



Juan Camilo Serna Echavarría

SISTEMATIZACIÓN DEL XIV ENCUENTRO DE ESCUELAS DE TEATRO

Diálogos: cuerpos y voces para la escena. Bogotá 2019

Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado en Teatro

Departamento de Artes Escénicas

Facultad de Artes

Universidad de Antioquia

Asesor

Diego Ignacio Casas Jaramillo

Línea

Investigación - creación

Medellín

2021

DEDICATORIA

Este Trabajo de Grado está dedicado a todos los compañeros que estuvieron a mi lado en todo el proceso académico especialmente a Juliana Cardona Cárdenas y Teresa Sofía Padilla y a los profesores Jorge Iván Grisales y Diego Ignacio Casas.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia por el apoyo y a todos los profesores de técnica vocal y expresión corporal en la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia por los conocimientos compartidos y la paciencia en su quehacer docente.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	10
1. JUSTIFICACIÓN.....	12
2. OBJETIVOS.....	14
2.1. Objetivo General.....	14
2.2. Objetivos Específicos	14
3. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	14
4. MARCO CONCEPTUAL.....	15
4.1. El Training en el proceso de formación actoral.....	15
4.2. La Pre-expresividad en el training actoral	16
4.3. La importancia de la voz en el training actoral.....	18
5. ANÁLISIS CRÍTICO DE LAS PONENCIAS Y PESQUISA DE INFORMACIÓN PARA LA CREACIÓN DEL TRAINING	21
5.1. Dramaturgia Corporal. Ponencia de José Octavio Castro; Escuela Superior Tecnológica de Artes Débora Arango	21
5.2. El Training Físico, Camino de Autoconocimiento del Actor y Actriz. Ponencia de Susana Uribe; Universidad del Valle.....	22
5.3. El Cortejo Amoroso con la Propia Voz. Ponencia de Claudia Torres; Universidad Pedagógica Nacional.....	25
5.4. Entre Dientes y Laxitud. Ponencia de Adriana Peña; Universidad de Sonora	26
5.5. .Práctica de Movimiento para el Actor. Ponencia de Ioli Filippakopoulou; The Royal Central School of Speech and Drama	28
5.6. Aliento las Voces de mi Voz. Ponencia de Sirley Martínez; Universidad Distrital – Academia Superior de Artes de Bogotá.....	29
5.7. La Práctica del Verso Dramático en la Formación Vocal del Actor. Ponencia de Marleyda Soto; Universidad del Valle.....	31

5.8.	El Otro Cuerpo. Ponencia de Ricardo Gaitán; Universidad de Sonora	33
5.9.	Cuerpo y Voz en la Dramaturgia del Acontecimiento Íntimo. Ponencia de Jorge Iván Grisales; Universidad de Antioquia	34
6.	DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES DEL ENCUENTRO EN CLAVE DE CONSTRUCCIÓN DEL TRAINING CORPO-VOCAL	36
6.1.	Primera Sesión	36
6.1.1.	Ejercicio de Activación	36
6.1.2.	Ejercicio 1: Ascendente energética y rítmica	37
6.1.3.	Ejercicio 2: Resonadores	38
6.1.4.	Ejercicio 3: Sonidos Vocálicos.....	38
6.1.5.	Ejercicio 4: Aumento y disminución de ritmo y proyección.....	39
6.1.6.	Ejercicio 5: Aumento del nivel energético	40
6.1.7.	Ejercicio 6: Desplazamiento en silencio.....	42
6.1.8.	Ejercicio 7: Traslado del sonido vocálico a la palabra	42
6.1.9.	Ejercicio 8: Intensidades y tonos de la voz	44
6.1.10.	Ejercicio 9: Exploración de sonidos, cadencias, tonos y juegos vocales de los resonadores.....	45
6.1.11.	Ejercicio 10: Sonidos creados por el cuerpo	46
6.2.	Segunda Sesión	46
6.2.1.	Ejercicio 1: Preparación de cuerpo	46
6.2.2.	Ejercicio 2: Consciencia respiratoria	47
6.2.3.	Ejercicio 3: Estiramiento bostezando	48
6.2.4.	Ejercicio 4: Ciclos ascendentes de movilización del cuerpo.....	48
6.2.5.	Ejercicio 5: El enraizamiento y la quietud.....	49
6.2.6.	Ejercicio 6: Activación del aparato fonador	49
6.2.7.	Ejercicio 7: Exploración de los tonos y volúmenes de la voz	50

6.2.8.	Ejercicio 8: Desplazamiento en ciclos ascendentes.....	51
6.2.9.	Ejercicio 9: Sonidos y respiraciones.....	52
6.2.10.	Ejercicio 10: Las emociones y la respiración consciente	53
7.	PROPUESTA DE TRAINING ACTORAL PARA UNA UNIDAD CORPO-VOCAL.....	54
7.1.	Respiración-Energía y Presencia.....	55
7.2.	Resonadores-Niveles	57
7.3.	Sonidos Extralingüísticos-Oposiciones.....	59
7.4.	Sonidos Vocálicos-Equilibrio	61
7.5.	Sonidos Consonánticos-Gramática de los Pies	63
7.6.	Sonidos Silábicos-Manos que Hablan.....	65
7.7.	Palabras-Ojos y Rostro.....	68
7.8.	Frases-Gestualidad	71
7.9.	Oración-Tiempo	72
8.	CONCLUSIONES	74
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
10.	ANEXOS	78

LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Ejercicio Respiración-Energía y Presencia	57
Ilustración 2. Ejercicio Resonadores-Niveles.....	59
Ilustración 3. Ejercicio Sonidos Extralingüísticas-Oposiciones.....	61
Ilustración 4. Ejercicio Sonidos Vocálicos-Equilibrio	63
Ilustración 5. Ejercicio Sonidos Consonánticos-Gramática de los Pies	65
Ilustración 6. Ejercicio Sonidos Silábicos-Manos que hablan	68
Ilustración 7. Ejercicio Palabras-Ojos y Rostro.....	71

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Variables vocales y corporales para el training.....	55
---------------------------------------------------------------	----

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Presentación del XIV Encuentro de Escuelas de Teatro.....	78
Anexo 2. Ponencia de José Octavio Castro, Escuela Superior Tecnológica De Artes Débora Arango.	80
Anexo 3. Ponencia de Susana Uribe. Universidad del Valle.....	82
Anexo 4. Ponencia de Claudia Torres. Universidad Pedagógica Nacional.....	86
Anexo 5. Ponencia de Adriana Peña. Universidad de Sonora, México.....	88
Anexo 6. Ponencia de Ioli Filippakopoulou. The Royal Central School of Speech and Drama...	91
Anexo 7. Ponencia de Sirley Martínez. Universidad Distrital-Academia Superior de Artes de Bogotá.....	92
Anexo 8. Ponencia de Marley Soto. Universidad del Valle	95
Anexo 9. Ponencia de Ricardo Gaitán. Universidad de Sonora México.....	97
Anexo 10. Ponencia de Jorge Iván Grisales. Universidad de Antioquia.....	99

INTRODUCCIÓN

El ejercicio de sistematización que a continuación se presenta, es el resultado de la recopilación de la experiencia vivida en el XIV Encuentro de Escuelas de Teatro, de la Red De Escuelas De Teatro, que se realizó en la ciudad de Bogotá D.C. ente el 15 y el 18 de octubre de 2019 en la Casa del Teatro Nacional. El tema que convocó el encuentro se denominó “Diálogos: Cuerpos y Voces para la escena” y que contó con la participación de artistas y académicos nacionales e internacionales.

Para contextualizar el desarrollo de esta experiencia es importante señalar que la RET es la Red de Escuelas de Teatro, una organización académica que busca reunir las Instituciones de Educación Superior que ofertan programas acreditados en el área de las artes escénicas así como de instituciones que ofertan formación teatral en cualquiera de sus modalidades, las cuales tengan reconocimiento en términos de calidad y compromiso de formación tanto en el campo académico como en el comunitario en relación al campo escénico.

Este trabajo monográfico consiste en la realización de una sistematización retrospectiva que retoma las ponencias y clases desarrolladas durante el encuentro y que se enfocan en la temática del proceso de entrenamiento actoral. Aquí el ejercicio retrospectivo se enfocó en buscar estrategias técnicas, elementos o principios del entrenamiento del actor, donde se vean vinculadas las potencias escénicas: expresión corporal y técnica vocal. Esta información permitió la elaboración de un training que permite explorar y fortalecer estas dos potencias escénicas de forma simultánea a través de juegos escénicos, buscando que ambas tengan igual fuerza o potencia a la hora de abordar puestas en escena donde prima la pre-expresividad y lo extra-cotidiano (Barba & Savarese, 1988).

El desarrollo de este ejercicio de sistematización está motivado desde la necesidades que existe en el ámbito de los estudios escénicos para unificar el trabajo del cuerpo y la voz dentro del entrenamiento actoral. Se parte del principio que las escuelas y academias que desarrollan programas de formación y entrenamiento actoral, tienden a realizar una separación entre la formación corporal y la de la voz (Bernaschina, 2016), esto genera un desnivel en la formación actoral, por lo cual se hace importante consolidar una revisión sistemática de la manera en que cuerpo y voz se entrenan de manera consciente y simultánea, comprendiéndolas como partes

integradoras del contenedor emotivo, el cuerpo, que toman lugar en la mayoría de puestas en escena teatrales.

Una primera parte del ejercicio de sistematización estriba en la contextualización teórica y conceptual en torno a la construcción del cuerpo y la voz en el campo escénico, seguidamente se realiza un ejercicio de análisis sistemático de las ponencias presentadas en el marco del XIV Encuentro de Escuelas de Teatro, de la Red de Escuelas de Teatro; a continuación, se desarrolla una revisión de las clases desarrolladas en el marco del encuentro. Finalmente, a partir de las comprensiones desarrolladas en torno a la construcción de la voz y el cuerpo en la formación actoral se formula una propuesta de Training o juegos escénicos que den cuenta de lo aprendido y propuestas personales en torno al trabajo.

1. JUSTIFICACIÓN

La construcción del teatro a lo largo de la historia ha estado marcada por su delimitación como un arte que conjuga la pintura, la danza, la música y hasta el moldeado en madera a la hora de crear utensilios para recrear mundos imaginarios, el juego con la iluminación y la música para la creación de ambientes, que van de lo cotidiano a lo extra-cotidiano, permiten encontrar en el teatro una apuesta por desarrollar en escena lo que Mendoza (2017) denomina como lo indefinible del teatro, un arte capaz de crear emociones a partir de artificios que abren nuevas expectativas estéticas para el espectador, permitiéndole trascender a través de la escena, haciéndolo efímero, impalpable.

Ahora bien, cuando el trabajo actoral recae sobre el propio cuerpo del actor, no siempre se logra unificar en el proceso de entrenamiento las diferentes dimensiones que acompañan y constituyen la construcción del actor como parte de la escenificación propia del teatro. Al acercarse al trabajo corporal se tiene un abanico de posibilidades para moldearlo o codificarlo a voluntad, lograr habilidades con entrenamientos focalizados a partir del trabajo del centro, dilatación y extensión, igualmente sucede con la voz, para la cual existen rutinas y ejercicios que permiten fortalecer el trabajo vocal; centro, resonancia y potencia.

Tanto voz como cuerpo son potencias escénicas de las cuales se vale el teatro para desdibujar los límites del contenedor emocional, el cuerpo, para crear en él las necesidades del propio actor, lo que facilita aprovechar al máximo su expresión creativa y técnica, generando nuevas herramientas para que el trabajo de la voz y el cuerpo estén direccionados en una misma ruta, que permita fortalecerlas de manera simultánea evitando una desnivel en los procesos de formación actoral, donde prime el desarrollo de un aspecto sobre el otro.

Como señalan Barba & Savarese (1988) en su Diccionario de Antropología Teatral, el trabajo de formación del actor debe encontrar su centro en el cuerpo, en busca de lograr una organicidad que evite la generación de desequilibrios en la construcción de la creación escénica del personaje, de tal manera que sea posible incrementar tanto los niveles expresivos como interpretativos del actor logrando una pre-expresividad, que se configura desde una nueva codificación física, vocal y mental de la persona actoral, lo que permite desarrollar una propuesta de training a partir de las experiencias logradas a través del XIV Encuentro de Escuelas de Teatro “Diálogos: cuerpos y voces para la escena”.

El proceso de consolidación de esta propuesta de entrenamiento actor, tiene como base la recopilación, sistematización y análisis de la información recolectada durante la realización del encuentro en cuestión, de los cuales emergen los puntos de diálogo para generar una interacción conceptual con las propuestas desarrolladas por Martínez (2014), Carreri (2011) y Barba (1988) para finalmente lograr un acoplamiento de estas comprensiones en una propuesta de entrenamiento corpo-vocal que busque desarrollar en la persona del actor la pre-expresividad como elemento configurativo de la construcción de la escena en el campo de las artes escénicas.

En el proceso de devenir del actor, como un movimiento que confluye en el vivir el presente, el aquí y el ahora como límite que configura la temporalidad y la espacialidad del teatro como arte, es necesario que el artista escénico se proyecte tanto física como vocalmente, en la reunión de cuerpo y voz el actor canta, baila, pero no suele lograr una construcción armónica entre el cuerpo y la voz como aspecto constitutivo de la escena. De allí que en los procesos de devenir actoral, sea impensable desvincular el cuerpo y la voz como dos potencias que configurar la puesta en escena, pues es a través de ellos que se logra enganchar al público a través de los juegos pre-expresivos como configurador de la totalidad que percibe el espectador y que construye el actor (Barba & Savarese, 1988).

2. OBJETIVOS

2.1.Objetivo General

Sistematizar retrospectivamente el XIV Encuentro de Escuelas de Teatro: “Diálogos cuerpos y voces para la escena”, para la creación de un training actoral que permite potenciar simultáneamente la expresión vocal y corporal.

2.2.Objetivos Específicos

Sistematizar las ponencias y clases desarrolladas en el XIV Encuentro de Escuelas de Teatro en clave de analizar la posibilidad de creación de un training corpo-vocal en el proceso de formación actoral.

Identificar los principios fundamentales que permitan la creación de un training actoral que permita el trabajo con las potencias vocales y corporales de manera simultánea.

Establecer un diálogo entre las diferentes construcciones teórico-conceptuales en torno a la voz y el cuerpo y las experiencias sistematizadas del XIV Encuentro de Escuelas de Teatro para la formulación de un training actoral corpo-vocal.

3. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Cuáles son los principios que aportan al desarrollo de un entrenamiento actoral que permitan potencializar simultáneamente el cuerpo y la voz, sin desvincularlos en el tiempo-espacio escénico?

4. MARCO CONCEPTUAL

4.1.El Training en el proceso de formación actoral

El proceso de consolidación del teatro como arte se remonta a la antigua Grecia, el arte representaba una importante fuerza creativa que acompañaba los diferentes momentos de la vida social; como posibilidad de creación de un universo simbólico representativo el teatro representa una posibilidad para la integración holística de la expresión físico-corporal, cognitiva, emocional y espiritualmente trascendente que permiten la construcción de universos complejos de sentido en los que confluyen el actor y toda la construcción que le acompaña en escena (Andrade, 2016). En este proceso de devenir actoral, el sujeto atraviesa por una serie de entrenamientos que le permiten afinar su capacidad para consolidar una trama pre-expresiva como parte constituyente de la construcción escénica teatral.

En este proceso de entrenamiento, Carreri (2011) subraya cómo desarrollar ejercicios de training basados en las necesidades del actor, ayudan a construir “nuevas formas de pensar el cuerpo y encontrar la presencia escénica, para quebrar aquellos clichés que, con el paso de los años, se han consolidado en el trabajo del actor” (Carreri, 2011, p. 51), no se trata solo de redescubrir las posibilidades físicas, sino también de crear con el entrenamiento cambios físicos y mentales que emergen con el paso del tiempo y cimentan en el cuerpo capacidades de amplio valor para el desarrollo de prácticas actorales.

