VIII ENCUENTROS EN EL NORTE
==========

LA IMPROVISACIÓN
==========

1)

Diferencia de *Improvisación* en la vida cotidiana y en el teatro.
En la vida cotidiana la *Improvisación* es sinónimo de variación – voy a improvisar una comida - y no de crear de la nada.
En el teatro la *improvisación*, por lo general, es sinónimo de crear de la nada.

La *Improvisación* es una de las herramientas con las que cuenta el actor para trabajar en todos los niveles del espectáculo.
Grandes espectáculos del siglo XX se han creado a partir de improvisaciones de los actores.

Historicamente el concepto de *Improvisación* está muy presente en muchas formas teatrales, pero siempre en el sentido de variación:
Katakali indio
Comedia del Arte
Flamenco
Toreo
Tango
Como hablan de la *Improvisación* los grandes maestros:
Stanislavski, "La alegría del actor no está en repetir lo que ya ha logrado, sino en variar e improvisar en el marco del conjunto. Restringiéndose en función del tiempo y del espacio que le ha asignado la composición del espectáculo o el conjunto de sus compañeros, el actor se sacrifica por la unidad. Admitiendo la improvisación, el director actúa de la misma manera en su marco. Estos sacrificios son fecundos cuando son reciprocos."
Meyerhold: "Las dos condiciones principales del trabajo del actor son la improvisación y el poder de restringirse. Cuanto más compleja es la combinación de esto dones, mayor es el arte del actor."
Copeau, escribe en 1916 :*El hábito de la improvisación devolverá al actor la soltura, la elasticidad, la autentica vida de la palabra y del gesto, el verdadero sentimiento del movimiento, el verdadero contacto con el público, la inspiración, el fuego, el entusiasmo y la audacia del cómico de la farsa. ¡Y qué enseñanza para el poeta, qué fuente de inspiración!*
Lectura el texto de Gide de 1916 *La Nueva Comedia Improvisada, pg. 369*

Grotowski dice que la improvisación *estimula el proceso de autorrevelación, llegando hasta el inconsciente y elimina del proceso creativo las resistencias y los obstáculos causados por el propio organismo, tanto físico como síquico. Pero hay que ser capaz de articular el proceso, disciplinarlo y convertirlo en signos, en partitura.*

Barba dice: *En los diferentes lenguajes de trabajo, el termino improvisación o sus equivalentes se aplica a muy diferentes procedimientos: para la elaboración rápida de material para la composición, para las posibles variaciones de un mismo resultado; para la contribución individual de un interprete, para la dramaturgia en su totalidad, o para el surgimiento de un acontecimiento imprevisto; desde la destreza para sorprender al espectador con rodeos repentinos, a la habilidad para hacer lo mismo con los compañeros cambiando las reglas del juego establecido. Y lo más importante de todo: la inteligencia para sorprenderse uno mismo dentro de una forma repetida y estable. En esto consiste el oficio del actor: en construir una estructura que retenga la atención del espectador y que al paso de los meses y los años pueda repetirse con todo el vigor de su sangre.*

Peter Book, dice que *la forma de teatro más emocionante y la más peligrosa es la Improvisación, pero que es muy difícil, pues, aunque en la improvisación cabe cualquier cosa, si todo el mundo hace precisamente cualquier cosa, el resultado es nada. Una buena improvisación no aguanta mas de minuto y medio o dos. Para improvisar es muy importante la concentración. Es una técnica muy difícil y exacta, que requiere de los actores el despliegue de sus mejores habilidades y recursos. Exige un entrenamiento especifico, gran generosidad, y también un enorme sentido del humor. A menudo los grupos de teatro que improvisan con regularidad aplican el principio de no interrumpir jamás una improvisación en el momento en que se produce . Si queréis saber lo que es aburrimiento, id a ver una improvisación en la que dos o tres actores e pongan a "hacer lo suyo" sin que los interrumpan. Es inevitable que al poco tiempo se encuentren repitiendo tópicos, a menudo con una lentitud mortal que disminuye la vitalidad de cualquiera que los contemple*.
Dario Fo: pg. 20
Layton dice: pg 15
Pina Baus. Lectura

2)
La *Improvisación* como herramienta para el trabajo actoral individual, ya sea para desbloquear, ya sea para la composición de acciones físicas

individuales. Tiene qué fijarse. Pero en toda improvisación la tarea del actor es construir exigencias que le obliguen a reaccionar.
Como dice Humberto Eco *: para poder inventar libremente hay que ponerse limites.*

