LA ENERGÍA COMO BASE DE LA ACTUACIÓN

Para el actor la energía no se presenta bajo la forma de un qué, sino de un como: como moverse, como permanecer inmóvil, como hacer visible su presencia física y transformarla en presencia escénica y, por tanto, en expresión. Cómo hacer visible lo invisible, como hacer visible, a través de la energía, el ritmo del pensamiento.

El primer nivel donde la energía se hace visible es el cuerpo del actor a través de lo que llamamos la dramaturgia orgánica o dramaturgia del actor, que también podemos llamar presencia. El segundo nivel en que se hace visible la energía es en el espectáculo, donde además de la dramaturgia orgánica está también la dramaturgia narrativa.

¿En que parte del cuerpo del actor se situa la energía? En el plexo solar, caderas y piernas. Los brazos, cuello, manos y cara estan más unidos a la dramaturgia narrativa. Cualquier cambio en estas partes, cambia el contenido de la historia.

El actor trabaja y conforma su energía con el entrenamiento. Entrenándose aprende a modular y moldear su energía. El entrenamiento son ejercicios por los que transita la energía.

Entrenamiento pag. 171 *La Canoa de papel*

El actor, entrenándose, aprende a pasar de lo cotidiano a lo extracotidiano. Aprende a utilizar su cuerpo con energía no cotidiana.

Energía cotidiana: Conseguir el máximo con el mínimo. Energía en situación de representación, extracotidiana: Conseguir el mínimo con el máximo de energía. Si no hay ese máximo de energía, ese derroche de energía, nunca estaremos en lo extracotidiano, en el terreno del teatro. Pero, ojo, no tenemos que entender por derroche descontrol, velocidad, volumen, imprecisión, etc.

De ahí que la energía siempre podamos dividirla en exterior y interior o, si se quiere, energía en movimiento y energía en la inmovilidad. El mayor movimiento no es sinónimo de mas energía, ni la inmovilidad de ausencia de energía.

La energía podemos dividirla en energía *animus* y energía *anima*, sin asociarlo a energía masculina o femenina. Puede haber actores con energía *anima* y actrices con energía *animus*.

Ejercicio: Energía en movimiento / energía de inmovilidad en movimiento.
Ejercicio: Animus / Anima

Cuanto mas diminuta es una acción en escena, tanto mas debo animarla con energía encauzada, o sea retenida. Cuanto mas contenido está el volumen de mi voz, tanto más trato de redondearla y mantenerla llena, concentrándome incluso en la precisión de la dicción. Si repito una acción amplia y dinámica, que había realizado de pie, sentada o tendida en el suelo, necesito un doble gasto de energía. Una acción contenida de la cual muestro sólo una minima parte, preservando la naturaleza de las intenciones y la precisión de los impulsos, me cansa mucho más que el empeño necesario para realizar una acción que se libera en el espacio. Julia Varley

ENERGÍA EXTERIOR

Se hace visible en el cuerpo.

Ejercicio: Mover el cuerpo: Introversión / Extroversión
Ejercicio: Mover el cuerpo con estas premisas: grande / pequeño / fuerte/ suave / rapido / lento
Ejercicio con la voz: fuerte / debil (Intensidad) grande/pequeño (cantidad) tono

No es la energía la que nos hace descubrir su fuente, sino, por el contrario, es imaginar el lugar del cuerpo en que tal fuente está situada lo que nos permite pensar la energía, de experimentarla como algo material, desviarla a través de sutiles variaciones, potenciarla mediante un slalom que, modelándola, transforma el bios natural en bios escénico. En realidad imaginar la fuente precisa desde la cual se irradie la energía quiere decir crearse una resistencia.

Ejercicio: enviar energía desde distintas partes del cuerpo. Diferentes puntos de radiación. Paso de un punto a otro.

Michael Chejov ya trabaja esto en su metodo.
Ejercicio Chejov: irradiar, modelar, fluir, volar.

En realidad lo que llamamos energía son saltos de energía.

La energía puede quedar suspendida en una inmovilidad en movimiento:
Ejercicio: jo-ha-kyu

En silla sentado hasta casi caer
Sats

Ejercicio de Tatsumi Hichicata: Elegir una serie de imágenes y para cada una de ellas una posición del cuerpo.

Ejercicio: Construir las imágenes a partir del texto de Lorca.

Se crean así una serie de poses inmoviles esculpidas en su cuerpo. Luego montar cada pose una después de otra y pasar de una a otra sin interrupción. Y así se pasa de la energía en inmovilidad a energía en movimiento.

La obligación de todo actor es proteger su energía. Si pierde la energía lo pierde todo, pierde los cimientos de su actuación.

