III ENCUENTROS EN EL NORTE

Entrenamiento emocional: Bases para la construcción de un entrenamiento sicofisico.

1 Día
====

Comenzar moviéndose al ritmo de una música. Primero una música con ritmo y luego una lenta. Ritmo / emoción. Interior / exterior. Cuerpo / emoción.

Actuar significa utilizar simultáneamente, el Cuerpo, la Emoción y la Voz. Estos tres elementos son inseparables de toda actuación. Puede existir teatro sin palabra, pero nunca sin cuerpo y emoción. En estos III Encuentros vamos a centrarnos en el tema de la emoción, pero esto es unicamente posible siempre que nos vamos en el terreno de la pre-expresión, que es el único territorio donde pueden separarse los tres elementos, dado que la expresión se dan indisolubles.

Las emociones no se controlan con la voluntad, pero podemos, con la voluntad, utilizar el cuerpo de forma que sea un estimulador de nuestro aparato emotivo. Estímulos, pues, de fuera a adentro.
Siempre que nos emocionamos ocurren en nosotros tres tipos de fenómenos: fisiológicos, expresivos y subjetivos.
Los fisiológicos tienen que ver con el cuerpo y la respiración.
Los expresivos con la cara.
Los subjetivos con la mirada.

- Andar rápido en el espacio. Alegrarse.
- Andar rápido y ponerse triste. Resulta difícil. Tendemos a relentizar el movimiento para la tristeza.

Estrecha, pues, relación entre el cuerpo y la emoción.

- Movimientos de Abrir y Cerrar el cuerpo. Experimentar que sensaciones internas nos producen: Introversión y Extroversión.
- Colocar un centro imaginario en diferentes partes del cuerpo: pecho, pelvis, culo, etc. Comprobar lo que genera dentro de nosotros.
- Irradiar con diferentes partes del cuerpo.

Muéstrame como te mueves y te diré como sientes. Toda acción es, pues, el soporte y vehículo de la emoción.

Todas la emociones son impulsos que nos llevan a actuar.

Mover un brazo – voluntad – y añadirle una cualidad sicología. Todo nuestro sistema emotivo se activa. Mover el brazo con rabia, con miedo, etc.

Tomar un objeto – un palo – añadirle una cualidad en su manejo.

Trabajos sobre el cuerpo imaginario al ritmo de una música. El cuerpo imaginario actúa sobre la voluntad y los sentimientos.

a) Cuerpo de hierro
b) Cuerpo de vidrio
c) Cuerpo de madera
d) Cuerpo de aire
e) Cuerpo de agua

Repetir los movimientos solo con la imaginación, inmóvil, pero repetir las mismas sensaciones físicas y sicologías.

En movimiento pasarse un palo unos a otros. El que lo manda lo envía con una cualidad y el que lo recibe lo recibe con otra.

Con la *potencia* del movimiento se mueve la *voluntad*. La *clase* de movimiento (abierto – cerrado) despierta en nosotros un *deseo*. La *cualidad* del movimiento evoca nuestros *sentimientos*.

Ahora vamos a trabajar justo lo contrario, con estímulos de dentro a fuera.
Vamos a activar nuestra memoria mas sencilla y más primaria: la memoria sensorial.

Tumbados en el suelo sentir calor (La Playa), frío (la pista de hielo), claustrofobia (el ataúd)
De pie caminar contra un ventilador que nos absorbe. Caminar contra la nieve.

Ahora vamos a trabajar con imágenes interiores, es decir con la memoria sensitiva.

Decir palabras y ellos hacen esculturas con su cuerpo en función de sus imágenes interiores. Las palabras pueden ser del tipo: Dios, padre, amor, sexo, familia, muerte, etc.

Toda resonancia interna genera una manifestación externa, sino lo hace es que no hay esa resonancia.

Trabajo con la memoria auditiva: una canción de la Infancia: Primero cantarla fuerte, bien hacia fuera, y moverse con ella. Luego volver a cantarla totalmente inmóvil. Cantarla para si mismo. Sin mover nada. Y si, finalmente, hay un impulso verdadero de movimiento hacerlo. Pero todo ha de ser real, tono, canción y presencia. Estás ahí de verdad en tu infancia.

