ✓ Disociaciones entre distintas partes del cuerpo. 		

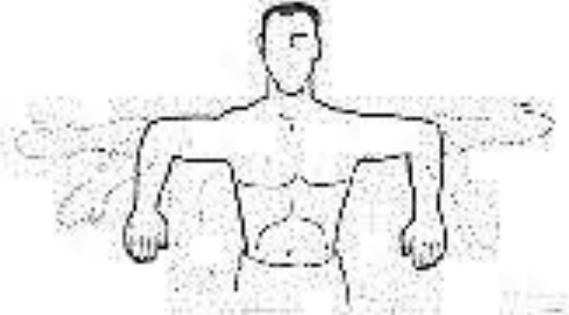
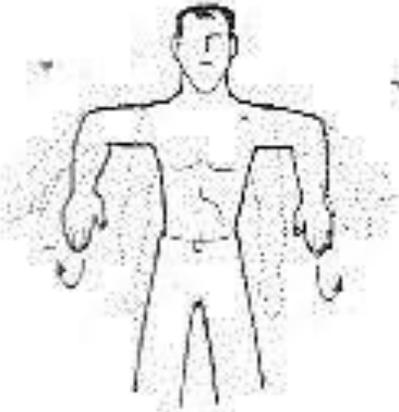
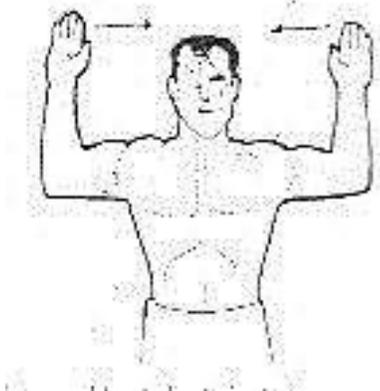
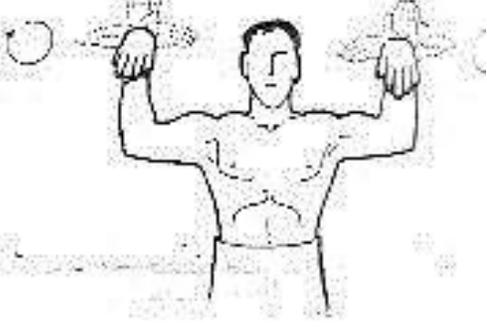
EJERCICIOS TÉCNICOS

Es evidente que las manos, brazos y el tronco son las partes del cuerpo que titiritero utiliza con mayor frecuencia.

Cuando se trata de técnicas que se agrupan en la mecánica que se anima de abajo para arriba; es decir, títeres de guante, varillas, bocones, siluetas, sombras o marottes, requieren del titiritero una considerable resistencia muscular en brazos y antebrazos, de una correcta posición del trono que no ocasione tensiones innecesarias, piernas levemente flexionadas para una mayor libertad de desplazamiento y una buena flexibilidad general, y por último y de manera especial, un riguroso control de los movimientos que realizan manos y antebrazos.

Es muy común en el principiante tensar ciertos músculos de manera innecesaria, provocando un cansancio prematuro o incluso, engarrotamiento muscular.

		
<p>Rotación de brazos extendidos, juntos y alternados.</p>	<p>Extensión de brazos lateralmente, manos relajadas, repentinamente tensión en brazo y mano. Relajar lentamente.</p>	<p>Extensión de brazos lateralmente con rotación de muñecas.</p>