La importancia de desarrollar ejercicios de entrenamiento reside en la constancia y la repetición para lograr adquirir habilidades de movimiento y memoria física que no sólo se convierten en herramientas para el desarrollo de las apuestas actorales, sino también para aumentar la seguridad del actor en sí mismo y en sus capacidades para construir expresión en el escenario (Carreri, 2011). El entrenamiento no es simplemente un acto de repetición inconsciente de ejercicios y actividades, sino un acto de reconstrucción creativa del actor que le permite generar cambios significativos en su acción escénica desde la unión del cuerpo y la mente.

El punto focal no está entonces en el desarrollo de una actividad de training, sino en el enfoque consciente que se tenga de los resultados que este entrenamiento puede generar en el actor. De tal forma que en el proceso de construcción del cuerpo actoral “lo importante no es hacer ejercicio, sino tomar consciencia del proceso que ocurre a nivel muscular, concentrando vuestra

atención en la colaboración entre el peso y la fuerza de gravedad” (Barba & Savarese, 1988), la consciencia se convierte entonces en el detonante de la fuerza corporal en el ejercicio del actor.

Sin embargo, el entrenamiento no es solo una dimensión física, sino también un punto de encuentro mental del actor con su realidad escénica (Carreri, 2011); el cuerpo es una forma de expresión para el actor, pero también lo es la voz, ambas potencialidades escénicas convergen no solo anatómicamente sino también simbólicamente en la figura del actor, de tal manera que sea imposible desligarlos al momento de construir la práctica teatral y aún menos desligarlos en el proceso de entrenamiento, donde deben ejercitarse de manera simultánea, sin perder el enfoque de ambos elementos en el uso escénico que les da el actor.

Esta complejidad del ejercicio de construir prácticas de entrenamiento que movilicen tanto las habilidades físicas como las vocales, hace necesario que dentro de los momentos de gran rigor técnico, se desarrollen momentos lúdicos (Carreri, 2011) los cuales sirven para movilizar un crecimiento energético en el actor, haciendo de su construcción del campo teatral un proceso integrativo entre las construcciones técnicas y emocionales, prácticas y simbólicas que se conjugan en el ejercicio de creación que realiza el actor en el escenario.

Es por ello por lo que,

El training es una herramienta de apoyo cuando se encuentran dificultades durante el proceso de creación, sobre todo cuando el ser se siente estancado. Es aquí donde [...] se hace evidente el proceso de modelación corporal donde se destacan logros, transformaciones y, sobre todo, el disfrute (Ferreiro, 2007: 35). (Andrade, 2016, p. 14)

El ejercicio de trabajar conscientemente cuerpo y voz, como elementos indisolubles de la construcción del actor en el tiempo-espacio del escenario, hace necesario que la consciencia se constituya como punto de partida para lograr la entrega y el compromiso en la formación, pues no es solamente un elemento que dependa de quien sirve de respaldo al proceso de formación actoral, sino del propio actor en la disposición y apertura que tenga a la trascendencia del training en su devenir como actor.

4.2. La Pre-expresividad en el training actoral

Al profundizar en el proceso de construcción del cuerpo actoral como una manera de habitar los escenarios tanto cotidianos como teatrales, los cuales atraviesan el proceso formativo

del actor. Para Barba & Savarese (1988) el proceso de construcción del cuerpo no es solamente un medio para el actor, es para el teatro una técnica, no del orden que debe ser asimilado como saber técnico, sino como una posibilidad para aprender a aprender en el ejercicio de construcción actoral. De allí que el training sea fundamental para que el actor ejercite y haga fecunda la técnica, es decir, que el actor entrene su cuerpo como medio para la construcción escénica.

En el cosmos de la teatralidad, la construcción de la ficción es al tiempo posibilidad y compromiso, para el espectador la esencia del teatro reside en su capacidad para retratar no solo la cotidianidad, sino también la posibilidad de reconstruir escenarios que solo son posibles en la imaginación (Mendoza, 2017). En el entramado en el campo actor se convierte entonces en una posibilidad para ampliar y profundizar en las formas corporales conocidas en lo cotidiano, y dar apertura a la emergencia de otras técnicas que permitan al actor escenificar las múltiples realidades posibles que habitan en escenario teatral.

En este sentido, “a las técnicas cotidianas del cuerpo se oponen técnicas extracotidianas; es decir, técnicas que no respetan los condicionamientos habituales del uso del cuerpo” (Barba & Savarese, 1988, p. 16), esta fractura con la corporeidad cotidiana constituye una importante herramienta para el actor, pues al disolverse las convenciones culturales y corporales emerge la teatralidad, lo extra-cotidiano que se configura de una serie de prácticas, saberes, contextos y construcciones simbólicas que lo determinan como un campo de acción para el actor.

Esta construcción del cuerpo como marco y principio de acción del actor se ven atravesados por una serie de principios transculturales o universales, los cuales subyacen como base a la actuación y que radican en un nivel pre-expresivo del actor, lo que no es otra cosa que aquello que precede a una expresión artística individualizada al mediarse por formas culturales de interpretación, es la forma en que el actor construye una mediación entre su capacidad para la representación y la transmisión que logra a través de su cuerpo como una totalidad de sentido.

En este horizonte de saberes y prácticas teatrales,

los principios pre-expresivos de la vida del actor no son algo frío, relacionado con la fisiología y la mecánica del cuerpo. Sino que también están basados en una trama de ficciones; pero ficciones, “si” mágico, que tienen que ver con las fuerzas físicas que mueven el cuerpo. Lo que el actor busca, en este caso, es un cuerpo ficticio, no una personalidad ficticia (Barba & Savarese, 1988, p. 29)

La construcción del cuerpo ficticio del actor estriba en su capacidad para desarrollar un entrenamiento consciente, que le permita comprender su cuerpo como una totalidad de sentido a

través de la cual se configura y expresa una trama pre-expresiva que lo ubica por fuera de la cotidianidad y le permite encontrarse por fuera de lo cotidiano con una manera de dar sentido a su quehacer teatral.

Es por ello por lo que “para encontrar la técnica extra-cotidiana del cuerpo, el actor no estudia fisiología, sino que crea una red de estímulos externos a los que reacciona con acciones físicas” (Barba & Savarese, 1988, p. 30), esta red de estímulos termina por convertirse en una suerte de partitura corporal, sobre la cual se escribe la posibilidad de expresión de la ficción teatral como campo de acción para el actor. Esta visión profundamente antropológica convoca a la comprensión del teatro como una ciencia pragmática que se preocupa por atrapar la atención del público a niveles no solo físicos sino también sensoriales, profundamente simbólicos.

4.3. La importancia de la voz en el training actoral

En la construcción del campo pre-expresivo del actor, como fuente de su trabajo corporal en el escenario, aparece la voz como un importante concepto que atraviesa la manera en que el actor reconoce en su corporeidad una capacidad de transmisión de lo onírico, lo sensible, lo no evidente, el campo de construcción de la teatralidad como campo de lo no-cotidiano. Aquí se hace fundamental la obra de Gilberto Martínez (2014) quien dedicó buena parte de su vida a la investigación y la creación teatral.

Para Martínez (2014) el entrenamiento de la voz en la formación actoral en Colombia ha estado relegado a un segundo plano, donde su desarrollo y aprovechamiento es prácticamente desconocido. Por ello toma la decisión de profundizar en la forma anatómica en que funciona el aparato fonador en el actor, realizando un recorrido por la manera en que a nivel mundial se ha trabajado una de las más importantes herramientas de las que dispone el actor para construir una no-cotidianidad en el escenario teatral.

En este proceso de construcción de nuevas formas de explorar la construcción de la voz, Martínez (2014) señala como Roy Hart, un actor y vocalista sudafricano reconocido por su amplio rango vocal y una voz altamente flexible, profundizó en la construcción de la voz en el actor como un proceso que procede del interior y que termina en el grito como forma de expresión vocal, esto generaba sin embargo que muchos actores quedaran afónicos, por lo que la propuesta de Hart no representaba un avance importante en la construcción vocal del actor.

Al buscar forma de aprovechamiento de la voz que no causaran daños a las cuerdas vocales, Martínez (2014) encuentra el trabajo desarrollado por el actor japonés Seiichi Nogaki, una posibilidad que aprovecha la respiración diafragmática, que aprovecha el apoyo en el pecho y en la cabeza para hacer resonar la emisión de la voz desde el interior de la cavidad oral; esta forma particular de aprovechar las capacidades anatómicas del cuerpo humano para desarrollar habilidades vocales en el actor es una de los principales aportes desarrollados por Martínez (2014).

Esta preocupación por la voz viene acompañada de una comprensión de que no es posible separar la construcción del cuerpo y de la voz, pues si la vida no existe sin el aire, entonces la voz es razón del movimiento en la expresión del actor, pues la voz es aire en movimiento. De esta manera, la palabra se convierte en una forma de articulación sonora del cuerpo, la voz es construcción en movimiento sobre el cuerpo y la propia experiencia del actor como configuradora de la experiencia de lo no cotidiano en el escenario teatral.

Por ello la importancia de encontrar una forma adecuada de utilizar la voz, de tal manera que permita al actor aprovecharla como una herramienta que puede entrenarse, que es moldeable y que sirve para su ejercicio de creación. Al poner la voz en diferentes resonadores y apoyarla en el diafragma para proyectarlas se “produce una vibración objetivamente sentida y modifica la sonoridad, la conducción y la proyección significada en el momento de la interpretación, el actor debe buscar siempre reacciones vocales espontáneas” (G. Martínez, 2014, p. 15).

Esta espontaneidad, sin embargo, no surge de la nada. La importancia del factor espontáneo estriba en la construcción de la verosimilitud dentro de la ficción teatral, manejar la voz adecuadamente desde la espontaneidad permite al actor impactar en la audiencia con su voz sin generar laceraciones en el aparato fonador. Lograr que la voz se proyecte desde diferentes partes del cuerpo es aprovechar al máximo la capacidad anatómica del cuerpo del actor. “La voz humana busca elementos de resonancia. El Cuerpo es el primer vibrador y el primer resonador” (Grotowsky en Martínez, 2014, p. 16).

Sin embargo, los resonadores no solo son los conocidos anatómicamente dentro del aparato fonador ya que podemos hacer que otras partes del cuerpo resuenen,

Algunos sonidos estimulan la sustancia cortical, otros hacen vibrar los órganos genitales, casi todos están controlados por el diafragma y la mente, y los más importantes suponen una perfecta y estrecha comunicación entre la cabeza y el vientre, el diafragma y la yema de los dedos.” (G. Martínez, 2014, p. 20)

En esta medida podemos ampliar la idea y poner la voz desde cualquier parte del cuerpo, con la ayuda de las imágenes mentales.

Teniendo en cuenta lo anterior es preciso resaltar el hecho de que el cuerpo es una técnica que se aprende culturalmente; desde los hábitos de aseo, las posturas físicas, hasta la colocación de la voz. Por esta razón, el entrenamiento del actor es el pilar más importante de su formación, ya que es su deber reaprender las técnicas corporales y vocales en busca del carácter pre-expresivo necesario para la teatralidad.

5. ANÁLISIS CRÍTICO DE LAS PONENCIAS Y PESQUISA DE INFORMACIÓN PARA LA CREACIÓN DEL TRAINING

5.1. Dramaturgia Corporal. Ponencia de José Octavio Castro; Escuela Superior Tecnológica de Artes Débora Arango

La primera ponencia que se analizó en este proceso fue Dramaturgia Corporal, la cual fue socializada por José Octavio Castro de la Escuela Superior Tecnológica de Artes Débora Arango de Envigado-Antioquia.

Denominamos en nuestra institución, las dramaturgias expandidas para las prácticas escénicas teatrales, está lo que denominamos: la dramaturgia corporal, precisamente para este encuentro, que nuestro eje de reflexión y lo que nos convoca son los cuerpos, o el cuerpo en diálogo con la voz para la escena (Castro, 2019)

Es necesario resaltar como se dio inicio a la ponencia, y que el objetivo de este encuentro es crear un diálogo entre el cuerpo y la voz, puesto que estos conviven simultáneamente en la escena, pero en el entrenamiento del actor se focalizan en el cuerpo o en la voz, esto lo podemos ver a lo largo de las ponencias, especialmente en esta cuando más adelante enuncia “Todo aquello que sucede en el espacio, hablar un poco de las dramaturgias expandidas nos encontramos con diversas formas de creación en la escena, desde el texto, la palabra, el cuerpo, el espacio, la imagen” (Castro, 2019) pero a lo largo del discurso se hace énfasis sólo en el trabajo corporal, creando partituras donde se aplican gramáticas físicas y no verbales, al parecer la palabra aparece de último o no se utilizan las herramientas vocales más allá de la respiración y se dice que la dramaturgia corporal está en función de la palabra:

Hablar nosotros de dramaturgias del cuerpo nos lleva a una pregunta por la creación de narrativas desde la grafía y la gramática corporal, para crear narrativas dentro de una teatralidad y construir universos narrativos, más allá de la reproducción de una técnica de movimientos, de una técnica de acciones o de un método establecido para volver en función de la palabra. (Castro, 2019)

Pero continúa dando el poder escénico solo a la presencia y trabajo corporal relegando el poder de la voz y la palabra hablada, haciendo hincapié en “experimentación desde el cuerpo”, “léxico corporal”, “gramática corporal”, “sintagmas corporales”. Terminando con “A partir de esto empezamos a construir micro universos narrativos desde el cuerpo” (Castro, 2019). Entonces... ¿el

uso de la voz dónde está? si la voz hace parte de ese bios escénico y anatómicamente es imposible separar el cuerpo y la voz dentro de una creación escénica, por qué insistimos en separarlos dentro de los procesos de creación, esta es la razón por la cual la mayoría de los actores en el país tienen un cuerpo moldeado o una voz prodigiosa y pocos son los que escénicamente tienen una armonía corpo-vocal, además si hay claridad en que,

estos cuerpos tienen unos acontecimientos, unas historias, unas líneas de pensamiento, unas formas de estar “el pensamiento tiene una corporeidad como el cuerpo tiene un pensamiento” corporeizar las historias o crear “corpografías” dar la palabra al cuerpo como lo denomina Jordi Planella “darle la palabra a aquello que durante tanto tiempo por los poderes hegemónicos ha estado supeditado al poder de la palabra (Castro, 2019)

Acaso los acontecimientos y pensamientos no están acompañados también de frases, palabras, onomatopeyas, sonidos vocálicos y demás... si lo que nos convoca, es el uso simultáneo del cuerpo y la voz, ¿por qué dejamos el elemento vocal relegado y damos prioridad al cuerpo?

5.2.El Training Físico, Camino de Autoconocimiento del Actor y Actriz. Ponencia de Susana Uribe; Universidad del Valle

En la ponencia que se comenta a continuación, se tomarán algunos puntos importantes que ayudan a el desarrollo del training, teniendo en cuenta que el eje principal es el entrenamiento corpo-vocal. Es de gran importancia tener en cuenta el siguiente enunciado para construir conclusiones a posteriori:

Los talleres de voz, movimiento y actuación están conectados entre sí. Desde el 2011 he impartido clases de movimiento partiendo de mi experiencia y conocimiento como actriz, siempre encuentro la manera de enfrentarme a nuevos desafíos (Uribe, 2019)

Lo anterior parece ser un buen indicio, ya que es una necesidad, en nuestro país, fortalecer la voz tanto como el cuerpo para ejecutar una buena actuación, por ello a continuación se enuncia cuál es el primer paso para emprender este viaje en un país, donde culturalmente no sabemos respirar y vivimos desconectados de nuestro propio ser. Por esta razón es importante descubrir “cómo conectarlos con sus cuerpos y su respiración, como hacer consciencia no solo de lo físico si no de su estar en la vida misma” (Uribe, 2019) ya que la vida en si es tan rápida, y no nos permitimos ese momento de preguntarnos por nosotros mismos o lo que nos rodea, el sistema

laboral ha creado “técnicas corporales” que son como máquinas de trabajo, es por esto que actualmente el teatro es una herramienta para fugarse por un momento de esa vida agitada y cuestionar el estar en la vida.

