VI ENCUENTROS EN EL NORTE: CONFLICTO
==========

ENTRENAMIENTO / CONFLICTO
==========

Moverse al ritmo de una música rápida y otra lenta.

Explicar:
a) Partes del cuerpo: tronco, extremidades
b) Funciones de las partes del cuerpo
c) Posiciones de las partes del cuerpo: Abiertas / Cerradas.
d) Composición de las partes del cuerpo: consonancia, complementariedad, contraste
e) Combinar las diferentes partes del cuerpo: abiertas y cerradas. (Eje. Roberta)

1) *El actor que tiene un entrenamiento, tiene un tesoro.* ¿Cómo construir un entrenamiento basado en uno de los principios de la antropología teatral: el principio de la oposición?

La prueba de la sombra de los dibujos animados

Oposición en el propio cuerpo:
- Oposición con los miembros superiores
- Oposición con los miembros inferiores
- Oposición con el tronco
- Oposición con el cuello
- Oposición con los ojos
- Oposición en las manos.
- Oposición tronco / piernas: Caen las piernas y sube el tronco. Danza capoeira

Movimientos en el espacio:

Lecoq: La rosa de los vientos: Direcciones principales: verticales, horizontales y diagonales. *Pag. 124*

Ejercicios Lecoq: Empujar / Tirar
Abrir / Cerrar

Ejercicios de mimo de Decroux inspirados en el principio de cómo crear las oposiciones en el cuerpo: afirmación, confirmación, contradicción (Antropología pag. 50) Estos ejercicios muestran claramente la función de la oposición y evidencian el papel desempeñado por las líneas quebradas y oblicuas: son más interesantes que las líneas rectas.

"En el teatro oriental nunca se procede a través de líneas rectas, sino a través de líneas curvas, sinuosas. Son sobre todo el tronco, los brazos y las manos las que subrayan estas curvas. En Occidente se baila con las piernas mientras que en Oriente se baila con los brazos".

Oposición cuerpo duro / blanco

Cuerpo en el mar: rechazado y arrastrado
Cuerpo en el fuego: nace del interior
Cuerpo en el aire: el vuelo
Cuerpo en la tierra: moldear

"Toda acción es una reacción"

Oposición en el espacio:

Todo ejercicio tiene tres partes: un principio, un final y un cambio en el centro. Por ejemplo, desplazar el equilibrio del centro. El peso se transforma en energía. Todo ejercicio contiene una oposición que viene dada por las diferentes direcciones, o los "sats", o por una resistencia. El ejercicio obliga a estar presente aquí y ahora, a concentrarse en lo esencial.
El *sats* es impulso y contraimpulso.
Ejercicio de *sats*: sentado dejarse caer. Detenerse justo en el punto antes de caer. Esa será posición de *sats*: podemos volver a la posición erecta o bien decidir sentarnos verdaderamente. Así sorprenderá al espectador.
Otro ejemplo de *sats*: Vajtangov llamaba "vivir en las pausas" a los *sats*. Moverse y detenerse para una foto. En un rincón hay un ratón. Toma un palo y quédate allí al acecho. Mátalo apenas se asome. A cada golpe de palmas de mano mato al ratón. Sería un ritmo diferente si en vez de un ratón fuese un tigre.

- Creación de una oposición interna dentro de la propia acción: *jo-ha-kyu*. El *jo-ha-kyu*no es exactamente una estructura rítmica, sino un pattern del pensamiento y de la acción. Un recorrido preciso que permite *saltar* la energía, que permite *danzar*.

Meyerhold, en los ejercicios de Biomecanica, divide todo ejercicio también en tres partes: El principio – la preparación o negación, el desarrollo – la orden – y el final – el punto o parada final –

> Michael Chejov también recomienda estas tres partes: "Ejecuta un gesto simétrico con tus brazos y tus manos. Pero justo antes de empezar realmente el movimiento, trata de sentir el impulso previo, como un destello, como si quisieras acumular invisiblemente y emitir tu actividad con respecto al movimiento antes de que el propio movimiento comience. Esto es *la preparación*. Inmediatamente después de haber completado el movimiento, haz una breve pausa, como si quisieras evaluar, asimilar, hacer el eco o dejar que los demás sean conscientes de la acción que ha sucedido. Esto es *la sustentación*. Aparte de los puntos de preparación y sustentación (inicio y final) siente la parte intermedia como una metamorfosis entre ambos polos."

