INFIESTO 2007
==========

LA FUERZA CRECIENTE

Lectura de "La fuerza creciente" Chejov p 121/122

El actor antes que ser personaje ha de conseguir su presencia. Una presencia que comporta el paso del cuerpo de lo cotidiano a lo extra-cotidiano. Una presencia que estimula la atención del espectador, antes de que el espectador vea el personaje.
Eugenio Barba estudió estos principios, los principios de la Antropología Teatral, estas técnicas, que dilatan la presencia del actor antes de ser Hamlet o Julieta, que le enseñan a construir un cuerpo extra-cotidiano, un cuerpo ficticio.
Y esos principios comunes a todas las formas teatrales son el espacio donde, cada día, se puede entrenar el actor, para aprender a utilizar el cuerpo de forma diferente a como lo utiliza en la vida cotidiana, para dilatar su presencia, para ponerse en forma, para ponerse en situación de representación.
Y esos principios tienen que ver con los tres elementos que el actor utiliza en situación de representación: Cuerpo, emoción y voz.
El entrenamiento es un proceso de exploración en constante evolución, en lugar de un medio para la adquisición de técnicas y para probar y explorar su propio potencial y sus limitaciones.

Podemos afirmar que el entrenamiento es un primer nivel de dramaticidad en el actor que no tienen nada que ver con categorias intelectuales y que concierne solamente al modo en que este manipula su energía.
Nos entrenamos para romper los automatismos cotidianos del cuerpo.
El entrenamiento nos enseña a ser natural en escena sin ser naturalista.

1) CUERPO
   =======
   El cuerpo en la vida cotidiana / El cuerpo en situación de representación
   Los movimiento no pueden iguales a los de la vida Meyerhold

   LAS PARTES DEL CUERPO:

El tronco y las piernas aparecen como zonas de alta concentración de energia pero de muy poco significado intrínseco: más bien se asemejan a haces de tensión de múltiples desarrollos potenciales.
Los brazos y las manos, en cambio, poseen una energia relativamente baja pero una alta carga significativa: son ellos quienes proporcionan la "anécdota" o la "literatura" de la acción. En suma, un cambio en la posición de los brazos y manos o en los gestos de la cara suele implicar una variación del significado (una contribución al desarrollo de una "historia")en el movimiento, en la postura o en la acción, un cambio en el tronco o en las piernas suele determinar una variación de tonicidad muscular o una variación energética en la actitud o en la evolución del movimiento.
Si lo que llamamos "expresivo" reside en el rostro, los brazos y las manos, el tronco y las piernas serán , por el contrario, los sitios privilegiados de pre-expresividad corporal, es decir, de una "vida pronta a transformarse en acciones y reacciones precisas".

Partes del cuerpo en función del Eje del Cuerpo
Posiciones abiertas y cerradas
Subir y Bajar. Plano del espacio y cuerpo.
Partes del cuerpo.

Podemos comenzar a trabajar el cuerpo a partir de una serie de reglas que nos imponemos:
1ª regla: Moverse a camara lenta, moviendo todo el cuerpo. *Moldear*
2ª regla: Moverse rapido. *Volar*
3ª regala: Trabajo con Introversión / Extroversión
4ª regla: Trabajar con los pies (diferentes maneras de desplazarse, de andar...)
5ª regla: Trabajo con los brazos y manos.
6º regla: Colocar el *centro imaginario* en diferentes partes del cuerpo
7º regla: Moverse en el espacio, cambiando de dirección, pero siempre con una mano tocando el cuerpo.
En la 3ª, 4ª, 5ª, 6ª y 7ª regla, podemos trabajar rapido / lento, fuerte / suave, grande / pequeño.

Cuando trabajamos con estas reglas ya estamos trabajando los principios de la Antropología Teatral.

PRINCIPIO DEL EQUILIBRIO

Alteración del equilibrio: toda posición inestable se obtiene al desplazar el eje y el centro de gravedad del cuerpo, produciéndose, en

diferentes partes del cuerpo, una serie de tensiones destinadas a sostenerlo. La alteración del equilibrio puede cumplirse en situación estática o dinámica, para lo cual el actor debe modular permanentemente el cambio tónico y energético.