Declan Donnellan: *Nunca sabrás lo que estás haciendo hasta que sepas para qué lo estás haciendo.*

a) Improvisación con el cuerpo.
   Diferentes maneras de estar sentado en una silla
   Diferentes oposiciones entre cabeza y ojos
   Diferentes maneras de caminar en un rió
   Diez maneras de llevar un bolso
   Diferentes maneras de usar una tela. Ejercicio: coger objetos imaginarios
   Ejercicio: Todos los objetos en un objeto
   Ejercicio: Se está vistiendo para asistir a una recepción. Se corta la luz. ¿Qué haría? Está preparado para salir de vacaciones, le llaman para cancelar el viaje. ¿qué haría? ¿Qué haría si descubre que viaja en un tren equivocado?

b) Improvisación con las emociones:
   Ejercicio: Mirar un libro con diferentes emociones.
   Ej. Poner una camisa limpia tras un día de trabajo en la mina. ¿Para ir a donde?
   Ejercicio: Ayer se produjo un escándolo entre nosotros. Y hoy, al encontrarnos, quiero acercarme, darle la mano y con este ademan pedirle perdon.
Ejercicio: Colocar la emocion en diferentes partes del cuerpo (Grotowski)

c) Improvisación con la voz.
   Con la voz: Ritmo, color, etc. Ejemplo Telvi
   Con la palabra: No anticipar: Ejercios Jostone
   Ejercicio: Juego “si, pero”
   Decir No a lo que dice el otro o decir SI
   Uno habla pisando al otro
   Uno habla dejando una pausa al contestar
   Uno habla poniendo delante eh¡ y el otro oh¡

Contar una película en circulo, pero cada uno solo puede decir una palabra.

La vida escenica de una improvisación solo puede aparecer a partir de la lucha entre dos fuerzas opuestas: P*recisión /Forma y Flujo de la vida.* Estas dos orillas permiten que el rió de la improvisación fluya libremente.

Toda *Improvisación* ha de fijarse en una partitura. A través de esa partitura el bios natural se transforma en bios escénico.

3) La *Improvisación* para conseguir materiales para el espectáculo.

A) A partir de un tema, una frase. Frase: *La niebla que habla*.
B) A partir de una música
C) A partir de un espacio
D) A partir de un objeto . Ej: una pistola Ej. Trabajo con una mesa. Ej. Actriz con niño. Ej. Establecer una partitura con un objeto fuerte y luego volver a hacerlo con un objeto debil.. Ej. Todos los objetos en un objeto

El peligro de querer expresar. La *encarnación* interfiere sobre la *vivencia*.

Ej. Relacionarse con un objeto lejano.

E) A partir de una máscara. Convertir en movimiento un objeto estatico, fijo, inmóvil
F) A partir de las imágenes de un cuadro.
G) A partir de los verbos de un texto.
H) A partir de una canción
I) A partir del ritmo de un texto

Pero, ¿por qué escuchando una música, pensando en aquel tema, mirando aquel cuadro, la consecuencia es una acción y no otra?

Esta improvisación, para que sirva para el espectáculo, ha de ser fijada.
En este trabajo con la partitura, dice Julia Varley, la precisión es la autentica inteligencia del actor. La precisión da vida a un signo que contiene partitura y subpartitura.

MEMORIA Y REPETICIÓN: ¿Cómo lo hacen los actores?
Ejemplos de improvisación: Crear pequeñas acciones, que no tienen nada que ver entre si y luego ponerlas en relación con una pequeña historia.
Otra técnica es "un paso cada vez": Hago una acción, luego otra. Me paro. Repito las dos. Hago una tercera. Repito las tres

“Improvisación de sinónimos”: Trabajo, por ejemplo, sobre la primera frase del himno nacional.
Trabajar en tercera persona: En vez de “yo hago”, improviso diciendo “el hace”
Elaborar acciones partiendo del texto, reaccionando al texto.
Lo importante de una partitura no está en lo que se hace sino en por qué se hace.(Torger)
Trabajar a partir de fotografias
Improvisar diferentes tipos de energia al margen de cualquier personaje (Iben)
La energia con la que trabajo en el entrenamiento imprime color a la improvisación y la determina. (Iben)
El proceso de improvisar consiste en transformar determinadas imágenes mentales en acciones físicas (Roberta Carreri)

4) Toda Improvisación *puede ser individual o grupal.*

En el momento que hay dos improvisando hay Acción / Reacción, porque hay relación.
En una *Improvisación* de dos es importante que los compañeros aprendan a reconocer los momentos importantes y los menos relevantes. El compañero cuya intervención sea menos importante en ese momento debe aprender a reducir su relevancia, para que su compañero asuma el papel principal aunque sea durante unos segundos. Ceder el escenario, lo llama Michael Chejov

Ejercicio: Dos sentados frente a frente. No sabemos lo que ocurre.
Pedir uno algo al otro. Aparece el conflicto. Aparece una emoción más clara.
El juego con el partenaire es como un juego de ajedrez. Uno debe orientarse por las reacciones de su compañero para seguir como saber actuando. Cada uno debe arrojar sus visiones al otro.