- Maneras de desplazarse: India, Japón, Bali, India, Flamenco, ballet
  Caballo, guerrero

- Maneras de ir al suelo: Ejercicios
- Maneras de ir al techo: Ejercicios
- Maneras de ir a la derecha, de ir a la izquierda.

Oposición en el tiempo:

- Resistencia dos a dos
- Resistencia con cintas.
- Andar en la nieve, andar en el agua
- Mover una cosa de cada vez
- Moverse a ritmo lento: Absorción de la energía.

Dos textos de Lecoq: 103 / 104 y 135 / 136

1) Oposición en movimiento: La danza de las oposiciones.

- Moverse y hacer Stop: sats

- Mirar lejos, cerca, a un lado, etc.
- Ejercicio de Julia
- Ejercicio Decroux: señalar (Antropología pag. 49)
- Ejercicio en movimiento poniendo acento de oposición en pelvis, pecho, culo, etc. Este acento nos permite imaginar el lugar del cuerpo donde está situada la fuente de energía. En realidad, imaginar la fuente precisa desde la cual se irradia la energía, quiere decir crearse una *resistencia*. Obliga al actor a destruir los movimientos y las reacciones automáticas (cotidianas) y a crear una arquitectura de tensiones y un dinamismo que pertenecen a lo extra-cotidiano del teatro.

- Ejercicio Roberta – una cosa de cada vez – en movimiento. Hacerlo con metrónomo.

Oposición interior / exterior

"El actor crea conflictividad no de sentimientos sino de movimientos y el espectador, a través de los mismos, percibe la dramaticidad de la acción y por tanto de los sentimientos que la conforman".

Pasar de una reacción de miedo a otra de disgusto (Antropología pag. 45) Lo mismo con diversas emociones

Pensar algo por dentro y hacer lo contrario por fuera con el cuerpo. Ir pasando de uno a otro.

¿Cómo crearse resistencias/ oposiciones? : Escribir y luego hacer lo mismo sin el papel ni el lápiz y recordar todas las tensiones. Aparece un microcosmos de tensiones. Lo mismo pintando. Stanislavski hacia esto para que luego los actores fuesen mas precisos a la hora de escribir y no escribiesen de mentira en escena.

Movimiento con oposiciones en el espacio y en el tiempo.

Moverse con resistencias interiores y exteriores: sats

Lectura ***La línea de la belleza***

2) Movimiento con música

- Moverse al ritmo del metrónomo haciendo oposiciones con sus miembros.

- Trabajar con cuatro elementos fundamentales: 1) Distintas direcciones en el espacio. 2) Distinta medida: grande o pequeño. 3) Distinta velocidad: rápido, despacio. 4) Distinta calidad de la energía: fuerte o suave.

"Al crear oposiciones el actor crea resistencia: la resistencia a la que se enfrenta hace que cada movimiento realizado se vea amplificado en densidad, mayor intensidad energética y aumento del *tonus* muscular. Pero también se produce una ampliación en el espacio: a través de esta dilatación en el espacio la atención del espectador es dirigida y precisada, y la acción dinámica ejecutada por el actor se hace al mismo tiempo comprensible".

Oposición acentuada por el uso extra-cotidiano de un accesorio (Antropología pag. 45)

Moverse a favor de la música.
Moverse en contra de la música

Oposiciones corporales subiendo y bajando al suelo.

Moverse componiendo oposiciones corporales: ritmo y música rápida / ritmo y música lenta

El cuerpo orgánico contiene oposiciones: enraizado en la tierra y elevado hacia el cielo (o viceversa) En el cuerpo orgánico es natural la asimetría. No tiene repeticiones idénticas. El cuerpo que contiene oposiciones es capaz de hacer cosas diferentes a la vez. La tensiones cambian todo el tiempo. No puede haber tensiones innecesarias (manos, arrugas frente) o una relajación excesiva (una boca que cuelga abierta) Los cambios en las tensiones se controlan con el cambio de peso.

. Lectura **La danza de las oposiciones** de Eugenio Barba