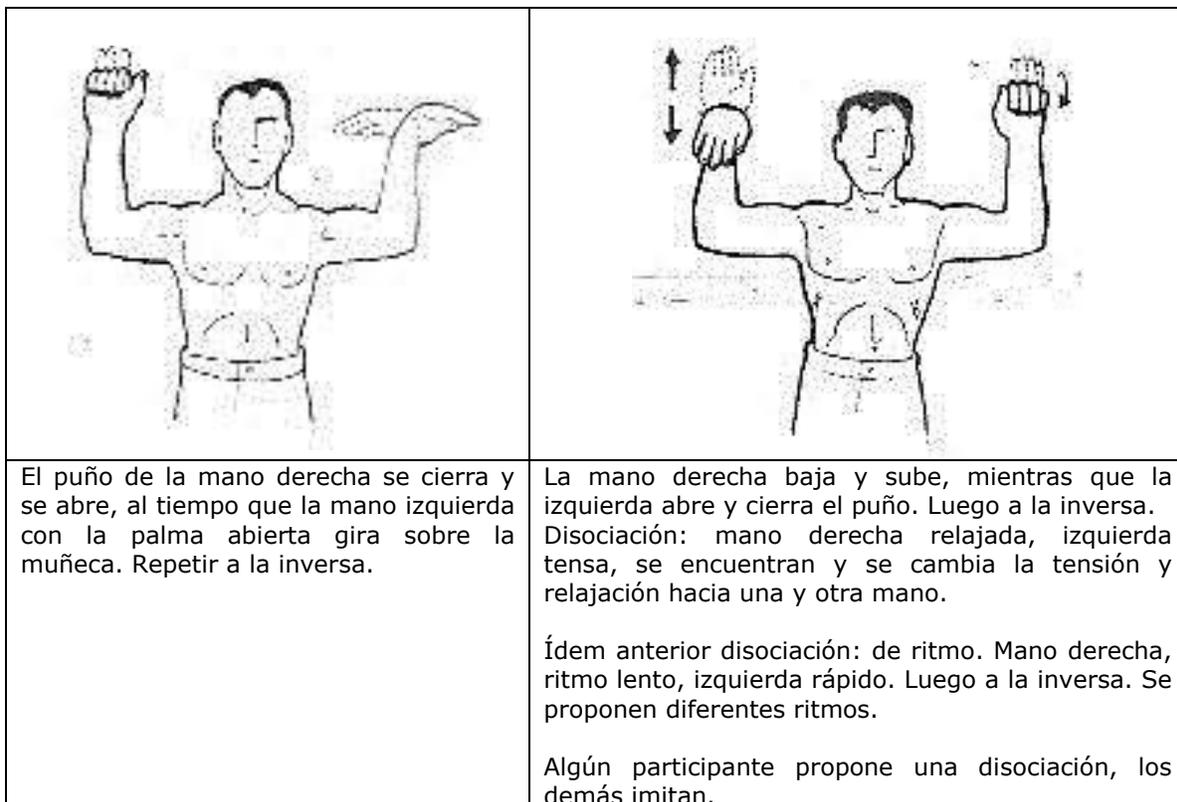
	
<p>Extensión de brazos lateralmente, manos y brazos relajados, comenzar tensión brazos, antebrazos y manos hasta máxima tensión. Ir relajando poco a poco dedos, manos, muñecas, antebrazos y brazos.</p>	<p>Levantar brazos lateralmente quebrando en el codo hasta 90°, girar tronco hacia la derecha y la izquierda. Esta posición de inicio se mantiene para los demás ejercicios.</p>
	
<p>Movimiento de dedos (todas las articulaciones de la mano) con brazos caídos, subir brazos hacia delante, abrir brazos en cruz, giro de muñecas, palma hacia arriba y hacia abajo, subir brazos, palmas hacia delante, hacia adentro y hacia atrás, bajar brazos adelante, giro de muñecas, bajar lentamente brazos a posición de descanso, parar el movimiento de dedos.</p>	<p>Llevar brazos al frente hasta juntarlos y regresar a la posición de inicio.</p>
	