Ejercicio de irradiación emocional: la Campana de Cristal. Sentados en el suelo, frente a frente, cada uno metido en una campana de cristal, sin oír nada del exterior, comunicarse con el compañero que está en otra campana. Importancia de los ojos.

“Se puede mirar, ver, sin captar ni dar nada. Pero se puede mirar, ver, recibir y emitir rayos o corrientes de comunicación. Antes de trasmitir algo a otro, uno tiene que acumularlo primero. No se puede dar lo que no se tiene. transmitiros vuestros sentimientos, sin palabras, solo con los ojos.” Stanislavski

Ejercicio final de memoria sensorial: tacto.
Con los ojos cerrados memorizar con el tacto el cuerpo de un compañero. Luego se cambian de sitio y ha de volver a encontrarlo unicamente por el tacto.
Texto de Stanislavski pag. 176
Darles un texto a cada uno

2 DÍA
======

Comenzamos a trabajar a partir de un estimulo sonoro. Nos movemos según lo que la música haga resonar en nuestro interior.

Gesticulación sicología:
a) pensar todo el tiempo *Quiero que me dejen solo* y llevar acorde el cuerpo (introversión)
b) seguir pensando lo mismo y cambiar el gesto corporal (extroversión.)

Diferencia, pues, entre ritmo interior y exterior. Uno siente una cosa y hace otra. Oposición.
Ritmo interior pensamientos, imágenes, sensaciones.
Ritmo exterior acción, que puede ser lenta o rápida.
No confundir ritmo interior lento con falta de energía, ni ritmo interior rápido con apresuramiento.

Vamos a aprender a reproducir las emociones de forma Voluntaria: Emoción Resentida.

Las seis emociones básicas. Dibujar el esquema.

Explicar los diferentes patrones posturales.

Gimnasia emocional: improvisación emocional.

Caminata con diferentes emociones.

Volvemos a la memoria afectiva: trabajo con el objeto personal. No solo la resonancia que tiene afectivamente para nosotros, también sensitiva. A que nos recuerda el tacto, a que suena, a que sabe, que forma tiene, etc.

Improvisación individual a partir del texto-estimulo que se les dio.

3 DÍA
======

Lo físico no puede separarse de lo síquico. Es una consecuencia y lo sustenta.
Nuestras acciones son siempre una respuesta a un estimulo interior o exterior. Nuestras Acciones son siempre reacciones.

Vamos a hacer algunos ejercicios dentro de un entrenamiento que llamaremos sico físico:

- Ejercicio de mirar: cerca, lejos, arriba, abajo, etc.
- Ejercicio de Julia
- Ejercicio de caminata india
- Ejercicio de bajar al suelo
- Ejercicio de brazos

Todo lo que hacemos, en realidad, son acciones.

Ya Meyerhold en su Biomecanica decía que toda acción comporta un movimiento del cuerpo y un movimiento mental. En realidad es un movimiento mental expresado a través del cuerpo.

- Ejercicio de movimientos sentado. Movimientos pequeños. Lo de fuera determina lo de dentro y viceversa.

Realizar una maquina con emociones en vez de sonidos.

Improvisación individual a partir del estimulo imagen que se les dio el día anterior.

Contar una historia personal.

Acción – intención – emoción , forman una unidad inseparable en toda actuación. (Voluntad, deseo, cualidad)

Así pues, un entrenamiento físico es siempre un entrenamiento síquico, siempre que se haga con concentración y precisión.
Al movilizar mi cuerpo con diferentes acciones también estoy movilizando mi espíritu, mi imaginación, mis emociones con imágenes, sensaciones, etc.

III ENCUENTRO EN EL NORTE – INFIESTO 01

TÍO VANIA
==========

Lectura del texto de Stanislavski pag 378

1)

Dramaturgia narrativa / Dramaturgia orgánica
Cuerpo / Emoción / Voz ----- Conflicto / Oposición / Situación

Trabajar para el texto y trabajar con el texto.