Por esta razón el entrenamiento del actor va “más allá de enseñar algunas técnicas corporales, como relacionarse con el espacio, ser más liviano, relacionarse con el otro, va más allá de desarrollar ejercicios físicos que fortalezca físicamente” (Uribe, 2019) puesto que antes de comenzar el trabajo sobre una puesta en escena hay que desarrollar un trabajo de conocimiento personal y este se hace en “el Training se ha convertido en un espacio de exploración personal, auto conocimiento y de autorrealización.” (Uribe, 2019) Sin duda para lograr este conocimiento de sí, es necesario partir de la siguiente pregunta “¿Cuál es lo esencial del entrenamiento para mí? La transformación” (Uribe, 2019).

Porque sin transformación mental, física y espiritual se puede caer en el cliché a la hora de una creación escénica y lo que se busca es encontrar lo extra cotidiano, pre-expresivo, la teatralidad orgánica, pero sin perder de vista que para llegar a ello se debe mantener un entrenamiento constante y cambiante así

El training es esencial para el conocimiento de su propio cuerpo y su ser, puede ser un camino para encontrar que los límites del oficio y el desarrollo corporal se fusionan, el actor o actriz trabaja desde sí mismo desde sus posibilidades, habilidades, dificultades, experiencias y vivencias personales. (Uribe, 2019)

Sin olvidar que somos seres cambiantes, que lo que un día fue una dificultad al siguiente puede convertirse en una habilidad, ya que los límites solo se encuentran en la mente. el cuerpo acompañado de la voz tiene múltiples posibilidades, pero lo primordial es tener claro que “la otra finalidad del training es adquirir ciertas habilidades corporales en el desarrollo de la presencia escénica” (Uribe, 2019)

Por esto llegamos a que “En el *Vipassana* se adiestra la mente a través de la respiración y la observación, en el training se adiestra el cuerpo a través del ejercicio y la observación consciente sobre sí mismo y en relación con el otro”(Uribe, 2019). Sin olvidar que “A través de ejercicios psicofísicos y de respiración, el cuerpo del actor puede abrir su mente y energía en el espacio”(Uribe, 2019), cosa que es muy necesaria ya que debe mantener la atención puesta en diversas áreas de la escena como: el texto, las acciones físicas, el personaje y la relación con los otros, el espacio, la utilería, las luces, el público, entre otras cosas.

Por ello “el actor no trabaja solo sobre su cuerpo sino también sobre su alma, espíritu la cuestión de unidad” (Uribe, 2019) para generar una armonía constante sin perder la conexión del todo cuando se encuentra en escena, por esto “Roberta Carreri habla de un saber incorporado en el entrenamiento y la presencia, cuando habla de presencia toma en cuenta el concepto de impulso, el cuerpo y la mente deben estar dispuestos a reaccionar” (Uribe, 2019). Pero lo que nos compete es resaltar esos momentos donde el trabajo corporal y vocal están vinculados simultáneamente y hasta ahora no hemos visto que la voz se vincule dentro del training, pero en el siguiente párrafo por primera vez podemos apreciar que se da importancia a la voz:

Los ejercicios psico-físicos ayudan a disociar mente y cuerpo a traspasar el propio límite del estado físico y encontrar un estado de consciencia distinto al cotidiano, después de alcanzar un estado de energía extra-cotidiana el cuerpo y la voz adquieren otras formas desconocidas e inexploradas que sorprenden hasta al propio actor, una vez el actor se haya sorprendido después de encontrar estas formas corporales y vocales y sabe que hacen parte de él, es necesario encontrar conscientemente el camino que lo llevó a esas posibilidades y hacerlas parte de sus recursos actorales. (Uribe, 2019)

Sin embargo, no se profundiza sobre la aplicación del trabajo vocal ni se enuncia cómo se vincula dentro del training. Finalmente, cuando los actores encuentran sus diferentes habilidades, mutaciones y desaparece el cliché surge la verdad interior, es allí donde,

se debe realizar un trabajo de entrenamiento para ofrecer diferentes herramientas corporales, para después aplicar estos ejercicios en unas partituras corporales a partir del impulso interno (desde donde surge el movimiento) para crear imágenes. Nos hemos desconectado de la respiración en estos ejercicios, no sabemos respirar, los estudiantes hacen partituras en apnea y eso crea tensiones, hay que estar pendiente siempre de la respiración y ser insistente hasta que el estudiante lo conecta en su movimiento (respirar el movimiento) ya que sin respiración no se puede vivir. (Uribe, 2019)

Este es otro párrafo muy interesante ya que muchos estudiantes pierden la noción de respirar y sin aire no hay vida y tampoco voz, pero ¿acaso estas partituras físicas, entrenamientos o imágenes corporales se realizan en completo silencio? es por ello que se considera necesario vincular la voz ya que ésta obliga también a generar una consciencia respiratoria, si en la exhalación se encuentran sonidos, se puede fortalecer tanto lo corporal como lo vocal, además que se empieza a ejercitar el hablar desde el interior, así cuando nos llegamos a la articulación de textos ajenos también se puede partir de ese pulso interno para que sean dichos con más verosimilitud, lo cual nos une con el siguiente párrafo.

Utilizar los dinamo-ritmos para crear ritmos claros en el movimiento y un ritmo interno que permea la respiración, como en las partituras corporales que son frases de movimiento, es imposible hablar sin antes realizar una inhalación y realizar unas pausas para retomar el aire. Como inicio ese impulso vital nace del pulso interno que al principio es imperceptible y finalmente se hace visible y es inminente que nazca desde la respiración consciente. (Uribe, 2019)

Una vez más podemos ver como el trabajo se focaliza solo en el movimiento corporal, afortunadamente en esta ponencia se le da importancia a la respiración ya que sin esta no podríamos hablar, puesto que los sonidos y las palabras son aire. Pero, aun así, no se trabaja ni conecta por completo como se enuncia al inicio.

5.3.El Cortejo Amoroso con la Propia Voz. Ponencia de Claudia Torres; Universidad Pedagógica Nacional

La voz humana es un ítem complejo e importante, que el actor debe comprender y estudiar, para resolver sus problemas personales. Lo primero es, tener claro como es el funcionamiento del aparato fónico, para explorar los diferentes ejercicios respiratorios que se deben desarrollar para tener una buena capacidad vital y manejo de la corriente de aire, pertinente para el trabajo escénico, sin perder de vista que “La voz es un cuerpo y mi cuerpo es mi voz y así es un bucle interminable” (Torres, 2019).

Por esta razón es un error que siempre se pretenda separar los ejercicios físicos y vocales, como vimos en la ponencia anterior cuando se enuncia que en muchas ocasiones se crean partituras físicas desde la apnea, creando tensiones y no permitiendo una unión corpo-vocal por esta es necesario que “Las clases de voz se expanden en el trabajo de entrenamiento técnico”, sin perder de vista que la voz no está separada del cuerpo y se debe tener en cuenta que el trabajo vocal va “desde el territorio de los huesos, los músculos y la respiración.” que permite que cuerpo, movimiento y voz estén presentes en busca de una apropiación del ser “para tener un discurso propio y crítico en pro de la construcción de una voz emancipada”.

¿Qué es esto de voz emancipada? es la apropiación y enorgullecimiento de la voz propia, única en el mundo, puesto que la voz es parte del cuerpo, que a su vez este, es la caja de resonancia como si de un instrumento musical se tratara, es por ello que se debe afinar por completo de forma simultánea, además que “Hemos tenido una educación para ocultar nuestra voz, para menguar

nuestro verdadero poder, para sobrevivir ocultando lo que somos a cambio de ser aceptados, para poder entrar en el juego relacional de los afectos” (Torres, 2019)

Por esta razón el trabajo del actor debe contener un rigor corpo-vocal donde “Es importante escuchar los sonidos vibratorios con profundidad” (Torres, 2019) Sin olvidarnos de un cuerpo que vive y se moviliza por el espacio interior y exterior, donde es necesario que, en este trabajo “se incluyan elementos de la meditación para entrar en el reconocimiento de un sonido único en el mundo” (Torres, 2019) Incluido en el conocimiento de sí, las capacidades, habilidades y dificultades personales corpo-vocales, por esto “la invitación es enamorarse de su propia voz, escuchándola con atención. No hay otra manera de construir una voz emancipada que no sea aceptándose, amándola tal y como es en sus vibraciones” (Torres, 2019).

Pero no es solo amar la voz, puesto que también es necesario amar el cuerpo en su totalidad, para desprenderse de complejos a partir del trabajo exploratorios, sin duda “También es importante escuchar, escuchar para respirar” (Torres, 2019) para entenderse, quitar los velos represivos con el fin de formar un cuerpo y “Una voz que busca aceptación en un mundo que privilegia la afinación tonal como la única aceptable”(Torres, 2019), o cuerpos prodigios, con elongaciones o habilidades físicas, lo importante de esta ponencia es que nos brinda la posibilidad de pensar que cada cuerpo y “cada voz es única e irrepetible, esa voz que solo un cuerpo puede producir”

Dejando la comparación de lado y para permitir explorar desde la individuación teniendo en cuenta que hay algo que todos tenemos en común sin olvidar que “escucho porque respiro y respiro por que escucho para descubrir en el camino, que tengo una voz única, maravillosa que me pertenece como el cuerpo al que pertenezco como pertenezco a la tierra”(Torres, 2019). Sin necesidad de competir, callar o reprimir las posibilidades corpo-vocales.

5.4.Entre Dientes y Laxitud. Ponencia de Adriana Peña; Universidad de Sonora

De la siguiente ponencia se tomaron puntos importantes y significativos que cuestionan, presentan y determinan el trabajo vocal. Con el fin de determinar cuáles son los medios y herramientas apropiadas para el entrenamiento de la voz, teniendo en cuenta las necesidades, sin perder de vista cuál es el objetivo de esta sistematización. En primer lugar, se enfatiza sobre el cuestionamiento que se ha venido resolviendo, reafirmando que el trabajo corporal y vocal se

abordan en diferente espacio-tiempo y es una necesidad crear estrategias donde no se dividan estas potencias escénicas ya que

La diversidad de modos y formas en el abordaje escénico han logrado que en el entrenamiento se separe el cuerpo de la voz, volviéndola un ente solitario, ajena a lo que se considera un objeto susceptible de movimiento. En realidad es un cuerpo humano vivo compuesto por: huesos, músculos, fluidos, raciocinio, emociones y voz que lo hacen ser (Peña, 2019)

Puesto que la voz es un reflejo de la personalidad de cada individuo, así como su cuerpo y los movimientos naturales (cotidianos), en esta medida es una necesidad abordar un trabajo en conjunto donde ambas características de la personalidad están direccionadas en la misma ruta en busca de la pre-expresividad y codificación extracotidianas, por ello “Estas posibilidades no se separan una de la otra, sino que se complementan y la voz es formal o es vivencial” (Peña, 2019) (técnica o emotiva)

Este principio fundamental se aplica tanto para el cuerpo como para la voz puesto que, como se nombró en la ponencia anterior, la voz es un cuerpo y el cuerpo es la voz, entonces es impertinente pretender hacer de estos un ente solitario donde uno no se entrene acompañado del otro, sin perder de vista las necesidades particulares del cuerpo y la voz, donde se fomente

El dominio de las carencias y anti-carencias, la grandilocuencia y la falta de credibilidad en las circunstancias escénicas. La forma, después en las tendencias realistas de interpretación, sus ventajas y su aceptación se cambian a los conceptos de inflexiones enfáticas, anti-enfáticas, suspensión, horizontalidad (Peña, 2019)

puesto que,

La emisión vocal es uno de los mayores problemas a los que se enfrentan los artistas escénicos ya que faltan métodos adecuados para trabajarla, mal uso de la voz y esto lleva a lastimarla, no se escucha, no se entienden entre sí, habla entre dientes, abandono total de la articulación, ausencia de un análisis de texto, incoherencia entre texto y emisión, escucha y movimiento. (Peña, 2019)

Como si fuera poco problemas que en la mayoría de los casos se generan ya que los entrenamientos actorales se centran en las técnicas corporales, por lo cual el uso adecuado de la voz se pone en un segundo plano o en muchas ocasiones ni siquiera se toman en cuenta hasta el momento de tomar un texto hablado y empiezan a aparecer todas las falencias técnicas e interpretativas.

Por esta razón, es importante tener en cuenta

La práctica de Roy Hart (actor y vocalista Sudafricano conocido por su amplio rango vocal y del entrenamiento en la técnica vocal extendida) parte del silencio y del paisaje sonoro que lo rodea, implica una serie de juegos, dinámicas y secuencias, donde se aborda siempre el movimiento desde el contacto con el imaginario personal e íntimo, diferentes aproximaciones a la respiración, a la amplitud vocal de registro en alturas, en intensidades y en profundidades, a la afinación, desde el énfasis en escucha activa. Estos juegos llevan constantemente a salir de la comodidad a entrar en la evolución vocal y corporal evitando la respuesta mecánica y la inercia. (Peña, 2019)

En otras palabras, lo que se busca es que por medio de juegos corpo-vocales se realice un entrenamiento completo donde se enlazan las potencias escénicas,

Es por esto, que la práctica de sonido a la Roy Hart incluye receptividad, atención, audacia, aceptación de la voz propia y un compromiso orgánico entre el cuerpo, las emociones y la imaginación traducida a voces, esto a partir de la aceptación de la propia voz y aceptación a la misma. (Peña, 2019)

Puesto que en esta técnica se reúne todo lo necesario para el trabajo corpo-vocal teniendo en cuenta que “Es preciso disponer sabiamente de los órganos de la fonación, esto se consigue entrando en armonía con ellos, conociendo sus alcances, permitiéndonos conocer la conexión cuerpo y voz, en el cuidado, aceptación, compromiso personal y lúdico” (Peña, 2019) sin perder de vista el rigor que el trabajo del actor necesita para formar una disciplina y por medio del training hallar las herramientas apropiadas que contengan la pre-expresividad.

5.5..Práctica de Movimiento para el Actor. Ponencia de Ioli Filippakopoulou; *The Royal Central School of Speech and Drama*

Como se ha dicho en anteriores ponencias, el entrenamiento del actor es un trabajo constante y arduo, que generalmente no se puede realizar de forma general, ya que lo que se busca es resolver carencias personales, desarrollar habilidades y fortalecer tanto el cuerpo como la voz, la mente y en ocasiones el espíritu, por esta razón “es importante iniciar con la creación de su propio calentamiento” (Filippakopoulou, 2019) Con el fin de disponer el cuerpo en su totalidad para desarrollar un training colectivo o individual, incluso para disponer al actor o actriz para la escena, sin perder de vista la conexión entre el cuerpo y la voz.

Lo anterior en tanto “[...] desde el momento que empezamos a respirar nos empezamos a mover, todo teatro por su naturaleza es físico” (Filippakopoulou, 2019) En esta medida desde el momento en el que nos paramos en el escenario ya estamos realizando acciones biológicas como

respirar, el flujo constante de la sangre, la movilidad estomacal, entre otras. Esto no lleva a pensar que “El movimiento debe ir a la par del calentamiento vocal” (Filippakopoulou, 2019) Puesto que la respiración es inherente al cuerpo y a su vez a la sonoridad vocal que este desarrolla.