<p>Abrir y cerrar las manos.</p>	<p>Rotación de muñecas.</p>



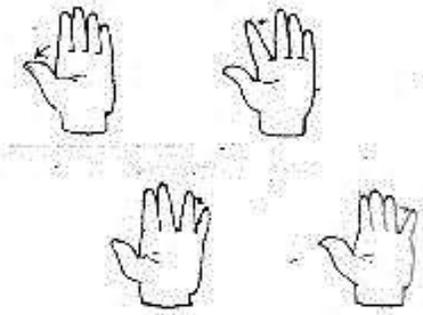
EJERCICIOS DE DISOCIACIÓN

El dominio de la disociación es fundamental en el trabajo del titiritero, ya que en la animación las manos realizan constantemente movimientos diferentes. Las manos tienden a realizar movimientos idénticos o casi idénticos, como si fuera una la imagen de la otra frente al espejo. Si bien en la vida cotidiana realizamos varias acciones con una notable disociación de diferentes partes del cuerpo (como manejar un coche), tenemos poca conciencia de ellos, salvo en el periodo de aprendizaje, no las observamos con detenimiento, sino que las hacemos automáticamente.

En el trabajo de entrenamiento uno conduce conscientemente los ejercicios de disociación, en especial en manos y brazos, hasta lograr un dominio completo. Es necesario practicar la actividad muscular gobernada por cada hemisferio cerebral de manera independiente.



EJERCICIOS PARA LOS DEDOS DE LA MANO

	
<p>Separar de manera sucesiva el dedo grande del resto y moverlo lateralmente repetidas veces, luego continuar con el índice, el medio, el anular y el meñique.</p>	<p>Realizar movimiento de rotación con cada uno de los dedos de las manos.</p>

POSTURA

El espacio en donde se realiza el espectáculo puede ser muy variado; patios, galerías, salones, la calle, la plaza, etc. Cualquiera de estos sitios puede recibir al titiritero con su retablo y sus muñecos.

El lugar de actuación debe considerar 2 aspectos esenciales: el ocultamiento de los manipuladores y la delimitación del espacio donde van a actuar los títeres y donde se coloca la escenografía. Lo más adecuado sería que el teatro de títeres sea proporcional al tamaño de los manipuladores y de los muñecos, y con sus movimientos. Es necesario que el titiritero se ejercite para que las diferentes posturas que deba adoptar no le produzcan trastornos.

RESONADORES DE VOZ

La función de los resonadores es amplificar la conducción de la voz emitida. Comprimen la columna de aire en una parte del cuerpo determinada para amplificar la voz. Subjetivamente se tiene la impresión de estar hablando con esa parte del cuerpo.

Hay un número ilimitado de resonadores que dependen del control que el actor tenga sobre su cuerpo. Estos son algunos de los resonadores posibles:

1. **Parte superior de la cabeza**, el más empleado en el teatro occidental. Funciona por la presión del aire hacia la parte frontal de la cabeza. Se advierte fácilmente colocando la mano en la frente y emitiendo la consonante "m", percibiéndose una vibración clara. Se debe sentir la corriente de aire que pasa hacia la frente y que golpea la parte superior de la cabeza, sintiendo subjetivamente que la boca está situada ahí exactamente.
2. El **resonador pectoral** casi nunca se usa conscientemente. Se utiliza cuando se habla en un registro bajo. Se verifica su efecto colocando una mano en el pecho y se debe sentir que la boca está situada en ese lugar.
3. El **resonador nasal** funciona automáticamente con el fonema "n". Las escuelas teatrales clásicas lo detestan y destierran su uso, pero puede utilizarse como caracterización de un personaje o de una parte de su papel.
4. El **resonador de la laringe** es propio del teatro africano y del oriental. Recuerda el rugido o la voz de animales salvajes.
5. El **resonador occipital** se obtiene hablando en un tono alto. Se comienza con un resonador alto, en la cabeza y se va subiendo el tono hasta que la columna de aire se dirija hacia el occipucio. Un ejercicio para localizarlo es producir un maullido que sube de tono hasta llegar a un volumen muy alto. Es propio del teatro chino clásico.
6. El **resonador maxilar** se utiliza inconscientemente en la actuación íntima.

