



ESPACIO

MOVIMIENTO

RITMO

Muévete haz teatro....

Introducción.

El proyecto que he elaborado tiene su inspiración en la Escuela Internacional de teatro JACQUES LECOQ, recientemente fallecido en febrero de 1999 después de cuarenta años en la docencia teatral y siendo considerada su pedagogía una de las mejores del mundo por su contenido poético así como por su sencillez.

Lecoq propone en sus estudios un teatro en el que la palabra no es dueña del drama sino la acción. Enseña sobre las bases de un teatro vivo, impulsivo y visceral, huyendo del llamado teatro intelectual en que la palabra termina por abrumar al espectador protagonizando piezas de literatura con vestuario.

Mediante el análisis del movimiento se estudia las posibilidades corporales para mimar la vida, inspiración del teatro y se busca en todo momento la justeza en la interpretación, afinando los cuerpos para que produzcan poesía del movimiento.

El curso pretende poner en evidencia la importancia que tiene el cuerpo en el lenguaje de la escena e intenta aunar voz y cuerpo al servicio de la interpretación de un personaje, sea cual sea el estilo.

A lo largo del taller aprenderemos a despertar los mecanismos de expresión que tiene el cuerpo ayudados por los ejercicios y las improvisaciones tomaremos conciencia de nuestro cuerpo y aprenderemos a utilizarlo como herramienta para transmitir una idea literaria. Iniciaremos estudiando el naturalismo trabajando desde la personalidad de cada alumno, para acto seguido introducir a los alumnos en la máscara neutra, verdadera escuela del actor gestual. Serán los elementos de la naturaleza los que nos motiven movimiento orgánico, pasando a descubrir los cambios trágicos de la materia y su composición corporal. Es la poesía también participe del programa con movimiento de poemas leídos y es la pintura junto con la luz y el color la que nos dará juego para mimar cuadros. Preparados y sensibilizados en el lenguaje poético del cuerpo será el teatro de tarima el que nos llevará a conocer las limitaciones del espacio escénico más no de la expresión y será una novela la encargada de hacernos descubrir el movimiento oculto en una trama. Al llegar a los animales procuraremos ser como pero también emular el comportamiento animal para el personaje humano. La máscara permitirá al alumno desarrollar su capacidad para articular el movimiento. El combate nos pondrá en el estado de alerta. Los espacios acomodarán nuestro cuerpo a cualquier lugar.

Trataremos el movimiento que tienen las pasiones humanas. Abordaremos caracteres y personajes para encarnar otro diferente a nosotros. La música y los veinte movimientos mímicos serán el final del programa. Este curso pretende ser una preparación psicofísica para el actor, un desarrollo de la sensibilización interpretativa y un encuentro con el movimiento como motor de la expresión .

El temario:

- .El naturalismo
- .La Máscara neutra. Despertar en la naturaleza, el viaje, las catástrofes que la dinamizan
- .Elementos de la naturaleza (Aire, fuego, tierra, viento) Representación Corporal
- .La materia y sus cambios trágicos
- .Los objetos en el teatro o el teatro de objetos
- .La poesía como motor de inspiración del movimiento.
- .La pintura como motor de inspiración del movimiento.
- .Teatro de tarima (ejemplo de teatro de calle)
- .Novelas al teatro (Escenificación de novelas mimodinámico)
- .Los animales. Personajes con rasgos animales.
- .Máscaras. Autofabricación, máscaras con objetos, máscaras utilitarias.
- .El combate. Lucha escénica.
- .Los espacios
- .Las pasiones
- .Caracteres
- .Personajes.
- .Música en el teatro.
- .Los veinte movimientos.

Perfil del Alumnado

Niños de 6 a 12 años

La Duración:

Depende de las necesidades de cada centro. El mínimo es de 16 horas repartidas en dos días consecutivos. Con este número de horas se llega a un conocimiento previo de lenguaje del cuerpo y su puesta en escena.

Si se trata de grupos de teatro tengo temarios hasta seis meses de trabajo con preparación de espectáculo a final de curso.