"Actuar es una actividad orgánica que apela a todos los recursos físicos y sociológicos del actor, y cualquier dificultad – por muy trivial que sea – tiende a afligir y a envenenar todo su organismo." Lee Strasberg

3 fidelidades de Peter Brook: al mundo interior, al compañero, al público.

¿Quién habla? …….. Lo que dice el texto
¿Por qué habla? …… Lo que dicen los otros
¿Para que habla? …….. Lo que dicen las acotaciones
¿Dónde habla? …… Lo que dice la intuición

Jean Renoir: "Aprendí de Michel Simón el método que utilizaba también Luis Jouvet y, sin duda, Molière y Shakespeare: que para comprender un personaje uno no ha de tener ideas preconcebidas. Para ello, tienes que repetir el texto una y otra vez de un modo absolutamente neutro hasta que penetra en ti, hasta que la comprensión se hace personal y orgánica."

"La interpretación moderna comienza con la SINCERIDAD"

Peter Brook: La primera obligación del actor es conseguir que la manera de escribir del autor parezca natural en boca del actor. Para ello puede guiarse por las ideas del texto. Puede guiarse por la música del texto, respetando la forma. Forma real y virtual.
Construir primero la relación de los personajes y no perderla nunca. Aunque luego haya que hablar alto.

""En teatro, de cualquier manera es el mayor y más sutil enemigo. Para que las intenciones de un actor sean totalmente claras, con una tensión intelectual, unos sentimientos verdaderos y un cuerpo equilibrado, los tres elementos – pensamiento, emoción y cuerpo, deben estar en perfecta armonía. Sólo entonces el actor cumplirá el requisito de ser más intenso en un corto intervalo de tiempo de lo que es en su casa." Peter Brook

“Indaga profundamente en el texto y llegarás a la emoción de la escena”

Hablar de Chejov y Ti Vania

Chejov da a la acción dramática una estructura nueva. Una estructura que no está conformada por los sucesos ni por la actitud de los personajes, sino por lo que Stanislavski llamó “*la corriente* submarina*”*.

TEXTO / SUBTEXTO

Preguntas al TEXTO:

¿Qué dices? Valor de cada palabra, de cada frase: intelectualmente y emocionalmente. Selecciona y divide cada concepto. Diferencia cada transición. Relaciona palabras y conceptos. Los verbos, en ellos está la acción.

¿Por qué lo dices? Razones

¿Para que lo dices? Deseo

¿Cómo lo dices? Estilo, Intención

¿Qué no dices? Si no dices todo. ¿Qué escondes?. Si quieres decir otra cosa.

¿A quien lo dices?

¿Dónde lo dices?

SUBTEXTO: ¿Qué? (Intención)

“Todo lo que se hace en la escena debe tener algún fin. En la escena siempre hay que hacer algo. La acción, la actividad: he aquí el cimiento del arte dramático, el arte del actor.” Stanislavski

Preguntas de Eugenio Barba: “En el teatro lo indispensable siempre es el resultado. Pero antes de la creación, tienes que enfrentarte a cuatro cuestiones o preguntas fundamentales: ¿Por qué haces todo eso? ¿Por qué trabajas ese proceso sobre ti mismo, esa disciplina que tú mismo te impones? ¿Cuál es el sentido personal? Y a la cuarta pregunta. ¿Quién son tus espectadores? ¿A quien te diriges? “

Preguntas de Chejov: *¿Para quién y para qué escribo?* 1888 *“Hay que cambiarlo todo, empezar a vivir con setecientos o novecientos rublos al año y no con tres mil o cuatro mil como ahora. Hay que mandar al cuerno muchas cosas, pero yo tengo más pereza que audacia”*

2)

Toda escena es como un cuerpo vivo, con diferentes niveles:

Niveles de la escena:

a) Nivel celular: presencia. Tiene que ver con el cuerpo
b) Nivel de las relaciones entre personajes. Tiene que ver con la expresión
c) Nivel del subtexto: Tiene que ver con lo subjetivo
d) Acciones de cada personaje que forman una línea de acciones o conducta. Es un consecuencia de todo lo anterior.