TRABAJO CON LA GRAVEDAD, CON EL CAMBIO DE PESO.

a) Eje del cuerpo: Cambio de eje: Cambio de peso
b) Caer Hacia adelante y hacia atrás. Ej Iben Fuera del eje. Un stop antes de caer.
c) El Samurai: El peso y el centro del cuerpo absolutamente a tierra y la columna en oposición, muy erguida. Sus formas de desplazamiento son tres: uno frontal y dos laterales. Buscar diferentes formas de ir al piso o saltar, de romper con la simetría.
d) La danza del viento: trabajo de la amortiguación, la columna trabaja la flexión y la extensión.
e) Ejercicio de Roberta con el palo: cogerlo por los extremos
f) La geisha. Sueva y fuerte. La columna firme.
g) El fantasma: el tercer ojo: danza Butho. Velocidad lenta. Diferentes tipo de fantasmas: el de un niño, el de una mujer o de un viejo, y como se realizan sus acciones en cada caso, porque un fantasma solo puede accionar a partir de la memoria.
h) Acento en diferentes partes del cuerpo: cadera, culo, etc
i) Secuencia de mirar
j) Equilibrio Balines, Japonés, Katakali, Flamenco, etc.
k) Secuencia de mirar
l) Ejercicio Linsey Kem
m) Baile de capoeira
n) Luchar con navaja
o) Diferentes maneras de andar
p) Ejercicio de Michael Chejov: Cruzar una puerta y cuando la cruces, mediante un impulso repentino, deberás aumentar tu actividad al máximo. No tensar los músculos. Producir un destello sicologico de actividad. Comienza a irradiar desde distintas partes del cuerpo: ojos, frente, pecho, brazos y manos, palma manos

PRINCIPIO DE LA OPOSICIÓN

Ya Michael Chejov habla de oposición:
"¿Quieres que vaya contigo?" y "No iré contigo"
Estas dos frases pueden decirse exactamente de la misma manera, lo que podría tomarse como línea recta, que equivale, en cualquier forma artística, a la expresión más pobre, débil y obvia. La línea recta no nos sirve de nada. El arte requiere curvas y espirales y formas semejantes.

Debemos descubrir todos los contrastes, los opuestos que estan por todos lados. El público no aguanta una linea recta durante mucho tiempo, pero si existe una variedad de opuestos, se entregará completamente al actor.

Oposición: las oposiciones se generan naturalmente en diferentes partes del cuerpo cuando el actor trabaja introduciendo en su conducta escénica condiciones de desequilibrio. Pero además, cuando el actor puede repetir una secuencia precisa de acciones, está en condiciones de enriquecerla poniendo en juego otras relaciones de oposición. Así podrá alterar voluntariamente movimientos bruscos y suaves, rápidos y lentos, amplios o restringidos.

1) Hacerse resistencias por parejas.
2) Caminar con los ojos cerrados.
3) Ver para atrás. El actor permanece atento a algo que ocurre a sus espaldas.

Oposición en el espacio:
a) Opera de Pekín, Japón, Odiáis, Bali
b) Ejercicio Julia
c) Ejercicio de ir al suelo, ir al techo, ir a un lado y otro.
d)Resistencias al avanzar o al ir al suelo
e) Desplazarse con la cadera
f) Oposición mediante sats: alzar una piedra y luego tirarla. Ej: intentar sentarse hasta un punto donde ya no podamos controlar el peso, entonces el cuerpo cae. Si nos detenemos inmediatamente antes de ese punto, estamos en posición de sats: podemos volver a la posición erecta o bien decidir sentarnos verdaderamente. Para hallar la vida de los sats el actor debe realizar una suerte de esgrima con el sentido cinestésico del espectador e impedirle prever la acción que esta vez, deberá sorprenderlo.
g) Ejercicio de Roberta
h) Ejemplo Michael Chejov con el trozo de Rey Lear: “¡Soplad, vientos, y reventad vuestras mejillas! Pobres infelices desnudos. ¡Anda! Mejor estarías en tu tumba que contestando con tu cuerpo desnudo a estos excesos de los cielos.” ¿Qué contrastes se podrían utilizar en estos tres parlamentos? El primero se puede decir desde la voluntad. El segundo desde la zona del corazón, sale del corazón. El tercero desde la cabeza, con el pensamiento. Voluntad, sentimiento y pensamiento. La obra y los personajes son más expresivos con contrastes.