Sin duda “Todo esto está relacionado con los fundamentos del movimiento: respiración, balance, caer, enraizar, saltar, fortalecimiento, el trabajo del yoga” (Filippakopoulou, 2019) Ciertamente cuando estamos realizando ejercicios físicos la respiración juega un papel muy importante, el error que en muchas ocasiones cometemos es que no somos conscientes de como respirar dentro de los diferentes ejercicios físicos, a excepción del yoga, por esta razón creemos que al entrenar el cuerpo no estamos entrenando también la voz, pudiendo, al contrario, generar consciencia respiratoria y desde ese momento estamos ejercitando la voz.

Es por ello que “actuar es acerca de escuchar, no escuchamos solo con nuestros oídos, también escuchamos con nuestro cuerpo” (Filippakopoulou, 2019) Este enunciado resulta ser muy interesante puesto que hemos dejado de escuchar con el cuerpo entero, ejercicios como el juego de contacto nos ayuda a desarrollar esa escucha corporal, además también que expande los canales de percepción, el contacto con el suelo, la escucha y aceptación.

5.6. Aliento las Voces de mi Voz. Ponencia de Sirley Martínez; Universidad Distrital – Academia Superior de Artes de Bogotá

La importancia de esta ponencia es muy significativa puesto que el uso de la voz la hemos centrado en el uso de las palabras y no solemos utilizar los diferentes recursos sonoros que en ella podemos encontrar por ello “existía la necesidad de sacar todos los sonidos de la garganta, sonidos que desde el teatro no se podían explotar ya que él es dominado por la palabra” (S. Martínez, 2019) negando los sonidos extralingüísticos que se pueden producir con el aparato fonador

Por esta razón

Las palabras ya no son suficientes por eso saco voces, hago sonidos... suspirar, gritar, balbucear, gorgorear, susurrar, murmurar, roncar, chillar. La voz es el instrumento a través del cual el cuerpo comunica con mayor potencia, producir sonoridades con la voz, crear con ella, es parte de las pequeñas acciones cotidianas que configuran y permiten ser (S. Martínez, 2019)

Sin perder de vista que cuando se generan esas búsquedas sonoras, las posturas corporales adquieren otras movilidades, apoyos tanto físicos como vocales y se amplían los rangos sonoros a

la hora de interpretar un texto hablado. “El trabajo de la voz desde el teatro brinda múltiples herramientas y un camino de introspectiva que potencia muchos de los juegos vocales, afina el oído, la escucha pero el teatro tiene como centro de acción la palabra” (S. Martínez, 2019)

Incluso en muchas ocasiones la es palabra la que determina las estructuras físicas, los utensilios escenográficos, la iluminación, los roles, actitudes y aptitudes de los personajes en las puestas en escena, dejando de lado otras exploraciones que pueden enriquecer la construcción de una pieza teatral “Por eso ahora la teatralidad se mezcla con otras artes en las que el cuerpo y la voz también se expresan en su potencia expresiva” rompiendo con la estructura aristotélica donde se debe tener una linealidad con inicio, medio y fin.

Lo anterior abre la brecha para otros cuestionamientos como “¿Qué lugar tiene la voz en todo mi cuerpo?”(S. Martínez, 2019) Esta pregunta tiene respuesta en las ponencias anteriores donde se dice que la voz es un cuerpo, la voz es un medio de expresión, la voz es una parte de la personalidad, la voz es aire, vida, sonido y sobre todo un ente técnico, pero

No se trata solo de un asunto técnico, sobre cómo se produce la sonoridad vocal. Para generar un sonido se debe tener en cuenta el cuerpo y el estado de ánimo de quien lo produce, el contexto en el que es producido, en función de otros que respiran a otro ritmo y tienen una voz propia. (S. Martínez, 2019)

La cual se debe respetar y escuchar porque a través de la escucha nos formamos como seres humanos y personas dialogantes. no solo escuchamos palabras, también escuchamos gemidos, risas, ronquidos, sollozos, eructos, y así infinidad de sonidos que expresan sensaciones, estados de ánimo y acciones, por esta razón

la voz desborda la palabra, por eso este viaje; por que las palabras se han acabado, porque se quiere buscar la capacidad para articular cualquier sonido fuera de lo “común” en lo llamado “correcto” sin importar si resulta agradable o molesto buscando cómo expandir (S. Martínez, 2019)

La sonoridad que contienen nuestros cuerpos, nuestro instinto, nuestras memorias auditivas “Para viajar del terreno de la representación al terreno de la abstracción” (S. Martínez, 2019) donde es permitido todo tipo de sonoridad extra-cotidiana y movilidad corporal pre-expresiva, allí empieza “ el cuerpo a accionar con todos los sonidos vocales, en ese momento el sonido se vuelve acción intencionada que no pretende narrar si no afectar” (S. Martínez, 2019)

Tanto al público como a los otros participantes de la puesta en escena, porque “La voz es un agente y afecta a otros desde lo sonoro” Puesto que se compone de ondas vibratorias que viajan a las cavidades auditivas de las personas que están a su alcance, generando imágenes mentales que se relacionan con sucesos, acciones, animales y otros sonidos que hacen parte del paisaje sonoro.

Para lograr esto “necesario llegar a la libertad perdiendo el miedo y encontrando placer y alegría jugando a múltiples perspectivas evitando la roca de la razón; volver el cuerpo un eje de pensamiento creando, conociendo y aprendiendo” (S. Martínez, 2019). Sin miedo a la exploración y sin perder la nociones técnicas que ayudan a evitar lesiones irreversibles en el aparato fonador, vinculando el cuerpo para que acompañe los sonidos porque no es meramente un asunto sonoro, también es un cuerpo entero que está resonando y respirando para cautivar o espantar desde las diferentes sonoridades que lo poseen.

Este viaje va transitando por el sonido vocal, desde lo técnico, hasta ver la voz como contenedor de posibilidades simbólicas y afectivas que comunican, en la medida que quienes escuchan, reciben la acción que la sonoridad vocal ejerce sobre sí y no el mensaje que este pretenda portar (S. Martínez, 2019)

Ya que no es un asunto meramente técnico, por el contrario, está cargado sensaciones, recuerdos y conexiones que no se expresan por palabras puesto que “la relación de cuerpo, voz, espacio y juego permiten entablar otras maneras de comunicarnos entendiendo que cada persona hace asociaciones simbólicas de acuerdo a la manera cómo interpreta el mundo” (S. Martínez, 2019).

5.7.La Práctica del Verso Dramático en la Formación Vocal del Actor. Ponencia de Marleyda Soto; Universidad del Valle

Esta práctica nos brinda herramientas técnicas interpretativas, donde la voz desde la palabra, expresa un todo dentro de la puesta en escena, pero no podemos olvidarnos de vincular el uso del cuerpo en movimiento dentro de esta práctica, ya que “aprender y entender lo que se esconde tras el verso, puede costar”(Soto, 2019). Para lograr comprender en su totalidad lo que se esconde tras estas figuras retóricas es necesario un arduo trabajo de mesa donde hay que desmenuzar palabra por palabra con la ayuda del diccionario, y en este momento solemos dejar el

cuerpo en reposo pero es necesario ya que debemos “analizarlo, transmitirlo y lograr que con el encanto de la voz el auditorio se conmueva a través del mundo onírico de las palabras” (Soto, 2019)

Y los significados que se esconden tras los versos cargados de metáforas “para crear puestas en escena donde la música, la palabra y el cuerpo sean protagonistas indiscutibles” (Soto, 2019) Es necesario que el intérprete conozca de manera integral todo lo que está diciendo, de lo contrario a los oídos del espectador esto caerá como un ladrillo inentendible y en muchas ocasiones inaudible “de la boca deben salir los versos como si fueran parte de sí, como si lo hubiera acompañado toda la vida, con sonoridad, fluidez, música en las palabras, sin ahogarse.” (Soto, 2019)

Con buen control de la corriente de aire que sale de sus pulmones, expresar las palabras en verso para dar imágenes y sentidos a la situación que esté compartiendo, por ello es necesario que “con la voz generar matices, enfatizar, susurrar, dejar en pausa, las rimas asonantes, los acentos e imágenes para revivir los textos y hacerlos refrescantes al oído del espectador” (Soto, 2019)

De lo contrario esos versos se convertirán en un infierno que ni el mismo Neruda podrá entender, por ello es de suma importancia el trabajo de mesa, para saber de qué se está hablando y poder recitar los versos con fluidez y avidez, en el análisis se aprende “a desmenuzar las palabras, conocer las claves del lenguaje poético y sobre todo a jugar con su respiración por qué sin aire no hay voz” (Soto, 2019)

Y al recitar en versos no se puede detener para respirar, puesto que si se toma aire donde no es, se puede perder el hilo del discurso o incluso cambiar la intencionalidad que tras las líneas se ocultan, por esto es necesario un buen trabajo tanto de análisis como de memoria y sobre todo de interpretación. de por si al trabajar y recitar los versos,

El actor o actriz encuentra una cantidad de retos vocales ya que en el verso no se puede improvisar, es preciso, exacto en su estructura y se debe respetar diciendo cada línea por separado. El actor debe tener muy entrenado su aparato vocal y respiratorio para responder con altura y dignidad los requerimientos técnicos, respiratorios y vocales que los versos amerita tener, una vez que se empieza a hablar, no se descansa hasta que termine la última palabra del último verso pero al oído del espectador esto debe parecer que los está creando y esto se logra con lo básico del trabajo vocal del actor, dicción, articulación, matiz (Soto, 2019)

Con el fin de que se escuche como un diálogo natural y cotidiano, de tal manera que los procesos de construcción del actor sean integrales y sensibles con su entorno.

5.8.El Otro Cuerpo. Ponencia de Ricardo Gaitán; Universidad de Sonora

Sin duda, el trabajo vocal siempre está enlazado al cuerpo, puesto que el cuerpo es el contenedor que produce los apoyos y vibraciones de resonancias a la hora de producir sonido, por lo cual “hay que determinar qué ejercicios y cuáles son las relaciones que se deben establecer entre el cuerpo y la voz, los resonadores en movimiento y la sonoridad” (Gaitán, 2019). Pero cuando el entrenamiento es corporal, no se otorga mucha importancia a la voz, los juegos vocales o matices verbales. Solo en algunos casos se centran en el trabajo respiratorio y capacidad pulmonar, ejercicios muy importantes para la producción de sonidos vocales.

La voz para el actor es muy sustancial puesto que con ella podemos conmover o alegrar auditorios enteros, por medio de sollozos, risas, palabras u oraciones logramos “que mi voz llegue donde mi cuerpo no puede llegar”(Gaitán, 2019). Del mismo modo podemos entonces decir “que mi cuerpo muestre lo que la voz no puede expresar” (Gaitán, 2019). Por esta razón no podemos dar privilegios al cuerpo o a la voz, puesto que ambos necesitan la misma importancia y desarrollar un trabajo riguroso.

Como lo vimos en la ponencia anterior, el trabajo de mesa, de lectura y entendimiento para interiorizar el texto es de suma importancia, pero, en ocasiones “no nos podemos sentar a leer porque la acción es con el cuerpo en el espacio” (Gaitán, 2019). Ya que una vez memorizadas las líneas después de tanto tiempo sentados, cuando vinculamos las acciones físicas, recorridos y vínculos nos encontramos con unos cuerpos agitados, sin control respiratorio, por ello “el primer problema que es el agotamiento y la consciencia respiratoria, para después permitir que la exhalación se convierta en sonido” (Gaitán, 2019)

Bajo este pensamiento, es adecuado trabajar con rigor lo corporal enfocados en la inhalación y exhalación con el fin de adquirir resistencia y capacidad pulmonar para después “bajo la premisa de -mi exhalación se convierte en sonido-” (Gaitán, 2019). Tener una buena respiración a la hora de crear un diálogo entre el cuerpo y la voz, pero la respiración adecuada no es solo un asunto vocal ya que debemos “entender que el aire entra por todo el cuerpo para después tener la imagen mental que el aire sale de cualquier parte del cuerpo” (Gaitán, 2019).

Y desde esa imagen mental producir sonidos y sensaciones vocales, para nadie es un secreto que la voz no es algo que se debe tomar de lleno, puesto que hay un paso a paso de aprendizaje y autoconocimiento, por ejemplo: respiración, resonadores, articulación, sonidos

vocales, sonidos consonantes, sonidos silábicos, palabras, frases y oraciones. En esta medida “La respiración es un problema individual y los bloqueos son diferentes en cada caso”(Gaitán, 2019).

Así como la respiración puede ser un problema para algunos, para otros el problema puede ser articular o de dicción, entre otros. Por esta razón es importante tener en cuenta que el trabajo puede ser general, sin perder de vista los casos particulares para focalizarse en lo que se requiere mejorar.

También se puede trabajar con las sensaciones físicas agradables y desagradables, podemos jugar a llevar hasta la zona el oxígeno y descubrir cómo sale el sonido, primero es de adentro hacia afuera y después es de afuera hacia adentro con el tacto, masajear y sentir las sensaciones físicas agradables y desagradables para permitir que la exhalación se convierta en sonido, el propósito es buscar las raíces de la voz a partir de los resonadores y los sonidos vocálicos luego consonánticos siguiendo con las sílabas YO, TU, SOY, PO DE RO SO. En todos los registros para así llegar a la palabra. Para después encontrarnos con la articulación (Gaitán, 2019)

Posteriormente, una vez adquiridas ciertas habilidades técnicas, es importante entrar en el mundo de la interpretación, ya que estas herramientas brindan una verosimilitud dentro de la ficción teatral “¿Cuántas posibilidades en la vida tenemos para decir algo? Solo tres: afirmaciones, negación y pregunta” (Gaitán, 2019). Dentro de estas tres posibilidades hay infinidad de posibilidades contextuales, pero son las primordiales y base de toda comunicación verbal, pero para llegar a este punto “Me enfoco en potenciar la voz a partir de la respiración y ejercitación de los músculos de la respiración, para que en algún momento mi voz llegue a donde mi cuerpo no puede llegar” (Gaitán, 2019).

5.9.Cuerpo y Voz en la Dramaturgia del Acontecimiento Íntimo. Ponencia de Jorge Iván Grisales; Universidad de Antioquia

Como lo hemos visto hasta ahora, gran parte de la técnica corporal y vocal se abordan en momentos diferentes, con diferente rigurosidad, se le da valor e importancia a cada una por separado y solo la consciencia de la respiración hace parte de ambas, en este caso se vincula cuerpo y voz con

la técnica de la imaginación activa, para el viaje de lo consciente a lo inconsciente colectivo y viceversa, para el encuentro de lo mítico, pasando por la animalidad el animal, la personificación, lo onírico, lo arquetípico, para crear la tridimensionalidad de sentidos que componen la ficción del cuerpo y la voz del tejido dramático. (Grisales, 2019)

¿Qué es la técnica de la imaginación activa? es un método creado por Carl Jung, el cual consiste en dejar que las imágenes que hacen parte del inconsciente se vuelvan conscientes, esto se daba a través de un trance consciente y dirigido. En este caso, como este principio es aplicado al teatro “tienen que crear unas imágenes con su cuerpo, con su voz, porque la palabra es imagen” (Grisales, 2019).