Línea del texto
Línea de acción
Línea de emoción

La escucha: "Escuchar es un misterio. Para que un cuerpo sea capaz de escuchar inmóvil, primero tiene que estar desarrollado en movimiento. No es coincidencia que los directores de orquesta vivan tanto tiempo, porque se pasan la vida ejercitándose constantemente y armonizando el cuerpo, la emoción y el pensamiento. El esfuerzo de ensayar y actuar ente público se graba en todas esas partes de ellos – en sus cuerpos, como atletas y bailarines, en sus sentimientos, como cantantes y enamorados, y en sus mentes, como matemáticos y pensadores – simultáneamente y en proporciones iguales. Un cuerpo desarrollado de este modo puede finalmente estar quieto y escuchar." Peter Brook

"Adherirse al patrón verbal" de Strasberg. Todo el esfuerzo consiste en encontrar la realidad del personaje, situación o suceso, que se esconde bajo las palabras de una obra. Pero la imaginación de un actor no despertará nunca si el esfuerzo permanece fijado al nivel de las palabras.

La mentira en la actuación: Stanislavski pag 186

Lógica y sentido común: "En toda acción autentica debe haber mucha *coherencia, lógica y sensatez*. Trate de actuar así. Esto lo acercará a *la verdad* y a *la fe* en lo que está haciendo en la escena, mientras que las actitudes ilógicas lo alejan de ambas."

Las dificultades. Texto Strasberg pag 126

Texto Brook pag. 52, experiencia de un actor

3)

La escucha

Anticipación. Texto Strasberg pag 158

El cliché: Se aferra al actor, sin que este se de cuenta Le da seguridad.

Escucha. Acción / Reacción

Replica / contra replica Brook pag 175

¿Cómo posesionarse del personaje?

a) Mediante la imaginación
b) Mediante la atmósfera
c) Mediante los sentimientos
d) Mediante el cuerpo
e) Mediante los objetivos: unidades y superobjetivos

Rasgos psicológicos de los personajes: voluntad, sentimientos o ideas
El cuerpo imaginario del personaje actúa sobre a voluntad y los sentimientos.

Centro imaginario del personaje

Improvisar con palabras propias

"Cuanto menor es la atención que el actor presta al espectador, mayor es el interés que despierta en él. Y, por el contrario, cuanto más se esfuerza el actor por entretener al espectador, menor es la consideración que recibe de éste. Al alejarse del espectador para vivir el papel, el actor consigue que aquél se sienta más fuertemente atraído hacia la escena" Stanislavski.

4)

Tomarse tiempo. Strasberg 253 / 254

Probar la escena con otros estilos interpretativos.

La escena sin palabras. Con secuencia de emociones.

"A falta de toda carga emocional, los encuentros interpersonales pierden todo su sentido" Daniel Goleman

La escena con texto propio

"Cuando puedas poner palabras a lo que sientes te apropiarás de ello." Daniel Goleman

5)

Improvisación en el papel: "La dificultad fundamental de la actuación estriba en que el actor tiene que crear en el escenario, como en la vida, el sentimiento de espontaneidad. Esa es la buena actuación. Toda buena actuación conserva el elemento de espontaneidad, manteniendo al mismo tiempo el aspecto externo y la línea general. En

toda buena actuación aparecen constantemente elementos de improvisación. La forma de actuar puede variar, pero el esquema sigue siendo el mismo.” Strasberg

Texto final Strasberg pag. 234

Texto Chejov

Nina.- Creo, Kóstya, que en nuestro trabajo, sea el de actriz, o el de escritor, lo que importa es saber aguantar. Saber llevar la cruz que se nos ha venido encima y tener fe. Y yo la tengo ahora y no sufro tanto como antes. Y cuando pienso en mi vocación no le temo a vida.

Treplyóv (tristemente) .- Usted ha encontrado su camino y sabe adónde va, pero yo sigo bregando con un remolino de imágenes y fantasías, sin saber por qué ni para quién. Yo no tengo fe ni sé cuál es mi vocación.