Oposición en el tiempo: Cuando el cuerpo se inmoviliza en el máximo de la tensión de un movimiento.

a) yo-ja-kiu Ejercicio: Reducir el movimiento, pasando así la energia de ser desplegada en el espacio a serlo en el tiempo. Michael Chejov llama a esto "sostenimiento". Cortar un texto de golpe pero dejando como una "cola", pasra el público y para el actor. "¿Por qué haces esto?" "¿Por qué haces...?" corten el texto de golpe para el público, pero no para ustedes.
b) Dilatar la acción

La inmovilidad dinamica es el *verbo* de la acción para Barba. Y ese segmento verbal, esa inmovilidad dinamica, es lo que confiere a una sucesión de movimientos que en si mismos podrían ser completamente "naturales", su extra-cotidianidad y aún su pre-expresividad.

La oposición y el equilibrio son inseparables.
La precisión de pies, manos y ojos hace creíble la acción.

El tono muscular es la condición previa a toda acción.

PRINCIPIO DE LA SIMPLIFICACIÓN U OMISIÓN

Omisión: Obedeciendo a una necesidad de sintesis, el actor o el director puede proceder a :

- *eliminar una parte del cuerpo durante la ejecución de una secuencia, ocultándola o dejándola inmóvil todo el tiempo que se juzgue necesario.*
- *Eliminar una sección completa de la partitura.*
- *Cuando una acción de una secuencia se minutiriza, es decir se reduce a un tamaño menor a como fue creada, manteniéndose la misma calidad tónica y energética empeñada en la acción original*.
- *Eliminar un objeto o accesorio. Así, aún después de que el actor deja de manipularlo, queda grabada su huella en el movimiento de las manos y los brazos.*

a) Trabajar una cosa de cada vez
b) Trabajar lo pequeño como grande (Eje. Encender un cigarrillo) o lo grande como pequeño
c) Andar y reducir: moverse como Chejov, como Shakespeare, como piedra, como aire, etc.
d) Absorción y retención

Podemos trabajar cualquier acción física simplemente como acción física, pero en el momento que se le añaden unas circunstancias dadas, estas simples acciones físicas pueden transformarse en sicofisicas.

Los movimientos expresivos-organicos tienen una doble propiedad:

1) la de suscitar en quien las cumple- "sobre la base del principio de unidad organica" – "un cierto estado de animo emotivo elemental".
2) La de "provocar en el espectador una determinada respuesta, de crear una emoción (la cualidad de atracción de los movimientos")

Esta respuesta consistirá en un estado de ánimo análogo al que siente el actor y que pasará al espectador por inducción, apoyándose sobre lo que Eisestein llama "contagiosidad mímica" y a la cual se ha dado el nombre científico de *cinestesia*.
La acción es el que, la cualidad es el como Michael Chejov

2 DIA
=====

LA EMOCIÓN
==========
La emoción en la vida cotidiana / La emoción en situación representación

Emoción sentida / Emoción repetida

Puede existir actuación sin voz, solo con cuerpo, pero jamás sin emoción.
Puede existir actuación sin cuerpo, solo con voz, pero jamás sin emoción.
La emoción es siempre "emotriz", motor. A cada acción debe de corresponder una emoción distinta, un motor concreto.

- Moverse al ritmo de una música rápida. Moverse al ritmo de una música lenta.. Movimiento emoción.
- Andar rápido en el espacio: Alegrarse
- Andar lento en el espacio: Entristecerse
- Mezclar rápido / tristeza y lento / alegría
- Lanzarse una pelota imaginaria unos a otros. Surge el sentimiento de "facilidad" del que habla M. Chejov

Relación estrecha de cuerpo y emoción.