5) *Improvisación* (Individual o Grupal) a partir de una situación dada.
Ejemplo: Ligar a una chica.
Ejemplo: La sala de espera de un ginecólogo.
La situación puede ser la de una obra de teatro, o una escena de la misma.
Improvisación (Individual o Grupal) a partir de personajes.
Los personajes se exploran en general física y vocalmente de la improvisación y no a través del examen sicologio. Barba
Personaje individual: Ejemplo: Improvisación de Lucas.

Personaje de Javier. Trabajo de Meyerhold

El cuerpo del actor es concebido como un conjunto de partes que pueden *omitirse* y sustituirse entre si en sus funciones. El comportamiento natural queda así restaurado. El principio de omisión es de Barba.

Grupal: 4 tipos preestablecidos en la forma y con máscara: ¿Dónde estan? ¿Qué hacen? ¿Cómo andan? ¿Cómo se sientan? . Se les hacen preguntas. Se relacionan entre ellos.

6)

Improvisación (individual o grupal) a partir de una obra concreta. Entrar dentro de los sicofisico de una obra. Ya sea directamente o con un absoluto.
Se improvisan situaciones de la obra o equivalencias de las situaciones. Así el actor conoce lo emotivo, la situación, de la obra.
Ejemplo: Stanislavski: Tartufo , improvisación de la entrada de Orgón y esconder a Mariana. Valenzuela pg 220
Ejercicio: Una improvisación fijada repetirla con diferentes estilos: Shakespeare, Chejov, Moliere, Ibsen, etc.
Ejercicio: Improvisación de "Bodas de Sangre"

Improvisación de "Esperando a Godot"

Improvisación de "Un tranvía llamado deseo". Llegada de Blanche. No hay nadie. Bebe

Improvisación de "La esposa judia" de Brecht. Mientras hace la maleta planea como va a despedirse de su marido.

De este tipo de *Improvisaciones* salen materiales fisicos, síquicos y vocales. Este camino de entrada en la obra puede ser desde la acción, la emoción o la voz.
Ejemplo de Stanislavski: El trabajo de improvisación sin las palabras del texto.
Este tipo de *Improvisación*, en esencia, es la que hacía Stanislavski. No puedes olvidar las circunstancias dadas de la obra que determinan a los personajes. Este tipo de *Improvisación* sirve para descubrir cosas del personaje a partir de uno mismo.

7) La *Improvisación* como la entendió Grotowski.
Grotowski fue más adelante que Stanislavski. Improviso para encontrar ya no cosas del personaje, sino de mi mismo. Ya no hay circustancias dadas.

El proceso de improvisación consiste en la elaboración de acciones fisicas que involucran de manera total al organismo del performer y, por eso, son capaces de provocar en él resonancias internas, las cuales consisten fundamentalmente en experimentar transformaciones de energía, es decir, diferentes cualidades de energía. Es un trabajo sobre si mismo orientado primariamente ya no más al arte del teatro, sino al arte de la vida, al arte de vivir, arte como vehículo de conocimiento y solo es una autentica forma de conocimiento lo que el hombre realiza "con" y "en el" propio cuerpo. Para Grotowski la improvisación era mas bien un instrumento para encontrar ese "algo" en el que la persona que hacía alcanzaba un descubrimiento personal.
Ejercicio: Encontrar a un abuelo, a la madre (una foto, el recuerdo de las arrugas, el eco lejano de un color de la voz) Primero construir la corporalidad de alguien conocido, y después, cada vez más lejos, la del desconocido. Rememorar algún momento de tu vida, o alguien cercano, o un hecho concreto fruto de tu fantasía. Pero todo debía ser estructurado y repetible.
La *Improvisación* como un viaje al interior de uno mismo.