Realmente, Grotowski considera que la posibilidad más creativa y completa es cuando el actor utiliza todo su cuerpo como un resonador, que se consigue cuando un actor puede utilizar a la vez los resonadores altos de la cabeza y el pectoral. En tono alto, se usa el resonador de la cabeza, pero el actor concentra el aire en el inactivo en ese momento, el pecho. Lo contrario se produce cuando se habla en tono bajo. Grotowski llama a esta difícil técnica "resonador total".

EJERCICIOS ORGÁNICOS PARA LA COLOCACIÓN DE LA VOZ

El objetivo de estos ejercicios es conseguir que el actor se vuelva consciente de su voz y que explore todas las posibilidades mientras lleva a cabo su papel de modo espontáneo y casi inconscientemente.

- ✓ Preferir sonidos contra una pared y escuchar el eco. No es un ejercicio pasivo, sino que el actor debe modelar ese eco, moviéndose más cerca o más lejos de la pared y llevando el sonido lejos o cerca, cambiando el tono, el timbre y los resonadores.
- ✓ Utilizar la voz para crear alrededor de uno mismo un círculo de aire duro, suave, cálido o frío.
- ✓ Construir con la voz una campana que sucesivamente sea grande o pequeña.
- ✓ Enviar un sonido a través de un túnel, estrecho o ancho sucesivamente.
- ✓ Lanzar la voz contra objetos, para hacer un agujero en la pared, para volcar una silla, apagar una vela, etc.
- ✓ Realizar acciones con la voz, como acariciar, empujar, envolver, barrer el suelo.
- ✓ Utilizar la voz como un instrumento: un hacha, un martillo, una mano, unas tijeras, etc.
- ✓ Imitar sonidos naturales y ruidos mecánicos: caída de agua, canto de los pájaros, motores, etc.

LOS RESONADORES NATURALES

El aparato fonador es el conjunto de órganos que intervienen en la producción de sonidos. El objetivo fundamental de estos sonidos es la comunicación humana mediante el lenguaje hablado.

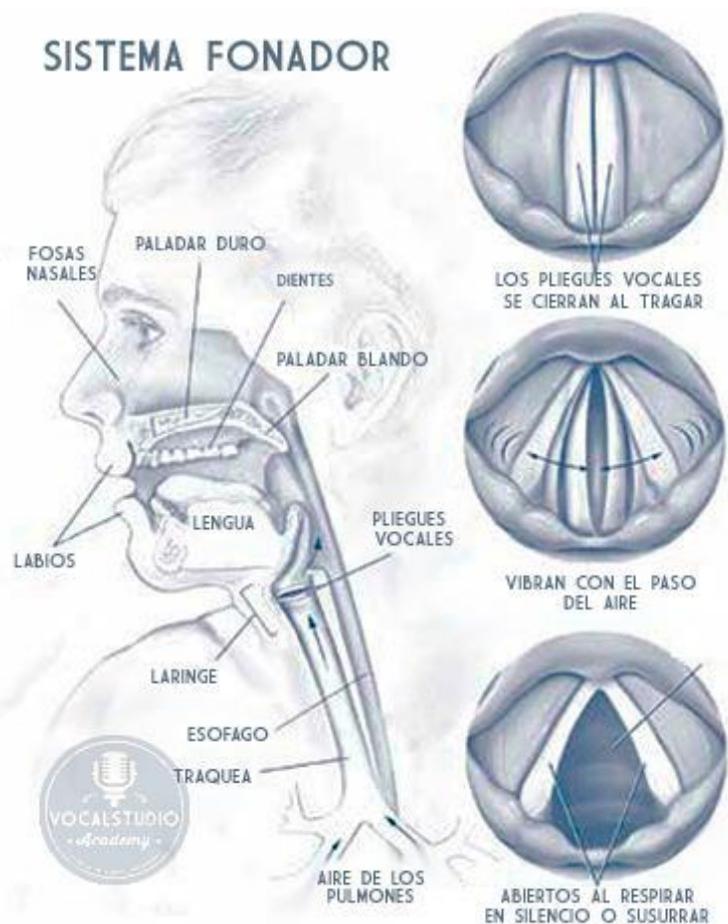
En los seres humanos, el aparato fonador está formado por la boca, la nariz, la faringe, la laringe, la tráquea, los pulmones y el diafragma. Los órganos que lo integran forman parte a su vez del aparato respiratorio y algunos del aparato digestivo.