Teniendo claridad de que la voz y específicamente las palabras están atravesadas por una imagen ejem. al decir la palabra árbol, en la imaginación aparece la imagen de un árbol, esta imagen no es genérica puesto que todos tenemos percepciones diferentes y mientras uno ve un árbol de mangos otro puede ver un árbol de naranjas y por ende la sensación física y verbal son completamente diferentes, por ello se llegó a la conclusión de que

la voz y el cuerpo en el teatro del acontecimiento íntimo, es una experiencia donde se compromete el cuerpo la mente y el espíritu un invento que no agobia con la teoría si no que esta aparece como secuencia de un viaje por la memoria que lleva como impronta dejar trabajar el inconsciente, pero uno le tiene que dar insumos, entonces me pongo en movimiento y éste motiva el pensamiento de la memoria de la voz a la imagen de la palabra (Grisales, 2019)

Ya que por medio del movimiento se puede abrir la puerta del inconsciente, ya que el cuerpo tiene memoria y cuando se está en ciertas posturas físicas específicas se puede recordar sucesos íntimos en los que se tuvo esa misma postura y por medio del recuerdo aparece también la voz, las palabras o los sonidos del acontecimiento específico.

La búsqueda de la voz de lo íntimo a la palabra, a través de una serie gradual de ejercicios físicos que involucran el movimiento del cuerpo y la psiquis a partir de la creación de una cadena de oraciones físicas partiendo de una premisa de la gramática que dice “la menor unidad del habla con sentido completo en la gramática es la oración porque tiene un sujeto un predicado, el núcleo del sujeto es el sustantivo y el núcleo del predicado es el sujeto porque indica la acción. (Grisales, 2019)

Dicha premisa consiste en respirar y en la exhalación crear una oración de movimiento, y encontrar la quietud en la inhalación como si las palabras se dijeran con el cuerpo, pero a la vez con la exhalación como se enuncia a continuación: “hice la analogía la menor unidad de sentido en el espacio de la representación es una respiración del cuerpo en movimiento” (Grisales, 2019) afortunadamente no se queda solo en el movimiento puesto que se vincula la respiración para después unir el texto hablado, el cual se escribe en colectivo y de forma individual a partir de las imágenes activas que se reproducen en el proceso de creación.

6. DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES DEL ENCUENTRO EN CLAVE DE CONSTRUCCIÓN DEL TRAINING CORPO-VOCAL

6.1. Primera Sesión

Hasta este punto ha sido posible identificar una serie de conceptos claves en torno al cuerpo, la voz y la construcción pre-expresividad como aspectos configurativos de un training actoral que permita movilizar una comprensión del cuerpo como integralidad dentro del acto escénico; igualmente ha sido posible desarrollar una revisión crítica de las ponencias realizadas en el marco del XIV Encuentro de Escuelas de Teatro en las cuales se ha logrado identificar una serie de aspectos importantes a la hora de pensar en la construcción de un training integral para el actor.

A continuación, se realiza una descripción de las clases desarrolladas durante el XIV Encuentro de Escuelas de Teatro en cabeza de las profesoras Ioli Filippakopoulou e Irene Marine G., quienes plantearon dos sesiones distribuidas en una serie de ejercicios a través de los cuales se desarrollan herramientas prácticas para abordar el trabajo con el cuerpo y la voz de manera simultánea. De este ejercicio de revisión se tomarán principios fundamentales para el trabajo del actor y enriquecer el proceso de construcción del training propuesto en este proyecto de grado.

6.1.1. Ejercicio de Activación

Acción física: todos en círculo.

Acción verbal: vibración orofacial.

Didáctica: el cuerpo debe tener espacio en la kinesfera, el volumen esférico que rodea el cuerpo, donde pueda llegar al límite con la intención de activar y ponerse en situación.

6.1.1.1. Ciclo 1: con un buen enraizamiento; elevamos los brazos con un movimiento lateral hacia arriba mientras ejecutamos una inhalación profunda con la expansión de la caja torácica.

En la exhalación con (sonidos vibratorios desde los labios) se sueltan los brazos por el frente hasta tocar el piso, flexionando la columna vertebral y las rodillas, inhala en esa postura, mientras la cabeza se descuelga por la gravedad junto con los hombros y se exhala liberando (sonidos vocálicos), nos tomamos los codos.

Hacemos una pequeña pulsión contra el suelo que nos ayuda a erguirnos desde las rodillas y elevando vértebra por vértebra, liberamos la presión de hombros y cabeza mientras hacemos sonidos vibratorios expresando placer o dolor (depende de la sensación).

Repetimos este ciclo tres veces.

6.1.1.2. Ciclo 2: Con los pies enraizados sobre el suelo y las rodillas flexionadas; rotamos los hombros hacia atrás, después frotamos las palmas de las manos y permitimos que ese movimiento invada todo el cuerpo con vibración y parta desde la cadera. mientras seguimos frotando las palmas y vibrando con el cuerpo elevamos las manos y hacemos círculos frontales con el torso y brazos extendidos mientras hacemos sonidos de vibración orofacial y ha sorda.

Repetimos de derecha a izquierda y viceversa.

6.1.1.3. Ciclo 3: Chasqueando los dedos como activando energía esparcimos el sonido por todo el espacio llevando el cuerpo al máximo en la kinesfera, poniendo el chasquido por todos los niveles; alto, bajo, delante y atrás.

6.1.1.4. Ciclo 4: Con las palmas de las manos golpeamos suavemente todo nuestro cuerpo; rostro, cuello, hombros, codos, manos, torso, espalda, glúteos, piernas, pies... mientras liberamos sonidos vocálicos.

6.1.1.5. Ciclo 5: Un trote en el mismo punto diciendo “ha”.

Final: al detenerlo nos masajeamos el rostro y los hombros y una vez más chasqueamos los dedos con una calidad de movimiento más leve simulando el aire y terminamos frotando las palmas de las manos subiéndolas y separándolas mientras se exhala para ponerlas a cada lado.

6.1.2. Ejercicio 1: Ascendente energética y rítmica

Posición inicial: todos en círculo.

Acción verbal: decir el nombre.

Acción física: desplazamiento al lugar del compañero.

Didáctica: (este ejercicio es ascendente energética y rítmica).

Inicio: cada estudiante ocupa un lugar en el círculo, el participante comienza su desplazamiento con el objetivo de ocupar el lugar del compañero, en ese desplazamiento debe decir el nombre propio y el compañero debe repetir la acción física y verbal.

6.1.2.1. *Ciclo 1*: la acción verbal cambia; se nombra al compañero con el objetivo de ejercitar la memoria y romper el hielo.

6.1.2.2. *Ciclo 2*: acción física y verbal; los participantes con la emoción alegre nombran al compañero para ocupar su lugar.

6.1.2.3. *Ciclo 3*: acción verbal y física; con la emoción euforia se van a imaginar que ya conocen al compañero y no se ven hace tiempo.

6.1.2.4. *Ciclo 4*: acción verbal; todos los participantes dicen su nombre en el orden del círculo.

6.1.2.5. *Ciclo 5*: la acción física. Solo se mira a los ojos del compañero para realizar el cambio como detonante para que el círculo se haga más pequeño hasta que todos estén hombro a hombro.

Final: todos inhalan y con una exhalación el círculo vuelve a su lugar.

6.1.3. Ejercicio 2: Resonadores

Posición inicial: todos en círculo.

Acción física: todos de pie.

Acción verbal: resonadores.

Didáctica: estos ejercicios se encuentran enfocados en la voz.

6.1.3.1. *Ciclo 1*: con las palmas de las manos estiramos la mandíbula hacia abajo creando una pequeña apertura en la boca para generar un bostezo explorando las inflexiones.

6.1.3.2. *Ciclo 2*: masajeamos los pómulos mientras se activan los resonadores en sus diferentes niveles; bajo, medio, nasal, alto mientras se gesticula.

6.1.3.3. *Ciclo 3*: masajeamos por encima de la ceja mientras activamos el resonador craneano en diferentes inflexiones.

6.1.3.4. *Ciclo 4*: con una amplitud en los pies generamos un trote en el mismo punto con punta, talón, borde interno y borde externo.

6.1.4. Ejercicio 3: Sonidos Vocálicos

Posición inicial: todos en círculo.

Acción física: ondular el cuerpo.

Acción verbal: sonidos vocálicos.

Didáctica: con un pie delante generando presión contra el suelo para crear un buen apoyo sobre el suelo pélvico; modular con los diferentes resonadores altos y bajos mientras el cuerpo se mueve generando una ola al ritmo de las vibraciones hasta que esa vibración se convierte en una Ha.

6.1.4.1. Ciclo 1: Con la emoción de alegría “como si estuviera en una playa” decir Ha con el resonador alto inicialmente para después viajar por los diferentes resonadores.

6.1.4.2. Ciclo 2: Decir U como si fuera una sirena viajando por los diferentes resonadores desde el bajo hasta el alto, mientras el cuerpo también sube y baja.

6.1.4.3. Ciclo 3: Decir U como si fuera una sirena viajando por los diferentes resonadores desde el bajo hasta el alto, y el cuerpo baja y sube en oposición a los resonadores.

6.1.4.4. Ciclo 4: Décimos uno por uno las vocales EO. en los diferentes tonos, alto, medio y bajo.

6.1.4.5. Ciclo 5: al unísono decimos U en el tono alto, luego en el tono medio y finalmente en el tono bajo.

6.1.5. Ejercicio 4: Aumento y disminución de ritmo y proyección.

Posición inicial: Todos en círculo.

Acción física: Preparación para iniciar caminata.

Acción verbal: Ja sorda con evolución al sonido vocálico Ha.

Didáctica: Este ejercicio tiene aumento y disminución, tanto de ritmo como de proyección.

Con un pie adelante como si diéramos un paso, trasladamos el peso de forma natural y luego lo devolvemos. El brazo opuesto genera un péndulo al ritmo del cambio de peso.

6.1.5.1. Ciclo 1: El pie derecho está delante del izquierdo, se traslada el peso mientras el brazo izquierdo hace péndulo de manera natural a la vez que se genera una Ha sorda.

6.1.5.2. Ciclo 2: En la misma posición aumentamos el ritmo al trasladar el peso hacia delante, se levanta el talón izquierdo mientras buscamos que la voz haga “Ha sorda” y se convierta en “Ja”, al tiempo que la mano izquierda continúa haciendo el péndulo hacia delante.

6.1.5.3. *Ciclo 3:* En la misma posición aumentamos el ritmo al máximo, cuando el peso está sobre el derecho separamos por completo el pie izquierdo del suelo, este queda con la rodilla extendida, la mano izquierda lleva el péndulo al máximo a la vez que la voz proyecta “Ja”.

6.1.5.4. *Ciclo 4:* Se disminuye el ritmo del cambio de peso y el péndulo del brazo de forma progresiva hasta detenerse por completo.

6.1.5.5. *Ciclo 5:* hay un cambio de pie, ahora el izquierdo está delante, la mano derecha realiza el péndulo y se repite la secuencia y finaliza el ejercicio.

6.1.6. Ejercicio 5: Aumento del nivel energético

Posición inicial: Caminata.

Acción física: Caminar por el espacio.

Acción verbal: Silencio.

Didáctica: a continuación, caminamos por el espacio y se van dando diferentes motivaciones cada lapso, para transcurrir la marcha e ir aumentando el nivel energético.

Motivación 1: Notar si se tienen tensiones en la cara, la espalda y tratar de suavizarlas.

Motivación 2: Mientras se mueven, notar el ritmo del grupo sin mirar los pies o las caras unos a otros, continuar con nuestro propio camino escuchando.

Motivación 3: Caminar hacia atrás.

Motivación 4: Caminar para adelante.

Motivación 5: Caminar hacia atrás, mirar hacia adelante imaginando que se camina hacia adelante.

Motivación 6: Volver a caminar para adelante y estar muy conscientes de la respiración.

Motivación 7: Caminar hacia atrás mirando al frente, imaginando que se camina hacia delante sin mirar nunca para atrás.

Motivación 8: Continuamos caminando hacia delante y enumeramos el ritmo grupal en 3.

Motivación 9: Vamos acelerando e incrementamos el nivel a 4, caminamos con cierta urgencia buscando un ritmo colectivo.

Motivación 10: Nivel 5.

Motivación 11: Nivel 3.

Motivación 12: Nivel 0 y escuchar la respiración.

Motivación 13: Nivel 3.

Motivación 14: Nivel 5.

Motivación 15: Nivel 0.

Motivación 16: Nivel 2 no es necesario mirar las personas alrededor, tratar de mantener la mirada tranquila y seguir su camino.

Motivación 17: Nivel 0.

Motivación 18: Nivel 5.

Motivación 19: Nivel 2, sentir como cambia la energía en las transiciones con cada nivel.

Motivación 20: Nivel 0.

Motivación 21: Nivel 1, con las rodillas un poco flexionadas tener la sensación de empujar el suelo hacia atrás.

Motivación 22: Nivel 5.

Motivación 23: Nivel 1, tener los brazos relajados sin mantener tensión.

Motivación 24: Nivel 3, explorar solo transitar en líneas rectas.

Motivación 25: En los diferentes niveles de 1 al 5 mantener la línea recta.

Motivación 26: En el nivel 3 caminar por todo el espacio libremente.

Motivación 27: Caminar por el espacio en círculos y espirales (giros) en nivel 3.

Motivación 28: Nivel 0, sentir la respiración y suspirar, hacer espirales desde el pecho en inhalaciones, sentir como se va soltando la rigidez.

Motivación 29: Caminar libre por el espacio en el nivel 3 y saltar todos al unísono cuando se da la instrucción.

Motivación 30: En nivel 3 caminamos en líneas rectas y saltamos cuando nos dan la instrucción.

Motivación 31: Caminar en espirales en nivel 3.

Motivación 32: Caminar en líneas rectas nivel 3.

Motivación 33: Nivel 0 saltamos.

Motivación 34: Nivel 3, caminar en líneas rectas.

Motivación 35: En los niveles 2, 1, 0 y 4 desplazarse por el suelo, rodar, arrastrarse, usar el suelo como un soporte.

Motivación 36: En el nivel 3 de pie saltamos y caminamos en un solo círculo exploramos los niveles 0, 5 y 4.

Motivación 37: Caminando libremente por el espacio, imitamos a un compañero o le seguimos, luego seguimos nuestro propio camino y volvemos a seguir o imitar a alguien diferente.

6.1.7. Ejercicio 6: Desplazamiento en silencio

Posición inicial: Parados en el espacio.

Acción física: Desplazarse por el espacio.

Acción verbal: Silencio.

Didáctica: Separado el grupo en dos; el primer grupo se desplaza libremente por todo el espacio con las diferentes posibilidades y velocidades que se dieron anteriormente: caminar en línea recta, en círculos, en espirales, por el suelo, saltar, hacia atrás, imitar o seguir a un compañero con el objetivo de poner en práctica las directrices otorgadas y ver cómo se puede crear una escena con diferentes situaciones. Es importante buscar un final como grupo. El segundo grupo bajo la misma instrucción sale a escena con la iniciativa de no copiar lo que vieron anteriormente.

6.1.8. Ejercicio 7: Traslado del sonido vocálico a la palabra

Posición inicial: En círculo parados en el espacio.

Acción física: Un pie adelante para generar un buen soporte del suelo pélvico.

Acción verbal: Transitar por los diferentes resonadores y trasladar el sonido vocálico a la palabra.

Didáctica: Con un buen apoyo sobre el suelo pélvico transitar por los diferentes resonadores con el sonido vocálico “U” como si fuera una sirena. (el ejercicio tiene diferentes ciclos buscando el aumento de la capacidad pulmonar y añadir una gama de “colores” en los registros vocales).

6.1.8.1. Ciclo 1: Soltamos aire, dejamos que entre y con una inhalación generar una secuencia de sonido vocálico articulando la vocal “U” desde el resonador bajo hasta el alto y del resonador alto al bajo.