8) La técnica de la *Improvisación*

¿De donde toma sus impulsos y soportes el comportamiento escénico? ¿Del exterior? ¿Del interior? ¿De las energias y tensiones propio cuerpo? , ¿de ciertas imágenes mentales?
¿Cómo construir los signos y como articularlos de manera que produzcan en el espectador ciertas reacciones?
Además de la relación del actor con lo visible y con lo invisible, el actor sostienen una relación con el espectador.
Para ser real en la escena es fundamental que la acción física sea también verdadera, es decir, organica basada en una correspondencia exterior-interior de parte del actor, entre precisión, es decir coherencia formal exterior y organicidad, coherencia interior.
La expresión es creible únicamente cuando está sostenida por la implicación total de quien la emana. Ives Lebreton
Grotowski decía que no había que improvisar sin una estructura, que había que pre-construir un esquema básico, ese esquema nos daría puntos de referencia y no estaríamos perdidos.
Tras la improvisación escribir, con la mayor precisión posible, en una columna todo lo que hicimos y en otra todas las asociaciones interiores: sensaciones físicas, imágenes mentales, pensamientos, recuerdos, personas.

Toda *Improvisación* ha de tener una parte visible y otra invisible: cuerpo / sangre – traje / forro –

Dice Declan Donnellan: *Toda la búsqueda de un actor es parte del trabajo invisible, mientras que la representación es parte del trabajo visible. El público jamás ha de ver el trabajo invisible. El ensayo comprende todo el trabajo invisible y partes del visible. La representación consiste sólo en trabajo visible.*
Stanislavski: texto / subtexto *El cometido de ustedes será hacer que su experiencia interna invisible sea visible a mis ojos.El subtexto es lo que nos obliga a decir las palabras del papel.*
Layton: Tipos de subtexto. Leer texto. Pg. 153
Ejercicio de construir un subtexto*: Mirar a través de una ventana, abrir una puerta, lavarse las manos, envolver un paquete, etc. Ahora mirar por la ventana embarazosamente, distraídamente, cautelosamente, nerviosamente, temerosamente, irritablemente, violentamente, etc.*
Meyerhold: *El actor debe contener en si mismo tanto a quien organiza como a lo que debe ser organizado.*
Barba: partitura / subpartitura. Dice Barba que la subpartitura son puntos de apoyo secretos, senderos ocultos de los que el actor se sirve para activar y reactivar sin cesar su propia movilización interna, para garantizar la movilización psicofísica de la acción. Sea cual sea la estética de la puesta en escena debe de existir una relación entre la partitura de las acciones físicas y la subpartitura, los puntos de apoyo, la movilización interna del actor.
Historicamente cada época o cada cultura ha tenido convenciones o propensiones que han determinado no solo la partitura sino que han sido utilizadas por los actores en su subpartitura, determinando el proceso, el estilo el significado y el resultado de su representación. Por ejemplo el modelo del siglo XVIII de la pasión. El modelo stanislavskiano de los objetivos, el modelo odiniado de la acción sin significado.

Ejercicio de subpartitura: Reducir e interiorizar al máximo una improvisación gestual. Hay que conservar lo esencial y sacrificar lo accesorio.
Las funciones de la subpartitura son:

a) estimular las imágenes mentales sobre las que el actor improvisa.
b) Ayudar a memorizar y a fijar las acciones físicas y vocales que componen una improvisación.
c) Enriquecer, precisar y vivificar constantemente y desde el interior la partitura durante todo el proceso.
d) Apoyar el trabajo del actor en el momento en que su partitura inicial está sometida a modificaciones por el efecto de la interación
e) Revitalizar incesantemente la partitura durante la existencia del espectáculo

Ejemplo: Dialogo con uno mismo. Telvi: “Yo que era reina de Troya”

.

Unos actores improvisando se guian por la subpartitura o por la partitura, por el forro o por el traje. No importa desde donde se parte, lo que importa, y es imprescindible, es que existan los dos niveles.
Grotowski recomendaba que a la forma ha de precederle siempre el proceso viviente que conduce a dicha forma.

Dice Barba: *A veces insisto en el diseño exterior de la acción, la piel. A veces afirmo que la sangre, la motivación determina el bios de la acción. La improvisación puede arrancar de un detalle técnico que hace brotar raices hacia el interior. Asi mismo, la improvisación puede tener su origen en las imágenes, asociaciones, pensamientos, sonidos, ritmos y luego desarrollar su piel organica: la forma perceptible de la acción. Lo importante es que a pesar del origen de la improvisación interior o exterior, invisible o visible, se alcance esta polaridad y viva en el espectáculo en una simbiosis que se alimente recíprocamente con sus oposiciones.*
“Se lee la partitura, pero se vive la subpartitura”

9) La *Improvisación* solo es efectiva para el actor y para el espectáculo si se puede fijar, si no se puede fijar y repetir no sirve para el teatro.