Las cuerdas vocales son el elemento vibrador de la voz humana. Son dos ligamentos situados en la laringe, protegidos por el cartílago tiroideo (llamado nuez o manzana de Adán). En situación de respiración se encuentran separadas y laxas. Durante la fonación se tensan y cierran. Al pasar el aire a presión entre las cuerdas vocales, éstas vibran de manera parecida a las lengüetas dobles de algunos instrumentos de viento. Según la tensión que tengan, el sonido producido será más grave (menos tensión) o agudo (más tensión).

El buen aprovechamiento de los resonadores naturales le da a la voz potencia, con preferencia al uso de una excesiva de presión de aire (que daría el grito) que puede dañar a las cuerdas vocales. La diversa conformación de los resonadores da a cada voz su timbre particular.

Parece ofrecerse como una meta técnica que implica respiración adecuada, impostación, y regulación en cuanto a la potencia, la altura, la duración y el timbre de las emisiones de voz.

Evidentemente todo esto requiere conocimientos y técnicas que no podemos explicar extensamente aquí, por razones de brevedad. Pero si llamamos la atención para que los responsables de grupos de aficionados o infantiles



atiendan al problema, que no tiene solución difícil, y, por el contrario, es altamente productivo a la hora de la puesta en escena. La comunicación que establece con el público un actor con una voz hermosa, flexible y dominada, siempre es superior a la alcanzada por quien no posee el dominio de este instrumento.

Tradicionalmente el actor ha de hacer frente a determinados efectos tales como el grito, el llanto, los gemidos, las voces desgarradas, la entonación gangosa, los susurros, la risa y la carcajada, la elocución contenida o reprimida, el canto y la expresión semitonada, la capacidad para las onomatopeyas y las imitaciones... Cada vez se le exige mayor gama de recursos en cuanto a voces graves y agudas, timbres poco corrientes, voces guturales, cavernosas, infantiles, cascadas... Y la necesidad de expresividad oral variada y multiforme es tendencia creciente hasta el punto de que algunas escuelas interpretativas, como Royal Hart, han hecho de la voz su especialidad distintiva.

EL ACONDICIONAMIENTO CORPORAL

El acondicionamiento corporal es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento.

Las cualidades físicas son:

- ✓ Fuerza.
- ✓ Resistencia.
- ✓ Velocidad.
- ✓ Flexibilidad.

La **fuerza** es la capacidad de un músculo de vencer o mantener un "peso". Las situaciones en las que se utiliza la fuerza son:

- ✓ Movimientos contra gravedad.
- ✓ Ejercicios en los que se mueve un objeto de peso considerable.

La **resistencia** es la capacidad que nos permite realizar actividades que implican un tiempo prolongado.

Son actividades de larga duración y continuas (más de 45 segundos). La velocidad es la capacidad que permite realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

Está basada en la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar fuerza.

La **flexibilidad** es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

Existe una diferencia clara entre la flexibilidad que realizamos en un calentamiento (su objetivo es el incremento de temperatura..., y la intensidad nunca es del 100%), y la flexibilidad como cualidad física básica, cuyo objetivo es su mejora, tanto en capacidad de elongación músculo-ligamentosa, como en la capacidad de la movilidad articular, en este caso sí podríamos trabajarla a un 100%.

CADENA DE GROTOWSKI

Lo que Grotowski ha dejado para el teatro de nuestros tiempos no es fácil de aprehender. Por un lado debido a que todos sus trabajos e investigaciones vienen tamizadas por la influencia de la cultura oriental y por otro, porque, en realidad, tal y como dice Richard Schechner, ³Grotowski nunca estuvo en el teatro.