6.1.8.2. Ciclo 2: Con una inhalación generar dos secuencias de sonidos vocálicos articulando la vocal “U” desde el resonador bajo hasta el alto y desde el alto al bajo.

6.1.8.3. *Ciclo 3:* Con una inhalación generar tres secuencias de sonidos vocálicos articulando la vocal “U” desde el resonador bajo hasta el alto y desde el alto al bajo, con la instrucción de generar más apoyo en caso de faltar el aire.

6.1.8.4. *Ciclo 4:* Con la premisa de ampliar la mirada periférica y proyectar un poco más la voz con el objetivo que el sonido cubra todo el espacio, con una inhalación generar tres secuencias de sonidos vocálicos articulando la vocal “U” desde el resonador bajo hasta el alto y desde el alto al bajo.

6.1.8.5. *Ciclo 5:* Repetimos el fragmento de la dramaturgia “así que pasen 5 años” de Federico García Lorca:

“yo vuelvo por mis alas,
dejadme volver.
quiero morirme siendo amanecer,
quiero morirme siendo ayer.”

Inicialmente cada línea con una respiración, después dos líneas con una respiración, más adelante las cuatro líneas con una respiración y finalmente repetir las cuatro líneas dos veces con una sola respiración.

6.1.8.6. *Ciclo 6:* Iniciar la sirena desde el resonador super alto y transitar hasta el resonador bajo, cuando ubiquemos este resonador bajo, soltamos todo el aire y con una sola inhalación repetimos las cuatro líneas con el resonador más bajo.

6.1.8.7. *Ciclo 7:* Iniciar la sirena desde el resonador super alto y transitar hasta el resonador medio, cuando ubiquemos el resonador medio, soltamos todo el aire y con una sola inhalación decimos las cuatro líneas con el resonador medio.

6.1.8.8. *Ciclo 8:* Iniciamos con el resonador super alto y bajamos hasta el alto, cuando lo ubicamos soltamos el aire y con una inhalación decimos las cuatro líneas con el resonador alto.

6.1.8.9. *Ciclo 9:* Iniciamos en el resonador super alto (incorpóreo), cuando lo ubicamos soltamos el aire y con una inhalación decimos las cuatro líneas con este resonador super alto.

6.1.8.10. *Ciclo 10:* Una vez tenemos claro dónde están ubicados los cuatro resonadores; vamos a decir el texto transitando por cada uno de ellos con cada línea desde el resonador bajo hasta el resonador super alto y viceversa.

6.1.8.11. *Ciclo 11:* Teniendo claro los cuatro resonadores y las cuatro líneas del texto, transitar libremente usando este material didáctico.

6.1.8.12. *Ciclo 12:* El grupo dividido en 4 equipos, todos los participantes del equipo observan a un líder. que va a señalar con la mano cual resonador usar con cada línea del texto, después cambia el líder y así sucesivamente hasta que todos los participantes del equipo hayan liderado.

6.1.8.13. *Ciclo 13:* El grupo dividido en 2 equipos que se forman en círculo, desarrollando la misma dinámica; se elige un líder que va a señalar cuál director de orquesta y también va a realizar la acción verbal, el líder señalará cual resonador usar con cada línea del texto, después se elige otro líder y así sucesivamente hasta que todos lideren. finalmente nos escuchamos unos a otros como si fuéramos un coro.

6.1.8.14. *Ciclo 14:* Una vez más todos en un solo círculo, hay un líder, pero este no debe hacer ningún gesto con la mano. todo el grupo se guiará por el sonido y los gestos físicos, puesto que el líder es una convención que poco a poco se deshace, en este caso el líder solo inicia marcando la primera línea del texto con el resonador que desee, con el objetivo de que todos naveguen hasta que el líder queda disuelto y aparece la escucha grupal articulando las líneas del texto con los diferentes resonadores, hasta encontrar un final.

6.1.9. Ejercicio 8: Intensidades y tonos de la voz

Posición inicial: Todos de pie en un círculo.

Acción física: Parados con un buen apoyo en el suelo pélvico.

Acción verbal: Repetir las palabras del fragmento de la obra de teatro “así que pasen 5 años” de Federico García Lorca con los diferentes volúmenes:

“yo vuelvo por mis alas,

dejadme volver.

quiero morirme siendo amanecer,

quiero morirme siendo ayer.”

Didáctica: Continuamos de pie formando un círculo con un buen apoyo del piso pélvico, en este ejercicio vamos a explorar algunas intensidades y tonos de la voz que se van a categorizar con las imagen sonora producidas por el agua, con el objetivo de encontrar in crescendo y decrescendo, además de percibir como el cuerpo se va a movilizand con cada calidad del sonido.

Goteo = Susurro.

Rio = Fluido.

Mar = Proyección

Océano enfurecido = Gritó

6.1.9.1. *Ciclo 1:* Teniendo en cuenta las imágenes sonoras, transitamos desde el goteo hasta el océano enfurecido, poniendo la intensidades o tonos en cada línea del fragmento elegido.

6.1.9.2. *Ciclo 2:* Teniendo en cuenta las imágenes sonoras, transitamos desde el océano enfurecido hasta el goteo, articulando el texto elegido.

6.1.9.3. *Ciclo 3:* Vamos a transitar grupalmente improvisando con las diferentes imágenes sonoras y líneas del texto elegido, un líder inicia, pero después este rol se disuelve.

6.1.10. Ejercicio 9: Exploración de sonidos, cadencias, tonos y juegos vocales de los resonadores

Posición inicial: El grupo dividido en 4 equipos, de pie escuchando atentamente e imitando.

Acción física: De pie con un buen apoyo en el suelo pélvico fortalecer la escucha.

Acción verbal: Explora los diferentes sonidos, cadencias, tonos y juegos vocales de los resonadores.

Didáctica: El grupo dividido en 4 equipos, se va a fortalecer la escucha grupal y todos van a generar al unísono los sonidos que van proponiendo los compañeros. sonidos, vocálicos, rugidos, profundos, nasales, altos, bajos, animalescos... el objetivo es explorar las capacidades vocales y sonoras, lo importante es dejar que sucedan y no poner límites a los registros vocales.

6.1.10.1. *Ciclo 1:* Después se forman dos equipos; se va a fortalecer la escucha grupal y todos van a generar al unísono los sonidos que van proponiendo los compañeros. sonidos, vocálicos, rugidos, profundos, nasales, altos, bajos, animalescos... el objetivo es explorar las capacidades vocales y sonoras, lo importante es dejar que sucedan y no poner límites a los registros vocales.

6.1.10.2. *Ciclo 2:* Una vez se exploran los diferentes sonidos se debe vincular el cuerpo partiendo del movimiento natural del diafragma, llevar los movimientos a los pies y brazos, vinculando las palmas y otro sonidos corporales además creando situaciones que aparecen al azar dejándose llevar por la energía grupal.

6.1.11. Ejercicio 10: Sonidos creados por el cuerpo

Posición inicial: Todos de pie, con las rodillas flexionadas, la espalda flexionada, la cabeza y hombros se descuelgan por la gravedad.

Acción física: Crear un cierre para la clase.

Acción física: Permitir que salgan los sonidos que el cuerpo desea crear.

Didáctica: Con los pies paralelos, las rodillas flexionadas, flexionar la espalda hasta que la cabeza y los hombros se descuelguen por la gravedad, en esta posición tomarse los codos y respirar tres veces. en la cuarta exhalación subir vertebra por vertebra haciendo Ja sorda. repetir esta secuencia 3 veces y finalizar.

6.2. Segunda Sesión

6.2.1. Ejercicio 1: Preparación de cuerpo

Posición inicial: Todos de pie en círculo.

Acción física: Estirar y preparar el cuerpo para la sesión.

Acción verbal: Respirar y en la exhalación realizar “Ja sorda”

Didáctica: Con los pies paralelos al ancho de los hombros y las rodillas flexionadas, (este ejercicio tiene diferentes ciclos ascendentes donde se fortalece el cuerpo en su totalidad)

6.2.1.1. Ciclo 1: Inhalar mientras se expande la caja torácica elevando los brazos con un movimiento lateral hasta apuntar el techo. al exhalar flexiona la columna vertebral y las rodillas de tal manera que los hombros y la cabeza se dejan colgando por la gravedad, en esta posición nos quedamos cinco respiraciones, mientras nos tomamos los codos y relajamos la mandíbula, luego de esto ponemos las manos sobre el piso y dibujamos ochos o infinitos sobre el suelo permitiendo que la columna vertebral se movilice y con esta sensación subimos a la posición vertical natural del cuerpo manteniendo la sensación de péndulo por cinco respiraciones.

6.2.1.2. Ciclo 2: Una vez más inhalamos mientras se expande la caja torácica elevando los brazos con un movimiento lateral hasta apuntar el techo. al exhalar flexiona la columna vertebral y las rodillas de tal manera que los hombros y la cabeza se dejan colgando por la gravedad,

en esta posición con total consciencia respiratoria apoyamos las palmas de las manos en el suelo y permitimos que la rodilla se flexione, para después avanzar un poco con las manos hasta llegar a la postura tabla con brazos extendidos por tres respiraciones. después en la exhalación subir la cadera hasta llegar a la postura del perro boca abajo, en esta posición apoyamos los talones al suelo de forma alternada, permitiendo que la rodilla se flexione y expanda. caminamos hacia atrás con las manos y con ese mismo impulso buscamos llegar a la vertical natural del cuerpo permitiendo que suba vertebra por vertebra hasta la cabeza.

6.2.1.3. *Ciclo 3*: Rotamos los hombros hacia atrás y buscamos repetir la misma acción del ciclo 2; de manera más fluida y suave sin hacer ruido con el desplazamiento de las manos al ritmo de una respiración.

6.2.2. Ejercicio 2: Consciencia respiratoria

Posición inicial: De pie en círculo con buen espacio para movilizar el cuerpo.

Acción física: Mover articulaciones.

Acción verbal: Consciencia respiratoria y silencio.

Didáctica: Movilizar las articulaciones con el objetivo de soltar las tensiones ubicadas en el cuerpo. (este ejercicio tiene ciclos ascendentes)

6.2.2.1. *Ciclo 1*: Imaginamos que los pies están coqueteando y los movemos de un lado a otro desde los talones y rodillas, poniendo toda la atención abajo del cuerpo y la parte superior está completamente relajada. debemos evitar los patrones de movimiento.

6.2.2.2. *Ciclo 2*: Con esta misma sensación ponemos la atención sobre las rodillas sin desvincular la participación de los pies.

6.2.2.3. *Ciclo 3*: Ahora poner la atención sobre la cadera y permitir que se columpie de un lado a otro con libertad buscando no repetir patrones de movimiento.

6.2.2.4. *Ciclo 4*: Poner la atención sobre el pecho y hombros con el objetivo de movilizar de un lado a otro y de adentro hacia afuera, evitando patrones de movimiento y explorando diferentes ritmos.

6.2.2.5. *Ciclo 5*: Ponemos la atención en la cabeza y la movemos de un lado a otro buscando las capacidades de movimiento.

6.2.3. Ejercicio 3: Estiramiento bostezando

Posición inicial: Todos de pie formando un círculo en el espacio.

Acción física: Estirar todo el cuerpo

Acción verbal: Bostezar.

Didáctica: Nos estiramos al máximo libremente buscando relajar el cuerpo, nos abrazamos y estiramos generando un bostezo. repetimos la misma acción 3 veces y terminamos sacudiendo un poco el cuerpo.

6.2.4. Ejercicio 4: Ciclos ascendentes de movilización del cuerpo.

Posición inicial: Todos de pie formando un círculo en el espacio.

Acción verbal: Silencio

Acción física: Movilizar el cuerpo en su máxima expresión en un nivel bajo.

Didáctica: (Este ejercicio tiene varios ciclos de forma ascendente)

6.2.4.1. Ciclo 1: Con los pies paralelos al ancho de los hombros y las rodillas flexionada para iniciar la acción, extendemos las manos de forma lateral hasta apuntar al techo, con la espalda recta bajamos hasta apoyar las manos sobre el suelo y caminamos con las manos hasta apoyar las rodillas en el suelo y desde esta posición de “perrito” movilizamos la espalda generando círculos en la columna vertebral desde la cabeza hasta la cadera.

6.2.4.2. Ciclo 2: Elevamos las rodillas del suelo y generamos olas leves en la espalda que parten desde los codos hasta las rodillas.

6.2.4.3. Ciclo 3: Con la sensación de una ola que recorre nuestro cuerpo, buscamos diferentes ritmos y movimientos separando pies y manos del suelo.

6.2.4.4. Ciclo 4: Nos sentamos y elevamos los pies dejando las rodillas flexionadas y las manos en lateral, dejando el cuerpo apoyado solo en los glúteos fortaleciendo el abdomen y relajado los hombros, al exhalar generar un suspiro.

6.2.4.5. Ciclo 5: En esta misma posición estiramos los pies bloqueando las rodillas, inhalamos y en la exhalación dejamos que todo el cuerpo se desgonce y quedamos acostados en el piso.

6.2.4.6. *Ciclo 6:* Una vez acostados en el piso, cerramos los ojos, apoyando los hombros al suelo completamente relajados.

6.2.4.7. *Ciclo 7:* De forma sutil buscamos llegar a posición fetal y encoger el cuerpo lo más que podamos.

6.2.4.8. *Ciclo 8:* En la inhalación buscamos expandirnos al máximo en posición estrella, mientras exhalamos buscamos la posición fetal hacia el otro lado y de esta manera coordinar el movimiento con la respiración.

6.2.4.9. *Ciclo 9:* En esta misma dinámica buscamos que al expandirnos e inhalar encontramos posiciones diferentes, permitiendo que el cuerpo se separe del suelo.

6.2.4.10 *Ciclo 10:* Buscamos la quietud y desarrollamos la misma dinámica, pero en la exhalación generamos la expansión y al inhalar contra el cuerpo, experimentando diferentes ritmos de respiración y dejando que el sonido salga en cada respiración hasta encontrar un momento para cerrar el ejercicio.

6.2.5. Ejercicio 5: El enraizamiento y la quietud

Posición inicial: Con un compañero de pie en el espacio.

Acción física: Sentir el enraizamiento y la quietud.

Acción verbal: Silencio

Didáctica: Frotamos las manos y cuando las tenemos tibias las ponemos sobre los empeines de los pies del compañero y generamos presión acompañada de la exhalación, los que están de pie con los ojos cerrados deben hacer consciencia de esa sensación de los pies pegados del suelo. con la exhalación separamos las manos de los pies poco a poco deslizando por el suelo. luego con los dedos pulgares e índice empujamos al exhalar los talones del compañero hacia el suelo por tres respiraciones y luego nos retiramos hacia atrás. los que están de pie abren los ojos y con esa sensación de estar pegados al suelo inician la caminata a vuestro ritmo, buscamos al compañero y hacemos lo mismo.

6.2.6. Ejercicio 6: Activación del aparato fonador

Posición inicial: Todos de pie formados en un círculo.

Acción física: Movilizar el cuerpo

Acción verbal: Activación de del aparato fonador

Didáctica: (Este ejercicio tiene ciclos ascendentes)

6.2.6.1. *Ciclo 1:* Estirar y permitir que salgan sonidos y gemidos, bostezos de forma natural.

6.2.6.2. *Ciclo 2:* Movilizar los músculos de la cara permitiendo que salga el sonido de unos bostezos.

6.2.6.3. *Ciclo 3:* Dibujar con la cabeza ochos en el espacio mientras generamos vibraciones y sonidos de placer o dolor.

6.2.6.4. *Ciclo 4:* Con esta misma sensación movemos los hombros, pectorales, la zona escapular generando vibraciones y sonidos de placer o dolor o simplemente suspirar.