Planificación del curso:

Las primeras clases irán destinadas al naturalismo, trabajar sobre la realidad, la interpretación debe ser natural y sentida y cada actor interpretará desde su propio yo. Las premisas para esta primera etapa consisten en dejarse provocar por todo lo que ocurra en la improvisación y reaccionar de manera espontánea sin caer en ideas preconcebidas ni arquetipos.

El naturalismo Improvisaciones y ejercicios:

“llegar a un lugar donde ya hay alguien”

Por grupos de cinco se concierta un espacio y van entrando los actuantes de uno en uno. Se trata en este ejercicio de desarrollar la capacidad de adaptación y de reacción ante un acontecimiento simple intentando ser justo en cuanto a movimientos y palabras.

“¿le conozco?”

Caminando por la calle nos cruzamos con alguien que creemos reconocer, lo llamamos comprobando que nos hemos equivocado.

En este ejercicio se trata de desarrollar la capacidad del comediante para ser espontáneo.

punto fijo.

Con los ojos cerrados intentan mantener las manos en el mismo punto bajando y subiendo el cuerpo.

El mismo ejercicio pero imaginando una pared.

El barquero.

Se trata de mimar el movimiento de un barquero desde que coge el remo situado en el suelo hasta que comienza a movilizar la barca, por medio del empuje con el remo en el fondo poco profundo. Durante el proceso de aprendizaje se hace hincapié en el análisis del movimiento paso a paso para entender que cada movimiento tiene una intencionalidad diferente produciéndonos un estado de ánimo.

Respiración y movimiento.

Partimos del ejercicio sencillo de elevar la mano para saludar a alguien. Probamos hacerlo conteniendo la respiración o soltándola bruscamente, nos llegan intenciones dispares, tan solo teniendo en cuenta el hecho básico de expirar e inspirar.

Caminamos seis pasos adelante conteniendo la respiración, después expulsándola, al tiempo con intervalos, se observaran diferentes resultados. El objetivo es concienciar al alumno de la importancia de la respiración en la actuación.

Movimiento fluido

Todo movimiento para que sea justo tiene que tener un principio y un fin. Como las olas del mar propondremos el ejercicio de la ondulación. intentando comprometer a toda la columna desde el coxis hasta las cervicales.

Confianza

Unidos por grupos de tres, balanceamos al del medio de un lado al otro.

Lo mismo pero agrandándolo en forma de círculo.

Puestos en grupos de diez cinco a cada lado mirándose frente a frente esperan la llegada del onceavo que vendrá volando sobre los brazos extendidos del resto.

La habitación de tu infancia.

Rememorar la habitación de tu infancia, entrar al espacio y tener un reencuentro poético con los objetos hasta llegado el final en que un espejo te devuelve a la realidad de que ya no eres un niño.

Tratamos en esta improvisación de encontrar el juego a través del recuerdo de nuestra niñez. Que aflore nuestro yo niño.

La pequeña aldea

Un día desde el amanecer hasta el ocaso, vivido en una pequeña aldea, cada miembro del taller elige un personaje y se establece una improvisación de todo el grupo en la que se deben de ver las diferentes horas del día en la actitud corporal de los intervinientes.

El espejo

Se establecen grupos de cinco o seis y uno que antes ha quedado ausente debe adivinar quien es el líder, es decir el que impulsa todas las acciones.

El patio del colegio

Imaginar que somos niños y actuar como tal en el patio del colegio, sin que la palabra intervenga. Pura acción.

Equilibrio y desequilibrio

Dejar caer el cuerpo hacía delante y en último instante apoyarse. Igual para atrás. Buscar el momento en el que estamos cayendo y sentir el vacío de la caída, arriesgarnos a caer.

Movimientos orgánicos

Atravesando la bruma hasta llegar a un precipicio donde se ve el mar lanzamos una piedra. Se trata de que el movimiento sea orgánico, con implicación total del cuerpo.