He aquí algunas de las ideas que se destilan de la primera época en la que Grotowski creaba y dirigía espectáculos: el entrenamiento actoral como un área disociada de los ensayos y verdadera esencia del oficio; la transgresión del mito a través de la dialéctica de la apoteosis y la irrisión; la reestructuración dramática del texto; la búsqueda de un actor capaz de desproveerse de las máscaras sociales y revelarse como ser humano en un acto de total sinceridad; la reestructuración del espacio escénico para enriquecer el encuentro entre actor y espectador.

En 1970, sin embargo, el Teatro Laboratorio de Grotowski dejaba definitivamente la realización de espectáculos para liderar lo que se llamó el parateatro, un período que ya anticipaba su última producción, ³Apocalypsis cum figuris², donde la limpieza de todos aquellos atributos de la convención teatral que obstaculizaban la relación entre actor y espectador fue mayor. Este teatro participativo pretendía ser el siguiente eslabón que profundizase en el encuentro

entre seres humanos, de manera que el papel que convencionalmente se asignaba al actor, espectador y director se difuminó.

Fueron numerosos los proyectos enmarcados dentro de esta búsqueda, ubicados todos ellos fuera de espacios teatrales y concebidos no para ser observados sino para ser experimentados como eventos participativos.

Todo el trabajo teatral de Grotowski se puede dividir en cinco etapas, que él agrupa con el título "La cadena de las artes representativas" ("La cadena de las performing arts"): El arte como representación o Teatro de espectáculos (1957-1970), Parateatro o Teatro participativo (1970-1978), Teatro de las fuentes (1978-1982), Drama objetivo (1983-1985) y El arte como vehículo o Artes rituales (1985-1999). En la primera etapa de trabajo desarrolla el concepto de actor santo, y en la última habla del performer. Iniciaré con la definición de actor santo.

El actor santo se entrega, como en un acto de amor, en un acto de revelación; por el contrario, el actor cortesano se vende por dinero o por complacer al público y su técnica se basa en la acumulación de habilidades, de fórmulas, de clichés. Al contrario, el actor santo es el "que trata de llegar a un estado de auto-penetración, el actor que se revela a sí mismo, que sacrifica la parte más íntima de su ser, la más penosa, aquella que no debe ser exhibida a los ojos del mundo, debe ser capaz de manifestar su más mínimo impulso" (Grotowski, 1970: 29).

Ahora revisemos el concepto performer en la propuesta el arte como vehículo o artes rituales (1985-1999)⁴ de Jerzy Grotowski. Las personas implicadas en el trabajo de esta etapa no son actores, son doers, los actuantes, los que hacen, porque su trabajo apunta a su itinerario individual, hacia la verticalidad. En otro artículo, Grotowski nombra performer a la persona que trabaja en el arte como vehículo, y ofrece su definición: "El Performer, con mayúscula, es el hombre de acción. No es el hombre que hace la parte de otro. Es el danzante, el sacerdote, el guerrero: está fuera de los géneros estéticos" (Grotowski, 1992: 78).

El performer es una persona ansiosa de recibir el conocimiento mediante el trabajo con un verdadero maestro (teacher), quien le dirá "haz esto", en lugar de "el conocimiento o la verdad es esto", señala Grotowski; por tanto, recibe la enseñanza de modo que re-descubre el conocimiento, que se acuerda; es un proceso de aprendizaje personal.

Performer es quien entiende que el problema del conocimiento sólo se resuelve en actividad, trabajando, haciendo. El performer es un rebelde que debe conquistar el conocimiento, aun si es mal entendido, si se siente un outsider (extraño o forastero); por tal, para Grotowski: "el Performer es un estado del ser" (Grotowski, 1992: 78).

Grotowski no enseña a actuar, sino que conduce al actor hacia el despojo de sus bloqueos psicológicos y físicos, de los obstáculos que le impiden mostrar su naturaleza esencial, y de este modo lo introduce en el estado necesario para la actuación y la creatividad

En un cierto sentido, Grotowski lleva adelante una suerte de mayéutica con el aspirante a actor, lo conduce hacia la verdad, que está dentro del mismo aspirante, pero que está velada y éste no puede ver.