La energía se conforma en el entrenamiento, pero se hace visible en el espectáculo. El espectáculo se conforma con partituras de actuación por lo que la energía transforma el bios natural en bios escénico

Ejercicio: Alterar el peso del cuerpo de un pie a otro.
Ejercicio: Transformar el peso en energía. Ejercicio de Isso Miura

Ejercicio: Crear una partitura de actuación a partir de un texto o tema.

Ejercicio: Trabajar con la partitura: Grande, pequeño, fuerte, suave, lento rapido, sentado, de pie, etc.
Ejercicio: Transportar la partitura de todo el cuerpo solo a un miembro.
Ejercicio: Trabajo de omisión con la partitura.
Ejercicio: Miniaturizar la partitura. No es ausencia del movimiento, sino miniaturización.
Ejercicio: Ampliar o retener la energía.

Ejercicio: Moverse por el espacio y a una palmada quedar todos inmoviles. Justificar la inmovilidad.

Ritmo interior / ritmo exterior pga 125 Ejercicio de Vajtangov. Cuando habla uno los demás no mover nada. Justificar esa inmovilidad, encontrar

la causa que necesariamente (orgánicamente) debía de provocar la detención. La inmovilidad debia de estar justificada interiormente.

Ejercicio “mármol” por parejas con una silla. Luego quitar la silla y repetir juntos. Luego repetir individualmente.

El trabajo con la acción. Texto Julia pag 54 *Piedras de agua*

ENERGÍA INTERIOR

Energía física interior: Impulso.

Antes de una pequeña acción física hay el impulso. Allí reside el secreto de algo muy difícil de aprehender, porque el impulso es una reacción que empieza detrás de la piel y que es visible sólo cuando se ha convertido ya en una pequeña acción. El impulso es algo tan complejo que no se puede decir que sea sólo del dominio corporal. Grotowski.

¿Qué es el impulso? “In-pulso”: empujar desde dentro. Los impulsos preceden a las acciones físicas, siempre. Es como si la acción física, todavía invisible desde el exterior, hubiese nacido ya dentro del cuerpo. Las acciones físicas pueden enraizarse mejor en la naturaleza si uno se entrena más con los impulsos que con las acciones. Cuando trabajamos sobre los impulsos todo queda enraizado en el cuerpo. La medida base de la interpretación son los impulsos que se prolongan en acciones.

Impulso será, pues, sinónimo de energía interior. La energía danza interiormente en el cuerpo del actor con la danza de los impulsos, antes de hacerse visible exteriormente por la acción.

El impulso siempre es una energía física. El impulso es la acción que ya ha nacido, pero está retenida. Es acción en el tiempo y no en el espacio. Como manda Zeami, 7 partes en el tiempo y solo 3 en el espacio.

Ejercicio de Impulsos: El impulso siempre está en el tronco.

Ejercicio: Nueva partitura a partir de una música.
Pregunta de Julia pag. 151 *Piedras de agua*
Energía mental o sicológica interior: Subtexto y Texto

Texto / Subtexto
Partitura / Subpartitura

Leer texto Julia sobre Partitura / Subpartitura pg. 143 *Piedras de agua*

Como actriz me apoyo en la subpartitura primero para crear materiales, luego para mantenerlos vivos y mas tarde aún para sentirme viva. Para crear un personaje, dar cuerpo a un texto o a una coreografia de movimientos, para resolver una exigencia técnica, el problema es siempre "cómo" traducir la tarea, el tema, la persona imaginaria, la palabra y el concepto en un comportamiento tangible que pueda dar la sensación de plenitud y vida . La subpartitura se vuelve la estrategia personal que elijo para crear referencias frente a las cuales reaccionar. Julia Varley

La calidad de la energía es lo que hace *real* la acción y no su sentido. Pga 139 *Canoa de papel*

Una manera de pensar manifiesta una manera de moverse y una manera de moverse implica una manera de pensar. Es un movimiento del pensamiento que se hace visible. Pg 147 *Piedras de agua*

ENERGÍA Y PERSONAJE

Viejo, joven, hombre, mujer, etc.
Ejercicio: Mujer/hombre, Viejo/joven, Niño/adulto

Ejemplo: Los personajes de la Comedia del Arte, como ideogramas por los que transita la energía. Cada personaje tiene su energía propia.

Ejercicios con los personajes de la Comedia del Arte.

Ejemplo de Iben, trabajar solo con la energía sin tener claro ningún personaje. Trabajo primero la energía de mi training y luego la aplico a un personaje. Se puede, pues trabajar la energía al margen del personaje.

ENERGÍA Y VOZ

La energía vocal se manifiesta a través de sus características: tono, intensidad, cantidad y timbre.

Trabajo con texto de Loca.
Trabajo con texto y acción. Secuencia y palabras.

Si no hay energía, no hay presencia.