6.2.6.5. *Ciclo 5:* Con esta misma sensación bajamos a la cadera y generamos sonidos de placer o dolor.

6.2.6.6. *Ciclo 6:* Apoyamos un pie más adelante para crear un buen apoyo en el suelo pélvico y con los dedos de los pies con agarramos del suelo y generamos vibraciones vocales con la letra “M” imitando el sonido de una sirena transitando por los diferentes resonadores mientras el cuerpo se mueve con la sensación de ser un bambú.

6.2.6.7. *Ciclo 7:* El movimiento y el sonido parten desde la cadera y lo dejamos morir de forma natural cuando pasa por los resonadores altos.

6.2.6.8. *Ciclo 8:* Con la vocal “U” desarrollamos la misma dinámica; el movimiento y el sonido parten de la cadera y viajan por todo el cuerpo movilizando desde la cadera hasta la cabeza con la sensación que sale por la cabeza y se silencia con diferentes ritmos cada vez.

6.2.6.9. *Ciclo 9:* Con la vocal “I” desarrollamos la misma dinámica, pero esta vez el movimiento parte de la cadera y con la mirada lanzamos el sonido a un compañero y buscamos diferentes ritmos.

6.2.7. Ejercicio 7: Exploración de los tonos y volúmenes de la voz

Posición inicial: Todos formados en círculo

Acción física: Tener un buen apoyo en el suelo pélvico

Acción verbal: Explorar los timbres, tonos, volúmenes y duraciones de la voz partiendo del fragmento de la dramaturgia “sí que pasen 5 años” de Federico García Lorca,

Didáctica: Con los cuatro fragmentos del texto explorar las capacidades vocales particulares teniendo claro que el cuerpo es la caja de resonancia (este ejercicio tiene ciclos ascendentes)

6.2.7.1. *Ciclo 1:* Inicialmente decimos los cuatro versos en el tono bajo, después el tono medio, para pasar al todo alto y finalizar con el tono super alto.

6.2.7.2. *Ciclo 2:* En este ciclo decimos cada verso con un resonador diferente.

6.2.7.3. *Ciclo 3:* Desde el resonador medio (natural) vamos a decir cada verso con las diferentes intensidades; Goteo, río, mar, océano.

6.2.7.4. *Ciclo 4:* Desde el resonador super alto vamos a decir los versos con las diferentes intensidades en el siguiente orden, océano, mar, río, goteo.

6.2.7.5. *Ciclo 5:* Desde el resonador bajo vamos a decir los versos crescendo y decreciendo en el siguiente orden; goteo, río, mar océano, mar, río, goteo.

6.2.7.6. *Ciclo 6:* Con el primer verso, el resonador medio y el volumen rio, vamos a elongar las palabras. ej.: yoo veengoo...

6.2.7.7. *Ciclo 7:* Con el primer verso, el resonador alto, el volumen rio, vamos a acortar las vocales y las consonantes por lo cual se dice más rápido.

6.2.8. Ejercicio 8: Desplazamiento en ciclos ascendentes

Posición inicial: Todos de pie formados en círculo.

Acción física: Caminar por el espacio.

Acción verbal: Respirar

Didáctica: (Este ejercicio tiene diferentes ciclos ascendentes)

6.2.8.1. *Ciclo 1:* Todos de pie con los pies paralelos al ancho de los hombros, estiramos las manos y brazos de forma lateral, una vez los brazos están arriba sacudimos todo el cuerpo y empezamos la caminata.

6.2.8.2. *Ciclo 2:* Velocidad 3.

6.2.8.3. *Ciclo 3:* Velocidad 2.

6.2.8.4. *Ciclo 4:* Velocidad 5 en un solo círculo.

6.2.8.5. *Ciclo 5*: Velocidad 0.

6.2.8.6. *Ciclo 6*: Velocidad 4 teniendo consciencia de la equidistancia, manteniendo un ritmo colectivo.

6.2.8.7. *Ciclo 7*: Velocidad 0.

6.2.8.8. *Ciclo 8*: Velocidad 3 por todo el espacio.

6.2.8.9. *Ciclo 9*: Velocidad 3, saltamos repetidas veces al unísono.

6.2.8.10. *Ciclo 10*: En las diferentes velocidades explorar los diferentes desplazamientos; caminar hacia atrás, en círculos y espirales, línea recta, arrastrarse por el suelo, seguir o imitar a alguien, saltar hasta encontrar un final en conjunto.

6.2.9. Ejercicio 9: Sonidos y respiraciones

Posición inicial: Todos de pie formados en línea recta a un costado del espacio junto a la pared.

Acción física: Partir desde el punto 0 y sentir el colectivo para iniciar la caminata.

Acción verbal: Sonidos y respiraciones

Didáctica: Desde el punto 0 iniciar la marcha con decisión y de forma colectiva, al escuchar una palabra reaccionar con un gesto como si fuera una fotografía, acto seguido volvemos a la posición 0 caminando hacia atrás hasta llegar al punto inicial.

Palabra 1: Miedo.

Palabra 2: Miedo.

Palabra 3: Alegría.

Palabra 4: Miedo.

Palabra 5: Dolor.

Palabra 6: Tristeza, alegría y dolor; en esta ocasión vamos a transitar por tres gestos diferentes relacionados con las palabras.

Palabra 7: Con el mismo material exploramos diferentes ritmos en el tránsito de cada emoción.

Palabra 8: Con las mismas tres emociones, experimentar los gestos literales y abstractos, teniendo en cuenta que no hay quietud entre los tránsitos con diferentes ritmos además de agregarle la repetición.

Palabra 9: Con las mismas palabras y los mismos gestos experimentar diferentes tamaños de los gestos, sin perder lo que se sumó anteriormente como ritmos y repetición.

6.2.10. Ejercicio 10: Las emociones y la respiración consciente

Posición inicial: Formados en línea dos grupos frente a frente.

Acción física: Hacer consciente cómo reacciona el cuerpo con cada emoción.

Acción verbal: Reír y llorar desde la respiración consciente.

Didáctica: Teniendo claro que las emociones están acompañadas de la respiración haremos consciencia de cómo se produce la inhalación y la exhalación en la risa o el llanto y cuáles son los resonadores vinculados, como es el movimiento del diafragma, cual es la reacción de los fluidos corporales en dichas emociones.

7. PROPUESTA DE TRAINING ACTORAL PARA UNA UNIDAD CORPO-VOCAL

La propuesta que a continuación se presenta es el resultado de la puesta en diálogo de los referentes teóricos que orientan la presente investigación, las comprensiones realizadas en torno a las ponencias realizadas en el curso del XIV Encuentro de Escuelas de Teatro y las clases recibidas en el desarrollo del Encuentro. Estos elementos sirvieron de base para desarrollar una propuesta que integra los principios corporales y vocales del entrenamiento actoral desde una unidad corpo-vocal que integra ambos elementos.

Este ejercicio de entrenamiento actoral toma como base algunos elementos conceptuales y metodológicos propios de la estructura de este tipo de ejercicios, los cuales permiten sintetizar los conceptos propios del training teatral. En este sentido se tuvieron en cuenta los textos: “Gimnasia: 1200 Ejercicios” (Kos et al., 1985); “El Lenguaje del Cuerpo. Como interpretar a los demás a través de sus gestos” (Pease & Pease, 2006) y “Manual de fonética española. Articulaciones y sonidos del español” (E. Martínez & Fernández, 2007).

La tabla que se presenta a continuación, da cuenta de una serie de paralelos que relacionándose de forma aleatoria permitirían generar un training con hasta 81 variaciones, la propuesta particular que aquí se presenta busca integrar únicamente los elementos que se encuentran uno al frente del otro, de allí que la propuesta se presente a través de 9 ejercicios. Cada uno de estos ejercicios se compone de una serie de pasos, los cuales se encuentran numerados con el fin de poder identificar en las ilustraciones correspondientes cada uno de ellos.

Los diferentes ejercicios utilizarán una posición cero, la cual corresponde con estar de pie, con los pies paralelos al ancho de los hombros, las plantas de los pies aferradas del suelo, las rodillas flexionadas levemente, la cadera suelta con el coxis perpendicular al suelo generando un apoyo pélvico, el cual servirá de base para los ejercicios vocales, la columna vertebral recta, los hombros y brazos en distensión a cada lado del cuerpo y la mirada periférica al frente.

TÉCNICA VOCAL	EXPRESIÓN CORPORAL
Respiración	Energía y presencia
Resonadores	Niveles

Sonidos extralingüísticos	Oposiciones
Sonidos vocálicos	Equilibrio
Sonidos consonánticos	Gramática de los pies
Sonidos silábicos	Manos que hablan
Palabras	Ojos y rostro
Frases	Gestualidad
Oraciones	Tempo

Tabla 1. Variables vocales y corporales para el training.

7.1. Respiración-Energía y Presencia

1.1. En posición cero, realizamos una inhalación profunda y consciente, inhalando de tal manera que el diafragma se expanda. En la exhalación regulamos la salida de aire por la boca y contraemos las paredes abdominales (repetimos tres veces).

1.2. En posición cero, realizamos una inhalación profunda y consciente, inhalando de tal manera que el diafragma se expanda. En la exhalación regulamos la salida de aire por la boca mientras caminamos por el espacio con las rodillas flexionadas y un buen apoyo pélvico hasta agotar la corriente de aire. (repetimos tres veces).

1.3. En posición cero, realizamos una inhalación profunda y consciente, inhalando de tal manera que el diafragma se expanda mientras elevamos las manos hasta la altura del esternón. En la exhalación, regulamos la salida de aire por la boca mientras extendemos las manos hacia el frente, caminamos por el espacio con las rodillas flexionadas y un buen apoyo pélvico, hasta agotar la corriente de aire. (repetimos tres veces).

1.4. En posición cero, realizamos una inhalación profunda y consciente, inhalando de tal manera que el diafragma se expanda mientras elevamos las manos de forma lateral hasta señalar el cielo. En la exhalación regulamos la salida de aire por la boca desde la base pélvica apretando la zona perianal, mientras bajamos lentamente los brazos hasta su posición natural. Con las plantas de los pies bien pegadas del piso (enraizamiento), las rodillas flexionadas. (repetimos 3 veces).

1.5. En posición cero, realizamos una inhalación profunda y consciente, inhalando de tal manera que el diafragma se expanda mientras elevamos las manos de forma lateral hasta señalar el cielo y nos apoyamos en la punta de los pies (empinados). En la exhalación regulamos la salida de

aire por la boca y flexionamos las rodillas hasta estar en cuclillas, los brazos extendidos a cada lado a la altura de los hombros, nos mantenemos en la punta de los pies (repetimos tres veces).

1.6. En posición cero, realizamos una inhalación profunda y consciente, inhalando de tal manera que el diafragma se expanda mientras elevamos las manos a la altura del esternón y unimos las manos en forma de puños. Al exhalar soltamos el aire desde el diafragma de forma controlada mientras damos un golpe controlado con el puño derecho a la vez que damos un paso con el pie derecho luego con el lado izquierdo hasta agotar el aire (repetimos tres veces).

1.7. En posición cero, realizamos una inhalación profunda y consciente, inhalando de tal manera que el diafragma se expanda, apretando la zona perianal, elevamos las manos a la altura del rostro con las palmas expuestas y los dedos apuntando entre sí. realizamos la exhalación nos desplazamos dibujando una C con los pies sobre el piso sin separar las plantas de los pies del suelo en cada exhalación, manteniendo las manos elevadas. (repetir tres veces).

1.8. Acostados en el piso boca arriba, en posición estrella inhalamos y al exhalar buscamos la posición fetal por el lado derecho, al inhalar nuevamente regresamos a la posición estrella y al exhalar buscamos la posición fetal izquierda. (repetimos cinco veces).

1.9 En posición fetal en cuclillas inhalamos mientras expandimos el cuerpo al máximo y al exhalar volvemos a la posición fetal en cuclillas (repetimos cinco veces buscando expandir de forma diferente cada vez).

1

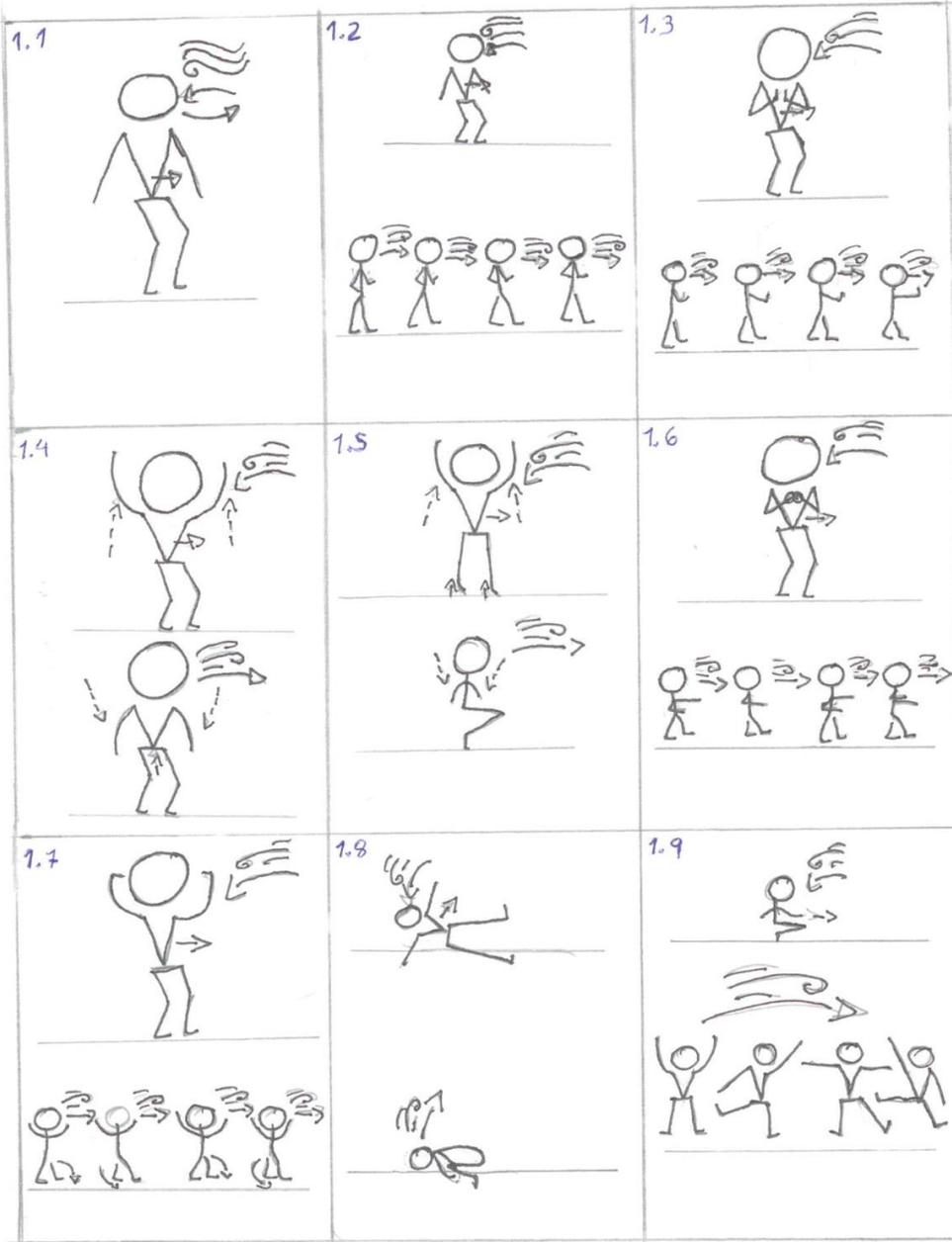


Ilustración 1. Ejercicio Respiración-Energía y Presencia

7.2. Resonadores-Niveles

2.1. En posición cero con un buen apoyo en el suelo pélvico, inhalar buscando una expansión diafragmática y al exhalar el aire este se convierte en sonido, con la boca cerrada,

viajando por todos los resonadores desde el bajo hasta el alto y viceversa imitando el sonido de una sirena. (repetimos tres veces).