Entre los creadores más notables del teatro de finales del siglo XX figura por derecho propio el inglés Peter Brook - nacido en 1925-, autor de cuatro interesantes ensayos que se publicaron conjuntamente con el nombre de 'El espacio vacío' en 1968, penetrante análisis sobre problemas del teatro actual. Brook nos dice que cualquier espacio vacío se puede tomar como un escenario. Observar a un hombre que camina en medio de él, es todo lo que se necesita para realizar un acto teatral.

Lo llamo teatro sagrado por abreviar, pero podría llamarse teatro de lo invisible hecho-visible: el concepto de que el escenario es un lugar donde puede aparecer lo invisible ha hecho presa en nuestros pensamientos.

FORMAS DE TEATRO

1) Teatro Expresionista. El movimiento expresionista tuvo su apogeo en las dos primeras décadas del siglo XX, principalmente en Alemania. Exploraba los aspectos más violentos y grotescos de la mente humana, creando un mundo de pesadilla sobre el escenario. Desde un punto de vista escénico, el expresionismo se caracteriza por la distorsión, la exageración y por un uso sugerente de la luz y la sombra.



Un mundo soñador cargado de sugerencias, símbolos y fantasía que a veces raya en lo grotesco sirven de base al arte y la literatura del momento. Los

textos se cargan de ambigüedad, de dislocaciones estructuradas en las formas y los contenidos. Se abandona el psicologismo de los personajes, los que aparecen como símbolos, significativos a veces, de la humanidad. Abundantes son los cambios en la escenificación de las obras, especialmente en la creación de atmósferas y la ambientación. Las cuantiosas innovaciones del teatro expresionista propician el surgimiento de importantes corrientes vanguardistas posteriores como el surrealismo: el teatro épico y el teatro del absurdo.

- 2) Teatro minimalista.** Es un teatro que no tiene un gran despliegue ni de escenografía ni de vestuario. Acá, de lo que se trata es que una cosa tan pequeña como un tipo cortando un budín, junto a otro, habla sobre ese budín y logran que un tercero que está mirando esté interesado en eso de que hablan; eso es un teatro minimalista.

LA ENERGÍA

La energía es la capacidad de los cuerpos o conjunto de éstos para efectuar un trabajo. Todo cuerpo material que pasa de un estado a otro produce fenómenos físicos que no son otra cosa que manifestaciones de alguna transformación de la energía.

El cuerpo humano es una compleja máquina que es pura energía, y su salud, aptitud y funcionamiento, dependen del correcto equilibrio de los siete tipos de energía.

Somos energía y nos beneficiamos de 7 diferentes tipos de energías, pero para ello tenemos que utilizarlas de manera consciente. Sería bueno aprender cómo actúan los chakras (Centros energéticos) y la influencia que ejercen en el plan físico y también en nuestro cuerpo etérico y astral. Todo ello para empezar a entender que los diferentes niveles de conciencia son, la fuerza de la vida vibrando en diferentes frecuencias... y darnos cuenta de que los desequilibrios emocionales pueden manifestarse en el cuerpo físico como una enfermedad o que, simplemente, la desarmonía (exceso / déficit) de las diferentes energías nos llevan a un conflicto con nosotros mismos, a sentir ansiedad o desdicha sin causa aparente. Entendamos pues un poquito más sobre nosotros:

- 1) La primera es la energía que nos llega a través de la respiración.** La inmensa mayoría de las personas respiran automáticamente, sin prestar atención. Pero ésta es la función más importante del ser humano ya que, además de oxígeno y otros componentes, absorbemos "prana" o energía vital. Vamos a re-educar nuestra forma de respirar; haciéndola consciente y rítmica. Respirando desde el abdomen. Conscientemente absorber prana, sentir cómo se expande en nuestro interior y devolver al universo (en la exhalación) la que no necesitamos. Es como una meditación activa, en contacto con la energía universal.

Tres respiraciones conscientes al despertar y al ir a dormir van a empezar a armonizar nuestros chakras.