Sincronización

Por parejas ir andando adaptándose al ritmo que propone el compañero y proponiéndole otro diferente, caminando juntos hacía un objetivo común que no se ha dicho mediante el lenguaje oral, es decir que es la intuición la que nos dice hacía donde vamos.

La máscara neutra

El viaje en la naturaleza

Se realiza un viaje portando la máscara por la naturaleza, se sale del mar, pasamos la arena, llegamos al bosque subimos la montaña la bajamos, atravesamos una pradera, saltamos a un río cruzamos un desierto y al final vemos el sol que se acuesta. La máscara viaja a través de la naturaleza y va descubriendo y mostrando lo que recibe del paisaje, su situación es de ingenuidad y urgencia, desconocedora de todo tiene un único objetivo seguir y seguir hasta el final...

Él. Éxodo.

Por grupos y con máscara neutra escapamos de nuestra ciudad dejando nuestras posesiones y nuestros recuerdos tras de nosotros, se trata de abandonar todo el pasado para en el desarraigo avanzar hacia lo desconocido.

El maremoto.

Realizar una improvisación de este hecho de la naturaleza intentando que sea verídica, sentir la angustia y el peligro, sentir el agua y su movimiento, el ahogo, la tabla a la que asirse, ver el espacio.

El Huracán.

Preparados en una casa donde se han sellado puertas y ventanas llega el huracán. El juego debe ser extremo en la urgencia y el pánico, claro en cuanto a la situación dentro de la casa y la abatida del viento y sus destrozos.

El fuego en el bosque.

Es la situación de incendio la que provoca a la máscara neutra y la hace buscar de entre el fuerte calor de las llamas una salida, es una situación de supervivencia y lucha contra el peligro ardiente.

Cruzar una ciudad.

Pasar una ciudad, por sus avenidas, calles, edificios, encontrarse con los puentes, los ascensores, las escaleras, las cuestas, los coches, los peatones, se trata de crear los espacios con el movimiento, dejar claro donde estamos para que se desarrolle en los comediantes la capacidad de crear un lugar sin que exista ninguna referencia ni escenográfica ni sonora.

El encuentro hombre mujer de la máscara neutra.

Frase de movimiento y verbo.

En toda secuencia de movimiento existe uno que es como el principal llamémosle verbo. Este nos viene a aclarar un espacio. Es un gesto limpio que nos indica donde estamos.

Por ejemplo mimar con los brazos que una puerta se abre o se cierra rápidamente para indicar que estamos en el metro.

Coreografías para crear a dos o más

. Uno hace un movimiento, el otro añade a ese primero un segundo, después el que comenzó añade un tercero y así se va estableciendo una serie que luego se repite entre los dos. La idea es llegar a crear un diálogo mediante el lenguaje del movimiento.

Expresión libre

Ejercicio en solitario. Con la base del lenguaje del cuerpo, intentan transmitir una idea o sentimiento dejar al cuerpo que libere mediante el movimiento el interno del ser.

Apoyo de los pies.

Los pies nos tienen sujetos a la tierra, solo cuando saltamos conseguimos liberarnos un poco de la tierra, es pues importante pisar bien para que las emociones sean verdaderas. Apoyados bien los pies haciendo fuerza hacia el exterior, elevamos los brazos e imaginamos que somos un gran árbol que mece sus hojas al viento pero permanece firme en su base.

Ejercicio de disociación.

Sentir que recibes un golpe en el cuello, reaccionar con todo el cuerpo, lo mismo en los hombros, las nalgas, las rodillas y los talones.

Agarrar a alguno de cualquier parte del cuerpo, teniendo en cuenta que el que dirige es el agarrado.

La frase de movimiento de la caza

Un hombre monta en su canoa y rema hasta llegar al otro lado del lago, sale de la barca no sin antes coger su arco. Sube al monte y entre la maleza descubre a un ave, tensa su flecha dispara y mata. Desciende de la montaña y se felicita por la caza, coge sus cosas y vuelve.

Ejercicio mímico de concreción sutil a la hora de coger y dejar objetos.

Lanzamiento de jabalina.