Las emociones no se pueden controlar con la voluntad, por ser algo que va de dentro a fuera, de ahí que los grandes maestros del siglo XX se concentrasen sobre el cuerpo como el gran vehiculador de la emoción y no sobre la emoción misma. De ahí que los grandes creados del siglo XX casi

nunca hablan de emoción y si Stanislavski habló de ella en la primera parte de su trabajo, en la segunda, habla de acciones físicas y no de emoción.
Por desgracia, las emociones no se controlan con la voluntad, pero podemos, con la voluntad utilizar el cuerpo de forma que sea un estimulador del aparato emotivo.
Michael Chejov dice que en cuanto intentamos apelar a nuestros sentimientos, perdemos el control. Caminamos hacia los sentimientos, pero nunca apelamos a ellos directamente. Pero si imagino el ambiente de una catedral en la que entro nuestros sentimientos reaccionaran a esto.

Michael Chejov recomienda observar como se experimenta el cuerpo en dos estados opuestos: alegría y tristeza. Cuando se está alegré se siente el cuerpo sin peso. Cuando se está triste y deprimido el cuerpo pesa mucho.

Trabajaremos, pues de fuera a dentro:
- Abrir y cerrar el cuerpo. Sensaciones internas. Introversión y extroversión
- Centro imaginario en diferentes partes del cuerpo: pecho, pelvis, etc. Comprobar lo que genera dentro de nosotros.
- Irradiar con las diferentes partes del cuerpo
- Mover un brazo - voluntad – y añadir una cualidad sicología. Se activa todo el sistema emotivo.
- Cuerpo imaginario: actúa sobre la voluntad y los sentimientos: Cuerpo de hierro, vidrio, madera, aire, agua.

Diferencia entre EMOCIÓN y ESTADO DE ANIMO

Emociones son reacciones *fásicas* o *tónicas*. Las *fásicas* son de corta duración. Las *tónicas* duran en el tiempo. Las reacciones *fásicas* es lo que normalmente llamamos emociones, las *tónicas* son estados de animo.

Michael Chejov dice que *El actor debe ser capaz de llorar sin motivo alguno, simplemente porque es un actor.*

Trabajar de fuera adentro

Pero, en realidad: ¿Qué pasa cuando nos emocionamos?

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

¿Y que ocurre si en vez de trabajar de dentro a fuera, como proponía el primer Stanislavski, trabajamos de fuera a dentro?

¿Si reproducimos los fenómenos que acompañan a cada emoción básica se re producirá la emoción?

Nosotros trabajamos con los patrones de 6 emociones básicas, que son fundamentalmente reacciones *fásicas,* y que se corresponden con el nivel pre-expresivo, con el cuerpo ficticio. En escena, cuando aparece el personaje ficticio, las emociones son siempre mixtas.

Los patrones de la 6 emociones básicas
Pasar de una emoción a otro con rapidez. Hacerlas grandes y pequeñas.
Hacer emociones mixtas

- Partir del cuerpo y añadirle una emoción. La emoción genera una cualidad.
- Partir de una emoción y añadirle un cuerpo.

Con su propio texto, decirlo con diferentes emociones.
Cantar la canción con diferentes emociones.

Trabajar de dentro a fuera

Memoria sensorial (al mas sencilla y primaria): calor, frío, claustrofobia, caminar en nieve, en agua, etc.

Tirar de una cuerda real, luego quitar la cuerda y tirar de la cuerda imaginaria recordando la sensación física (memoria sensorial)

Coger un vaso imaginario y echarse la bebida preferida. Sentir el olor, después beberla. (Memoria sensorial) Lo mismo pero con una bebida que se detesta.
Memoria sensitiva o emocional (Imágenes interiores): *Toda resonancia interna genera una manifestación externa.*

Coger el bolso personal e ir sacando cosas, y dejar venir para cada objeto lo que evoca emocionalmente .

Palabras y esculturas: La visualización.

Trabajo con el objeto personal.

Memoria auditiva: Una canción de la infancia: Cantarla fuerte y moverse a la vez. Cantarla fuerte e inmóvil. Cantarla para si mismo sin moverse.