- 2) La segunda es la energía que nos llega a través de la alimentación.** "Somos lo que comemos" es un dicho conocido en todo el mundo. Cuidar nuestra alimentación es respetar y amar nuestro cuerpo físico de manera consciente. Consumir alimentos frescos e integrales a ser posible, beber agua, té o tisanas. Y si somos lo que comemos, nos cuidaremos de no ingerir alcohol, químicos ni drogas de ningún tipo. Bendecir la comida es también una costumbre recomendable pues energiza el alimento antes de ingerirlo.
- 3) La tercera es la energía Telúrica-Cósmica.** La tierra, como ser vivo, emite una energía proveniente de sus capas magnéticas subterráneas. De manera natural se absorbería por los pies, pero hoy en día esto se hace casi imposible debido al calzado. Caminar descalzos por la hierba, la tierra y piedras o la arena de la playa nos permite descargar las energías negativas y absorber las positivas.
- 4) La cuarta es la energía Astral-Espiritual.** Estas energías residen en la cuarta dimensión y depende de nuestra actividad astral y de nuestra conexión con el mundo imaginal a través de los sueños. Forma el hábito de "desconectar" antes de dormir; haz respiraciones conscientes, relájate y programa los sueños. El subconsciente actúa recibiendo órdenes.
- 5) La quinta es la energía Mental-Psíquica.** La mente o la diriges tú o ella de gobierna de manera distorsional. Este tipo de energía es ilimitada y de un poder que la persona común ni siquiera puede imaginar su alcance. Depende de la calidad de pensamientos y del desarrollo de las capacidades innatas de la mente y la intuición.

La práctica de la meditación, concentración y otras disciplinas espirituales ayudan a elevar el nivel de esta energía.

6) La sexta es la energía Vital. La energía de la vida constituye la fuerza con la que actuamos en este mundo. El centro se encuentra en nuestro ombligo y cuatro dedos por debajo de él. A través del cordón umbilical es de donde recibimos nuestro primer alimento. Toma el hábito de respirar por el abdomen; te relajará, te centrará.

El agua revitaliza e intensifica la energía vital. El agua purifica y fortalece.

7) La séptima es la energía sexual. Es una de las energías más potentes del ser humano. Reside en la base de la columna vertebral, en el chakra raíz (Muladhara). Se la identifica con una serpiente: la línea de fuerza kundalini. La energía de la creatividad.

El despertar de esta energía hace que se activen todos los demás chakras.

El cuerpo y sus habilidades en el montaje de obras teatrales.

INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN ESTE DOCUMENTO EDUCATIVO) TOMADA DE:**Sitios web:**

1. <http://escuelainternacionaldelgesto.com/etiqueta/movimiento/>
2. <https://www.vuenosairez.com/ar/la-lucila/agenda/expresi%C3%B3n-corporal-para-adultos/103891>
<https://aberriberri.com/2015/09/03/dialecticas-y-contrastes-1/>
3. <http://laexpresioncorporal-rikhuna.blogspot.com/>
4. <http://www.danzasi.it/rudolf-laban-scienziato-della-danza-libera/>
5. <https://www.gettyimages.com/detail/news-photo/the-actor-and-film-director-louis-jouvet-playing-tartuffe-news-photo/500408152#/the-actor-and-filmdirector-louis-jouvet-playing-tartuffe-and-monique-picture-id500408152>
6. <http://agmercolon.com.ar/wp-content/uploads/2018/05/tipos-de-titere-el-actor-titiritero.doc>
7. <https://arteescenicas.wordpress.com/2010/03/14/los-resonadores-de-la-voz-segun-grotowski/>
8. <http://colegios.alatina.org/files/equivalencias/2b/2B-Equivalencia-Teatro.pdf>
9. <https://es.scribd.com/doc/209920495/Tipos-de-energia-en-el-teatro>
10. <http://vocalstudio.es/2017/03/14/como-funciona-la-voz-ii-sistema-fonador/>