No olvidar: La energía, en el teatro, se hace visible a través del cuerpo del actor. Pero, para un actor, tener energía significa saber como modelarla.

Inseparable el modelado de la energía de la *Dramaturgia del Actor*

ENCUENTRS EN EL NORTE 2008
==========

ENERGÍA EN EL ESPACIO
==========

Vida cotidiana / Situación de representación: Pasar la linea
Energía cotidiana / Energía Extracotidiana

En la vida cotidiana todo lo hacemos con el principio del mínimo esfuerzo: Conseguir el máximo con el mínimo.
En situación de representación todo lo hacemos con el principio de máximo esfuerzo: Conseguir el mínimo con el máximo.

Siempre que actuamos se producen en nosotros fenómenos fisiologicos (que tienen que ver con el cuerpo), expresivos (que tienen que ver con los brazos y cara) y subjetivos (que tienen que ver con los ojos)

1)

- El cuerpo como el primer lugar donde se manifiesta la energía: Situar la energía en el cuerpo.
- Partes del cuerpo: Centro de fuerza, expresión, personalidad.
- Partes del cuerpo en relación al eje: Abrir y cerrar
- Movimientos: Subir, bajar, ir al techo, ir al suelo, ir de un puntoa otro.
- Direcciones en el espacio.
- Movimiento con música rapida y música lenta. Ritmo/Melodía. Interior/ Exterior. Indisoluble
-

Los actores occidentales no cuentan con demasiados textos acerca de cómo trabajar las bases materiales de su arte, su bios escénico, su *energía*, (salvo algunos escritos de Meyerhold más tarde retomados por Grotowski y luego por Barba), en cambio si lo tiene el bailarín clásico o el mimo, ambos pertenecientes a las únicas artes perfomativas de occidente que estan codificadas. La calidad de un actor oriental se mide en función de su capacidad por mantener la tradición, pero no tiene la libertad de expresión que caracteriza al actor occidental.

La Energía se trabaja con el *Entrenamiento, training*.
Todo *training* comienza con ejercicios. Los ejercicios son grandes amuletos de saber. Contienen información.

Ejemplo: Hacer un par de ejercicios: de india.

Mas adelante el *training* comienza a hacer a través de Principios

Entrenamiento a partir de los siguientes Principios:

Siempre lo hacemos con música. La Música nos obliga a trabajar lo de dentro, estimula nuestro mundo interior, genera imágenes, sensaciones, etc.

a) Introversión / Extroversión. Dialogar con las partes del cuerpo
b) Grande / pequeño
c) Rapido / lento . Ralenti
d) Fuerte / suave. La serpiente.
e) Diferentes direcciones en el espacio.
f) Diferentes alturas

Cuando trabajamos así, con *Principios* y no con *Ejercicios*, trabajamos con la energía. Y ese trabajo es siempre *Preexpresivo.*
La *preexpresividad* es el terreno de la energía. Energía en si misma. Energía sin forma aún.

Al trabajar con Principios estamos trabajando también los principios fundamentales de la Antropología Teatral que estudia los fenómenos *preexpresivos*:

- Alteración del equilibrio
- Oposición
- Omisión
- Sustitución
-

La Energía nunca es: Velocidad o hiperactividad.

La Energía podemos dividirla en Energía en el Movimiento: Energía en el espacio
La Energía en la Inmovilidad: Energía en el tiempo
Estas dos energias son inseparables. Siempre se manifiestan juntas.

A) ENERGÍA CORPORAL

Siempre que utilizamos el cuerpo en situación de representación ocurren en nosotros fenómenos fisiológicos, expresivos y subjetivos. Pero en el trabajo con la energía corporal siempre se ponen en primer plano los fenómenos fisiológicos.

La energía se muestra con Diferentes maneras de andar
Diferentes maneras de mover los pies.
Diferentes maneras de mover los brazos
Acento en diferentes partes del cuerpo

Entrenamiento: a) Moverse a partir de una música
b) Moverse a partir de un palo
c) Moverse con un objeto: Bandera, abanico, tela
d) Trabajo con cinta en la barriga
e) Moverse luego sin objeto: Omisión.
f) Moverse en pareja

Calidad de la energía: Animus / Anima

La energía es igual a la Presencia. Al trabajar la energía trabajamos la Presencia.

"La Presencia Escénica antecede al personaje, al texto, a la situación. Se trata de un modo particular de modular la energía aunque el actor-bailarín esté inmóvil o realice acciones pequeñas. Se trata de un modo de estar vivo en escena. Porque, antes de actuar, ese actor debe conseguir una vida ficticia, de escenario, mostrando así un drama elemental previo, de naturaleza física."