¿Cómo se fija una improvisación? ¿Cómo se convierte en una partitura fija?
¿Qué reglas se usan?
Ojo a no fijar formas externas y que la vida interior de la improvisación vaya muriendo poco a poco.
¿Cómo fijar el proceso vivo de manera que pueda ser repetido?
No podemos recordar los sentimientos y fijarlos. Solo podemos recordar la secuencia de las acciones físicas: para quien lo hago, cómo lo hago. decía Stanislavski
Ojo a la diferencia entra acción y actividad. (Fregar, fumar en pipa son actividades. Pero si me hace una pregunta muy embarazosa comienzo a cargar la pipa despacio para ganar tiempo. Así la actividad se convierte en acción física.)
Ejemplos del Odin:
Roberta fija la partitura con el texto: a tal palabra corresponde tal acción.
Julia, graba un video y luego se ve. También hacer un poco y volver atrás, repetirlo poco a poco. Otra forma que usa es hablar y grabarse mientras la hace:”salto sobre una pierna, cambio...”

10) Una vez fijada la *Improvisación*, ¿cómo evoluciona?

Evolución por el propio actor o por el director.
Toda *Improvisación* individual evoluciona al entrar en relación con otra improvisación, va a sufrir cambios sustanciales en la forma, pero ¿también en la sangre? ¿Cómo conservar la sangre en los cambios?

Ejemplo de evolución de una improvisación: Telvi / Lucas
Ejercicio: Poner dos improvisaciones individuales en relación y mostrar los cambios.

De aquí que el espectáculo puede tener un significado para el actor, otro para el director y otro para el público.

11) Frente a la idea romántica de crear de la nada, la idea de *Improvisación* como variación.
Variación no repetición. Importancia del ritmo.
Historicamente la variación fue la forma de *Improvisación* de diversas formas teatrales.

a) Comedia del Arte: Doble improvisación: Corporal-individual y colectiva de situación.
   Ejercicio: C. Arte

b) Katakali:
   Ejercicio: Katakali

c) El Payaso: Lucas

d) La danza. Ejemplo: Telvi
   Ejercicio: Danza. Trozo pañuelo de "Pasajero"

Estas variaciones pueden ser Externas o Internas.

Dice Barba: *Cundo no se mueve lo visible, el exterior (el cuerpo) , hay que tener en movimiento lo invisible, lo interior (la mente) . El modelo es el cisne sobre el agua: se desliza impasible, pero sus patas escondidas trabajan sin descanso. En el movimiento, inmovil; en la quietud, inquieto.*

Ejemplo de *Improvisación* interna: Danza Butho. Ejercicio: Permanecer sentado a un ritmo determinado. Inmovilidad dinamica.
Ejemplo: Improvisar con un tempo interno rapido y un tempo externo lento: Una operación urgente en un quirófano. Tempo interno lento y tempo externo rapido: los criados llevando las maletas de los señores que tienen prisa.

Ejercicio: Preparar la maleta una hora antes de salir el tren. Sala espera y va a salir el medico que le va decir el resultado de la operación de su madre.
Ejemplo de *Improvisación* externa: Ballet Clásico

Con la *Improvisación* como variación, externa o interna, se crea vida escenica.

12) Si no se parte de la nada para *Improvisar* hacen falta elementos actorales, o espectaculares, para poder improvisar, por más que algunos digan que la creatividad manda, auque no se tenga técnica.
Esos elementos técnicos se encuentran en un espacio actoral anterior a la expresión, en el terreno pre-expresivo. Son elementos pre-expresivos. Por tanto podemos decir que el actor *Improvisa* a partir de lo pre-expresivo para llegar a lo expresivo. La *Improvisación* como herramienta para pasar de los pre-expresivo a lo expresivo.
Sin en lo pre-expresivo vive la presencia del actor, podemos también decir que el actor *Improvisa* a partir de la presencia y de todos los elementos que la determinan y configuran. Elementos técnicos.
Así pues, se *Improvisa* realizando variaciones de la pre-expresividad que automáticamente - en el acto de improvisar – se convierten en variaciones de la expresividad.