Ejercicio de transición de una emoción a otra: ponerse el abrigo con alegría y terminar sentado deprimido. Mirar por la ventana con temor y rápido exclamar: ¡ya está aquí otra vez!

Hablar con calidad de estar enfadado, rapido, luego ir interesándose cada vez más por aquello que estan mirando, vayan cada vez más despacio, y cambiando de calidad.

Ritmo interior y exterior: uno hace una cosa y siente otra. A) pensar *quiero que me dejen solo* y llevar el cuerpo encogido. B) pensar lo mismo y cambiar el gesto corporal.

Ritmo interior: pensamientos, imágenes, sensaciones.
Ritmo exterior: acción, que puede ser rápida o lenta.

No olvidar: *Todas las emociones son , en esencia, impulsos que nos llevan a actuar.*

Michael Chejov dice: *Para la acción debemos simplemente elegir qué hacer (la acción), y para los sentimientos debemos elegir el cómo (la calidad) La acción nunca dicta la calidad, ni la calidad la acción.*

Dice Susana Bloch: *Siempre he pensado que si un ser humano en la vida corriente no expresa todas las emociones, puede llegar a ser más o menos neurótico; pero si un actor no es capaz de identificar y expresar bien todas las emociones, está a mi juicio profesionalmente limitado. El actor debe ser capaz de representar sobre el escenario toda la gama de la múltiple complejidad humana con todas sus emociones, ser un verdadero "atleta de las emociones".*

2 DÍA

LA VOZ

La voz en la vida cotidiana / la voz en situación de representación
Diferencia entre acto de habla en la vida cotidiana y falso acto de habla en el teatro.

Con la voz también hacemos *Acciones Vocales*, lo mismo que con el cuerpo hacíamos Acciones Corporales. Si existen estímulos precisos existen reacciones precisas. De ahí que lo único que hay que preparar es la atención.

Dice Michael Chejov: *Nuestra habla depende en gran medida de nuestra habilidad para movernos. No podemos hablar bien si nos movemos con torpeza.*

Ejercicios de respiración

Ejercicios de articulación: Uno frente a otro articular.

Introversión / Extroversión con la voz frente a un compañero.

Nasalización

Tono, Intensidad, Cantidad y Timbre

Trabajo con los resonadores

Decir el propio texto con diferentes resonadores y diferentes ritmos.

Decir el texto al ritmo que se camina.

Trabajar con la cantidad: Subir y bajar volumen

Dialogar con el cuerpo. Contrapunto con el cuerpo.

Decir el texto acentuando una palabra cada vez.

Cantar la canción.

Moverse a un tempo diferente al del texto que se dice.

Decir el texto con las diferentes emociones y por tanto con diferente color vocal. Voz que acaricia, golpea, reata o cuenta un cuento.

Trabajar con el gramelot

Texto: Subjetivo / Objetivo / Visceral.. Decir el texto de estas tres maneras.

Improvisación vocal: El mar, el mercado, la plaza.

Improvisación vocal a partir de un disco.

¿Para que entrenarse?

Dice Roberta Carreri: *Me sigo entrenando para estar lista para responder, para poder satisfacer las exigencias de la próxima producción.*

El entrenamiento es una lucha contra la tendencia de nuestro cuerpo – o nuestra vida – a perder información.

El fin último del entrenamiento es lograr una presencia total, lograr destreza en el manejo de la energía, un aspecto primordial en cualquier arte escénica. El entrenamiento es como una columna vertebral que te organiza, es lo que te permite conocer con profundidad tus limitaciones y tus recursos. El cuerpo se puede focalizar como si fuera un árbol donde se distinguen los nudos que no permiten que pase la energía, dónde hay una rama que está comenzando a secarse, qué partes sanas hay que

desarrollar. Todo el entrenamiento está puesto al servicio del momento de estar en escena. Guillermo Angelelli

Podemos afirmar que en el entrenamiento el actor no trabaja sobre el cuerpo o sobre la voz, el actor trabaja sobre la energía. La actuación como una de las artes de la energía, la otra es la danza.