Como calentamiento se realizan ejercicios de movimiento pélvico, impulsos centrífugos.

La idea se basa en realizar el lanzamiento aprovechando la apertura que ofrece el cuerpo y con la sensación de haber perdido el equilibrio durante unos instantes y sentir la inseguridad que produce el riesgo a la caída. Esto enriquece el movimiento y le da vida.

Manipulación de objetos

Se trata de preparar una mezcla de bebidas, mimando todos los objetos de manera precisa y limpia. Este ejercicio desarrolla la capacidad para hacer ver al público objetos que no existen.

Elementos de la Naturaleza

Aire, tierra, fuego, viento.

Nuestro cuerpo es elemento se expresa como tal, debemos advertir que los elementos de la naturaleza tienen cambios de ritmo constantes. Es el movimiento el que debe dar a entender el elemento en sí con sus características principales.

Las Materias

La idea al trabajar las materias es que estas sirvan de fuente de inspiración para la creación de personajes. Hay que imaginar la materia para después tomar cuerpo con ella ser plástico, vidrio, hierro o mantequilla y plasmarlo en movimiento.

Una vez que se han realizado ejercicios sobre la puesta en escena de las materias, pasamos al estado trágico de la materia que ocurre cuando cambia su estado por algún componente externo. Así vemos como la madera puede arder, el hielo fundirse, una vitrina romperse el aceite derramarse, el cartón mojarse., un elástico romperse.

La frase del muro y sus 57 actitudes

Podríamos denominar actitud a un fotograma dentro de una secuencia de movimiento. Cada actitud dice algo por sí misma y unidas forman un contenido lógico expresivo.

Los objetos

Cogemos un objeto cualquiera y nos proponemos darle vida, provocarle el movimiento de acuerdo con la estructura que nos ofrece dicho objeto. En el caso de una silla vemos que tiene un asiento plano, cuatro patas y un respaldo dependiendo de su forma, material, color haremos un movimiento u otro, intentando que sea acorde con lo que el objeto en sí nos transmite.

Una vez que nos hemos sensibilizado con el objeto lo dejamos de lado e intentamos ser nosotros ese objeto, imaginando como se movería que sonidos haría, aprovechando los cambios rítmicos que la materia nos ofrece.

Por último divididos en grupos se proponen tres improvisaciones con el objeto como único protagonista de una historia en que los comediantes son puros manipuladores. Por ejemplo si el objeto fuera una silla: El primer grupo imagina que la silla es un satélite de comunicaciones, el segundo que las sillas forman parte de una gruta y el tercero que simulan un edificio.

Los objetos aunque inanimados pueden tener vida si el actor se da a ellos. Esto quiere decir que es necesario darle al objeto la utilidad que el actor requiera olvidando para lo que fue creado.

El objeto tiene una estructura que hay que aprovechar para ponerlo en movimiento. Daremos las claves durante el curso para que el comediante se ponga al servicio del objeto y logre darle utilidad dramática.

LA POESIA

Estudiaremos el movimiento que nos inspiran los poetas. En cada frase se oculta un sentimiento profundo que nosotros deberemos de plasmar en movimiento. Descubrir la significación oculta de la palabra. Los sentimientos que la palabra produce y que tienen un significado corporal vivo.

Lectura de poemas y posterior representación corporal.

La Pintura

Sobre la obra pictórica de pintores elegidos por cada grupo se motivará a los alumnos a que muestren la dinámica de movimiento que el artista expresa en su obra.

El color

El color da una idea de movimiento.

Propondremos a los alumnos que se conviertan en un color y que lo reproduzcan en movimiento.

LA luz

Representación corporal de la luz natural. El amanecer, el ocaso, la luz que entra por una ventana, la luz artificial y sus formas. Ej. Neón, fluorescente, bombilla a secas.

Teatro de tarima.

Dividiremos a los alumnos en grupos de seis o cinco y trataremos los siguientes temas.