13) La *Improvisación* dentro de una forma teatral fija y repetida, dentro de un espectáculo fijado. Este nivel de *Improvisación* sirve para mantener viva la actuación.
Stanislavski se preguntaba: ¿Cuáles son las condiciones para mantener viva la acción escénica noche tras noche?
Ejemplo de Helene Weigel: *En una ejecución teatral bien hecha y bien preparada donde el compañero también domina los detalles, comienza algo completamente nuevo: propiamente una improvisación, dentro de la réplica, es decir: de la palabra. Respondiendo de manera adecuada a las sutilísimas variaciones de tonalidad del compañero se puede construir una réplica volviéndola perfectamente viva y casi nueva, sin por ello cambiar o cancelar nada dentro de la situación. Pero esta libertad solo se encuentra después de muchísimas representaciones.*

Ryszard Cieslak*: Todas las noches empiezo sin anticiparme nada. Esto es lo más difícil de aprender. No me preparo para sentir algo. No digo: "la otra noche, esta escena era extraordinaria, intentaré hacerla de nuevo". Sólo quiero ser receptivo con lo que sucederá. Y estoy preparado para captar lo que sucede si estoy seguro de mi partitura, sabiendo que si eincluso no siento casi nada, el vidrio no se romperá y la estructura, trabajada durante meses, me ayudará hasta el final. Pero cuando una*

noche sucede que yo puedo arder, dar luz, vivir, revelar – estoy preparado para ello, no habiéndolo anticipado. La partitura permanece siendo la misma, pero cada cosa es diferente, porque yo soy diferente.
Según Julia Varley, la revitalización de la partitura durante las representaciones necesita de la recuperación por parte del actor de una cierta libertad de pensamiento y de acción en la partitura y en el espectáculo.
Grotowski recomienda, para mantener viva una estructura, dividir en muchos mas detalles la línea de acción original, hacerla mas rica en elementos cada vez más pequeños, y solo así el actor puede combatir el declive de sus actuación, la falta de vida.
Ejemplos: Final "Pasajero" / Vieja de Iberia
Ejemplo: Trabajo de Telvi con la secuencia de Edipo: 1-secuencia corporal, 2-secuencia vocal . 3-juntar las dos cosas.

14) El trabajo icnográfico como ejemplo de *Improvisación*.

Cuerpo: Ejemplo: Moisés- de Goya a ....
Anina – del folklore a ....

Emoción: Ejemplo: Ana – las Horas

Voz: Ejemplo: Anina – variaciones sobre una misma partitura vocal.
Esperanza Abad – Hendel

15) Resumen : Ejemplos historicos de *Improvisación.*

"El Principe Constante" Texto Grotowski pg 35, 36, 37, 38
Tager
Explicación Barba Improvisación. Watson

16) Trabajar A Partir de un trozo de cada uno. Puede ser un pequeño fragmento de una obra de teatro. Una vez bien fijado, inroducirle variaciones.

17) Trabajo de creación y fijación una partitura a partir de un trozo de "Maquinahamlet"
A partir de verbos, imágenes, palabras, canción, etc. Fijar la improvisación en una partitura.
Trabajo sobre la partitura individual: ampliar, reducir, negar, etc.
Poner en relación dos partituras individuales.
Improvisación definitiva.
Añadir texto.

La improvisación es la base de la autentica dramaturgia del actor, frente a la dramaturgia del director. Esta dramaturgia del actor comienza con la improvisación, trabajo inventivo y compositivo, que tiene por objeto las acciones físicas y vocales, y llega hasta la fijación en una partitura.

Cuanto mas fuerte sea tu creatividad, más fuerte debe de ser tu oficio. Sin técnica no tenemos canal alguno para nuestra fuerza creativa. Grotowski

INFIESTO 2006
==========

LAS HERRAMIENTAS ACTORALES: CUERPO, EMOCION Y VOZ

Lectura de "El cuerpo en vida"
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 espectador 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".

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
2ª regla: Moverse rapido.
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.
6ª regla: Moverse en el espacio, cambiando de dirección, pero siempre con una mano tocando el cuerpo.
En la 3ª, 4ª, 5ª y 6ª 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) La geisha. Sueva y fuerte. La columna firme.
f) 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.
g) Acento en diferentes partes del cuerpo
h) Secuencia de mirar
i) Equilibrio Balines, Japonés, Katakali, Flamenco, etc.
j) Secuencia de mirar
k) Ejercicio Linsey Kem
l) Baile de capoeira
m) Luchar con navaja
n) Diferentes maneras de andar
o) 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

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

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
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

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.

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.

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!

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.*

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.

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.
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.