Esa Presencia se consigue mediante un *Entrenamiento* que nos permite acceder a una cultura física diferente a la cotidiana, rompiendo con sus automatismos, convirtiendo su cuerpo y su mente cotidianos en un cuerpo y una mente escénicos.

Una vez que el actor domina procedimientos básicos de base está en condiciones de pasar a la etapa expresiva. Sin esa base preexpresiva, sin esa base de energía, no podemos construir ni pasar a la Expresión.

B) ENERGÍA EMOCIONAL

Siempre que nos emocionamos ocurren en nosotros fenómenos fisiológicos, expresivos y subjetivos.

En el trabajo con la ENERGÍA EMOCIONAL también se ponen en primer plano los fenómenos fisiológicos, comunes a todos los actores, pero cuando hablamos de energía EMOCIONAL también estan presentes los

fenómenos expresivos y subjetivos, sobre todo los SUBJETIVOS, pero estos fenómenos tienen mucho mas que ver con lo sociocultural.

En Teatro las emociones siempre son *resentidas*, no *sentidas* por primera vez. Uso de la emoción en la vida cotidiana y uso de la emoción en situación de representación.

No confundir *emoción* con *estado de animo*. Entendemos por *emoción* la respuesta inmediata a un estimulo. Si esa respuesta dura en el tiempo será un *estado de animo*.

Dos maneras de trabajar con las emociones: de dentro a fuera y de fuera a adentro.

Siempre hablamos de emoción en sentido preexpresivo, la emoción que utilizan los actores antes de la expresión. Puede existir situación de representación sin palabra, pero jamás sin *cuerpo* y *emoción*.

Trabajo de dentro a fuera: Trabajo con emociones propias

Trabajar a partir de un estimulo. Ya sea con memoria emotiva: a partir de un objeto. Hacer una llamada telefónica. Escribir una carta. Trabajo emotivo a partir de una música (como esa música resuena en mi emotivamente). Trabajo emotivo a partir de un poema. La energía emotiva o presencia emotiva se ponen en primer plano.

Trabajo de fuera a dentro: Trabajamos con 6 emociones básicas, o familias emocionales: colera, miedo, pena, alegría, erotismo, ternura. Aprendemos los patrones de cada una de estas emociones.
Ejercitarnos en el paso de una emoción a otra.

Trabajo con grande / pequeño
Fuerte / suave
Rapido / lento

C) ENERGÍA VOCAL

La *voz* en la vida cotidiana y la voz en situación de representación.
La *voz* en el teatro siempre es un falso acto de habla.

Puede existir la *Voz* sin cuerpo, pero jamás sin *emoción*

Siempre que hablamos existen en nosotros fenómenos Fisiológicos, Expresivos y Subjetivos. Pero cuando hablamos de *Energía Vocal* los fenómenos fisiológicos siguen siendo los más importantes, aunque los fenómenos Expresivos y Subjetivos son también muy importantes, sobre todo los *Expresivos*, aunque estos son mucho más socioculturales.

La Energía Vocal se manifiesta, siempre en situación preexpresiva, con el tono, intensidad, cantidad y timbre. Esto siempre está presente en la voz, creando la energía vocal, la presencia vocal.

VOZ HABLADA:

Tono: Altura musical de un sonido: medio, grave, agudo. Ejercicio de llamar arriba o abajo. Ej. de jugar con el propio nombre. Ej con el texto

Intensidad: Mayo o menor amplitud de las vibraciones sonoras. Hablar alto o hablar bajo. Ej de jugar al fronton Ej con el texto Ej. Susurro

Cantidad: Duración de las ondas sonoras: Hablar rapido o hablar lento. Ej trabalenguas. Ej trabajo con el texto.

Timbre.

Trabajo con el Tono / Resonadores: Máscara, cabeza, pecho, estomago.

VOZ CANTADA:

Cantar con un disco imitando voces de ópera.

Cantar una canción.

Usar la Voz con diferentes emociones.

Sin la energía corporal, emocional y vocal, sin ese nivel preexpresivo, ese nivel de la presencia, no se puede pasar al nivel expresivo.

Todos los actores del mundo utilizan esos elementos para construir su presencia escénica, su cuerpo ficticio.

Lo que ocurre que es que la Voz y le Emoción estan muy teñidos por lo cultural y social . Por eso, cuanto mas nos acerquemos a la expresión, la Voz y la Emoción comienzan a no ser elementos comunes a todos los actores, como lo es el uso del cuerpo.

Sin ese *training*, sin ese nivel de energía, de técnica, no podemos construir nuestra presencia, no podemos darnos forma como actores, no somos capaces de salir de los principios de la vida cotidiana para entrar en la vida extracotidiana.
Solo el training, la técnica, nos hará libres.
Si precisión no hay expresión, pero sin energía no hay preexpresión.