- 1.El descubrimiento de América
- 2.Pompeya
- 3.EL Rally París-Dakar
- 4.La jungla
- 5.Un día en New York

Se aportaran materiales diversos, telas, bastones, cartón, una cuerda, un pequeño coche. La idea es dar al objeto una utilidad diferente para la que fue creado y aprovecharlo como escenografía en movimiento. El objetivo es buscar la poesía en lo que se cuenta con objetos, huir de la caricatura y la parodia.

Ofrecer imágenes claras y comprensibles. Encontrar la transición de una escena a otra sin que se note la técnica de la ejecución. Cambiar de ritmo y dar la sensación de espacio que queramos.

La novela en movimiento mimodinámico.

Se da a los alumnos a elegir entre varias novelas cortas para que por grupos se ponga en escena en movimiento. Tomar las acciones principales y resaltarlas, contar con vuestros cuerpos lo que antes se contó con palabras.

Los animales

Estudiaremos el movimiento de los animales, observando con detenimiento en la vida real cuales son sus movimientos y sus inmovilidades, la respiración, sus estados básicos, como se pone en alerta, como está cansado, como está contento.

Por ejemplo el camaleón es un animal silencioso que permanece largo tiempo en inmovilidad parece estar en alerta constante preparado para comer o partir.

. la granja y los conflictos entre perro, pollo, cerdo, vaca, patos y gato.

. El baile entre animales

. Los felinos (sinuosos, veloces, fieros)

. Las aves (majestuosas, observadoras, precisas)

Las máscaras

El trabajo de máscaras requiere de una sinceridad interpretativa muy grande. Aunque parezca extraño cuando el comediante se oculta el rostro tras una máscara está más vulnerable que cuando esta descubierto y tiene que armonizar su cuerpo al estado expresivo de la máscara para que no haya disonancias a no ser que sean provocadas conscientemente.

Máscara personal

Los alumnos realizarán cada cual su propia máscara para después defenderla en escena. Se realiza en papel encolado sobre molde de barro después de haber sacado molde en escayola de cada rostro.

Máscaras utilitarias

Aquellas que se utilizan en diferentes oficios. Las jugaremos.

Máscaras de cómic

Para encarnar personajes de ficción o fantasía.

La máscara obliga al cuerpo a marcar más las actitudes y sobre todo a ser sincero.

El combate escénico.

Se inicia a los alumnos las peleas. Se ensayan puñetazos, patadas, estirones de pelo, caídas, bofetadas sonoras, empujones. Lo más importantes en una pelea teatral es que este estilizada y parezca real..

Se plantean una improvisación en la que ocurra una pelea, tratando de implicar a todos los comediantes.

Ejercicio de espacios

En una tarima de dos por tres metros cuadrados los alumnos tienen que dibujar con su cuerpo un espacio.

Se incentiva a los alumnos a contar una historia en un escenario de 2x3 mts².

Lo más importante es que se vean los espacios. Que aprendan a trabajar en reducido espacio de juego grandes espacios de la vida o viceversa. Se puede hacer uso de la palabra sin que esta bloquee o interrumpa la acción.

Las pasiones

En una cuadrilátero formado por los alumnos se propone la interpretación de las pasiones. Orgullo, vanidad, celos, odio, la envidia etc. Algún alumno saldrá a mostrar corporalmente una pasión, indicándole que debe mostrarnos su ubicación en el plato, su mirada, sus intenciones, su rítmica.

Por grupos trabajaremos las pasiones intentando que sean verdaderamente sentidas y no forzadas en la sobreactuación.

La gama

Se trabajará sobre la cólera, el miedo y la risa. Hay que tener en cuenta la gama, es decir como llegar hasta un clímax sin saturar desde un principio.

Se recorrerá el espacio con una pasión. Ej. La duda Por parejas cada uno mostrará una pasión diferente hasta encontrar una relación.

Marcando una secuencia de acción por ejemplo levantar un saco de patatas, buscaremos hacerlo con diferentes pasiones para marcar las diferencias de ritmo que aparecen.

Sobre diferentes niveles de entarimado tratamos de hacer ver las pasiones y la relación entre ellas, en un momento dado se produce un cambio en algún personaje y cambia de pasión y por tanto asciende o desciende de posición.

Improvisación sobre el resultado de un examen.

Los caracteres

Tímido, entusiasta, adulator, gruñón, cada adjetivo marca una diferencia.

Ser y encarnar el adjetivo.

Los personajes

Elegir tres adjetivos y adecuar nuestro vestuario a ellos para elaborar un personaje. Se hará entrevista a cada personaje con preguntas que atañen a su vida.

Ejercicios de desplazamiento y ocupar una plaza en la actitud de personaje.

Improvisación. Llegas a tu casa alguien golpea la puerta y es una persona que tiene parentesco familiar contigo.

Improvisaciones por similitud de personajes.

Improvisaciones por familias. La clase aristocrática que invita a la clase pobre.

Para presentar los personajes se pasará de una paraban a otro y este espacio tan corto debe de ser suficiente para mostrar el personaje.

Ideas de improvisaciones:

En un ascensor que se para se han quedado varios personajes atrapados.

Al cruzarse por la calle dos personas a una se le cae un sobre, la otra va a dárselo.

Interpretación de dos personajes.

Ayudado por un paraban con muy poco cambio de vestuario ser capaces de transformar el cuerpo rápidamente y siendo uno contar historias de dos o más.

Interpretación de dos personajes sin paraban

Hotel de libre cambio

Cinco actores ejecutan diez personajes, dos cada uno, con ayuda de paneles, los alumnos crean el espacio y juegan sobre la idea de un hotel, con todos los personajes que se imaginen.

La música

Escuchamos una música varias veces, y después pasamos al movimiento en el que se intenta hacer cuerpo con la música, es decir no revelarse contra ella y dejarse llevar por el ritmo que esta nos propone.

Con la misma música hacemos lo contrario nos oponemos al ritmo y disociamos melodía de movimiento.

Una melodía romántica propicia un encuentro bajo la lluvia de hombre y mujer.

Un comediante realiza sonidos con objetos que los alumnos han traído y el otro comediante adaptándose a lo que escucha nos cuenta una historia mimodinámica.

Contrastes

Hablando muy deprisa ejecutar algo extremadamente lento y viceversa.
Ejecutando una acción con mucha precisión estar en estado de cólera.

Frase de movimiento (El viaje en barco)

Se desata la cuerda del barco –Se tira de ella hacia nosotros- Se agarra el barco- Se entra – se coge la pértiga y se empuja –Se sueltan los nudos de la vela – Se navega- Se Lanza el ancla al agua- Se lanzan las redes – Se desviste –Se sienta en el borde – Se lanza al agua, nada y vuelve al barco- Se tumba.

Esta frase inicia a los alumnos en el mimodrama, la historia es simple lo importante es la limpieza en su ejecución con economía de movimientos y claridad en la acción.

Los veinte movimientos

Eclosión, ondulación e inversa, manos cruzadas, rondalla, bosque de bastones, gondolero, rondalla, punto fijo, el muro, el patinador, el barquero, la braza, el vertical, el

bastón, el disco, el viaje de cabeza tronco brazos, las nueve actitudes, el torniquete, la halterofilia.

Necesidades técnicas

Una sala sin espejos con capacidad para 15 personas, con suelo liso preferiblemente de madera, ventilada, limpia y luminosa.

"Solo pido un espacio y un tiempo el resto es mi trabajo....."

Conclusiones

El cuerpo tiene un lenguaje intuitivo que funciona por el impulso y es motivado por las emociones. Para mantener un cuerpo vivo en escena hay que evitar el pensamiento y liberar el estado de espontaneidad con el que nacimos. En la búsqueda de un cuerpo libre y creativo, que sea expresivo e intuitivo, realizo mi trabajo intentando que el alumno encuentre su verdadero yo para después modificarlo a la hora de hacer un personaje.

Descubrir la gran fuerza de la emoción, el placer del riesgo y la tolerancia si nos equivocamos.

Que la palabra no bloquee el movimiento