2.2. Con las manos y rodillas apoyadas en el piso (posición de perrito) inhalamos profundo buscando la expansión del diafragma, y la exhalación la transformamos en sonido viajando por todos los resonadores desde el bajo hasta el alto y viceversa imitando el sonido de una sirena. (repetimos tres veces).

2.3. Acostados sobre el piso mirando hacia arriba, inhalar profundo y exhalar empujando el aire desde el diafragma generando sonido con la boca cerrada, viajar desde el resonador alto hasta el bajo y viceversa. (repetir 3 veces).

2.4. Acostados en posición fetal inhalar y en la exhalación producir sonidos vibratorios con el resonador bajo, nos ponemos de pie mientras vamos transitando al resonador alto. (repetir tres veces).

2.5. En posición cero inhalamos y al exhalar producimos sonidos desde los resonadores altos y nos acostamos en posición fetal mientras transitamos al resonador bajo. (repetir tres veces).

2.6. Acostados en posición fetal inhalamos y en la exhalación producimos sonidos vibratorios con la boca cerrada en el resonador alto, mientras nos ponemos de pie transitamos hacia el resonador bajo. (repetimos tres veces).

2.7. En posición cero inhalamos y en la exhalación producimos sonido vibratorio en el resonador bajo, mientras buscamos la posición fetal acostados en el suelo transitamos al resonador alto. (repetir tres veces).

2.8. De pie en el espacio, se realizan flexiones de rodilla (sentadillas); se inhala en punta de pies y la exhalación se convierte en sonido vibratorio con la boca cerrada, navegando por los diferentes resonadores alto, medio, bajo cada vez que se realiza una flexión controlada desde el resonador alto hasta el bajo y viceversa.(se repite tres veces).

2.9. En un desplazamiento constante por el espacio se busca variar los niveles corporales (super alto, alto, medio, bajo y super bajo); la inhalación se realiza en quietud y la exhalación es desplazamiento acompañado por el sonido vibratorio alternando los diferentes resonadores (super alto, alto, medio, bajo).

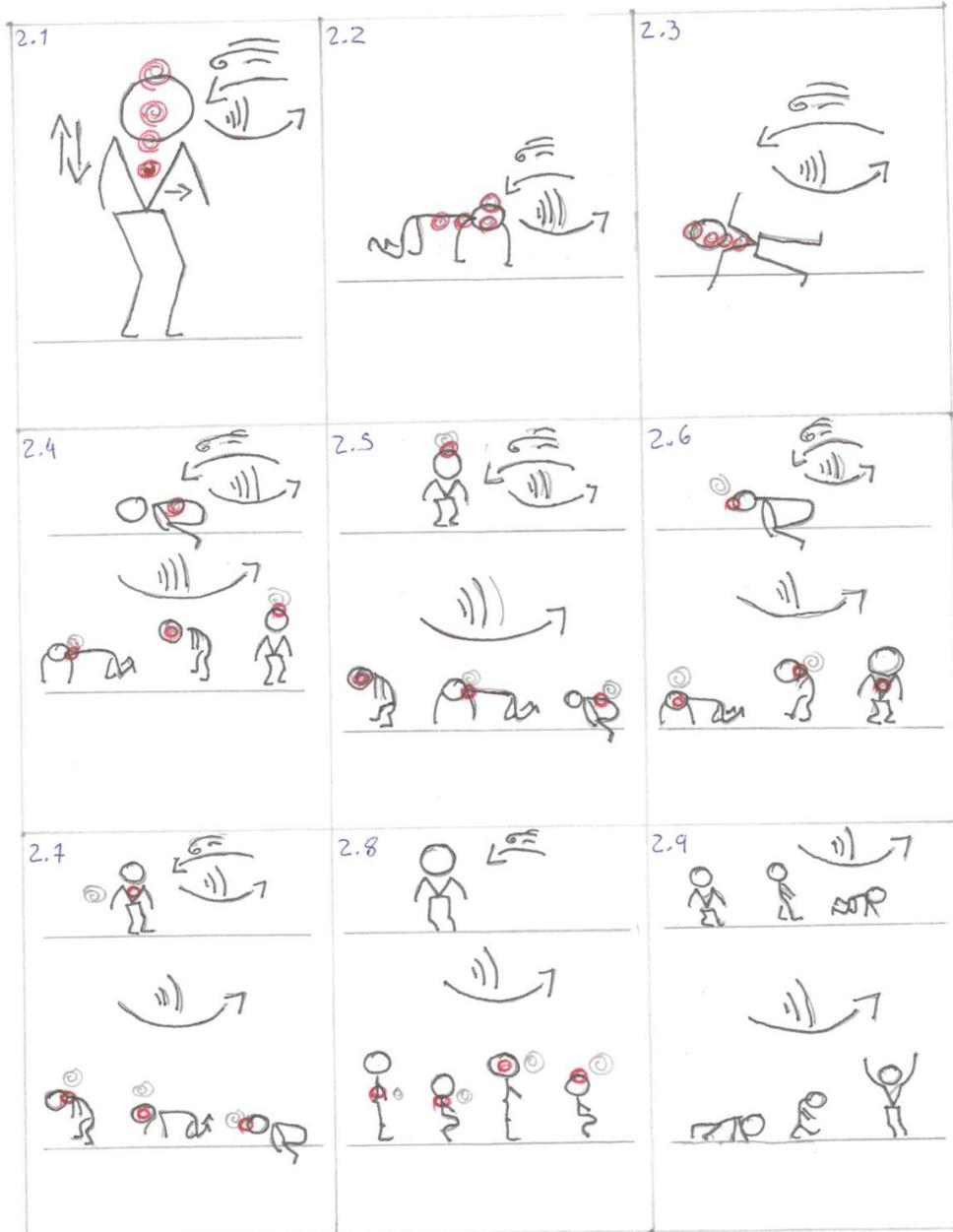


Ilustración 2. Ejercicio Resonadores-Niveles

7.3. Sonidos Extralingüísticos-Oposiciones

3.1. De pie en el espacio con un buen enraizamiento se ejecuta una flexión de rodillas mientras se inhala y al exhalar se genera un salto mientras se realiza el sonido shhh (silencio) empujando desde el diafragma. (se repite 3 veces).

3.2. Iniciamos en posición cero, se inhala mientras ponemos el pie derecho atrás, el izquierdo adelante, las rodillas flexionadas, la mano derecha “sujetando una roca” se prepara para generar un lanzamiento por encima de la cabeza, mientras se continúa exhalando se traslada el peso hacia el pie y la mano derechos va hacia atrás (tomando impulso). Al exhalar se pone el pie derecho adelante a la vez que se lanza la roca y se ejecuta un chasquido con la lengua. (se repite seis veces alternando los pies y las manos).

3.3. Iniciamos en posición cero, al inhalar nos ponemos en puntas de los pies y en la exhalación bajamos hasta llegar a flexionar las rodillas y llegar a cuclillas mientras haciendo el sonido glu, glu, glu (tragando), al llegar a las cuclillas realizar el sonido ahhh (satisfacción) (repetir tres veces).

3.4. Iniciamos en posición cero, al inhalar elevamos las manos a la altura de los hombros con los codos flexionados, en la exhalación realizamos un sonido imitando el rechinar de una puerta (ñññiiii) mientras estiramos las manos en línea recta una en oposición a la otra. (repetimos tres veces).

3.4. Iniciamos en posición cero, una marcha donde la cabeza, tronco y pies se encuentran en oposición, con cada paso formando una S con el cuerpo mientras realizamos sonidos de sollozo

3.5. Iniciamos en posición cero, al inhalar cambiamos de posición, en la exhalación señalamos hacia diferentes direcciones mientras el tronco y cabeza van en oposición al punto señalado, al señalar en la exhalación hacemos el sonido pfff (repetimos seis veces alternando manos y apoyos).

3.6. Iniciamos en posición cero, cuando inhalamos ponemos un pie atrás y dejamos el peso en ese pie creando una inclinación hacia atrás, en la exhalación corremos hacia el frente mientras soltamos una carcajada (jajajajajaja) nos detenemos cuando se agota el aire (repetimos seis veces).

3.7. Iniciamos en posición cero, inhalamos mientras nos impulsamos hacia el lado opuesto al que vamos a girar (si vamos a mirar hacia la derecha el impulso inicial es a la izquierda) cuando exhalamos cambiamos el impulso y giramos al lado deseado mientras ejecutamos el sonido animal que se desee (repetimos seis veces).

3.8. Con todos los principios anteriormente dados explorar las oposiciones particulares del cuerpo y buscar nuevos sonidos extralingüísticos (rugidos, gritos, chillidos, ronquidos, silbidos, entre otros).

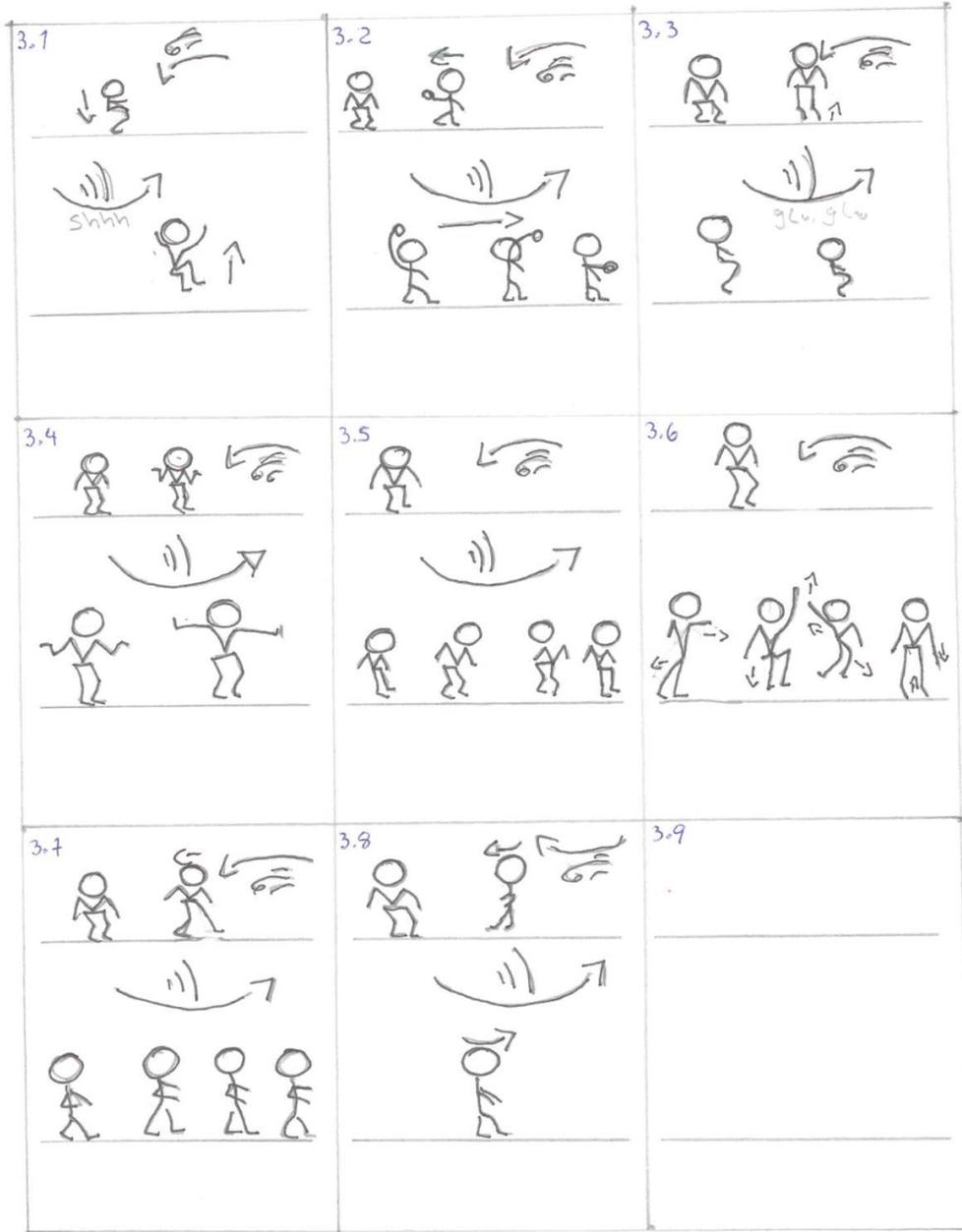


Ilustración 3. Ejercicio Sonidos Extralingüísticos-Oposiciones

7.4. Sonidos Vocálicos-Equilibrio

4.1. Iniciamos en posición cero, al inhalar separamos un pie del suelo y lo elevamos lo más alto que nos sea posible con la rodilla flexionada, con el pie que tenemos sobre el suelo nos pondremos en punta reduciendo el apoyo, buscando que las manos estén en asimetría entre ellas,

en la exhalación se emite el sonido “A” hasta agotar el aire sin forzar y volvemos a la posición cero (repetimos tres veces).

4.2. Sentados en el piso, apoyados en las rodillas y empeines, inhalar mientras la columna vertebral se inclina hacia atrás y simultáneamente los brazos se elevan al frente, dibujando una Z con el cuerpo, Exhalar diciendo el sonido vocálico “E” hasta que se agote el aire sin forzar y se vuelve a la posición inicial. (repetir 3 veces).

4.3. Caminar por el espacio en las puntas de los pies sobre una línea recta imaginaria, buscando que las manos estén en asimetría una de la otra. en la inhalación detenemos el desplazamiento y en la exhalación decimos el sonido vocálico “I” hasta que se agota el aire sin forzar (repetir tres veces).

4.4. Desplazarse por el espacio, apoyados únicamente en los talones buscando que los brazos estén asimétricos entre sí, inhalar en quietud y al exhalar decir el sonido vocálico “O” hasta que se agote el aire sin forzar (repetir tres veces).

4.5. Parados en el espacio nos tomamos un pie con la mano que se desee y nos quedamos con un solo apoyo de pie en esa posición inhalamos y en la exhalación decimos el sonido vocálico “U” hasta que se agota el aire sin forzar para cambiar de pie en apnea (repetimos tres veces con cada pie).

4.6. Sentados en el piso, nos apoyamos en el coxis, se elevan las piernas y la columna hace una diagonal hacia atrás, en esta posición decimos los sonidos vocálicos “AEIOU” repetidas veces hasta agotar el aire sin forzar (repetimos tres veces).

4.7. Con cuatro apoyos sobre el piso (posición de perrito) inhalamos mientras separamos la mano derecha del piso y el pie izquierdo, en la exhalación decimos los sonidos vocálicos “UOIEA” hasta que se nos agote el aire sin forzar, alternamos los apoyos con cada inhalación (repetimos tres veces) .

4.8. De pie apoyamos en pie derecho sobre la rodilla izquierda, inhalamos mientras elevamos los brazos por la lateral hasta el techo y en la exhalación decimos los sonidos vocálicos “IU” hasta agotar el aire sin forzar y cambiamos de apoyo con cada inhalación (repetimos tres veces).

4.9. De pie elevamos la pierna hacia el lateral y el brazo opuesto creando una diagonal y decimos los sonidos vocálicos “AEO” (repetimos tres veces con cada pierna)



Ilustración 4. Ejercicio Sonidos Vocálicos-Equilibrio

7.5.Sonidos Consonánticos-Gramática de los Pies

5.1. Caminar por el espacio, apoyándose en el piso únicamente con los arcos internos de los pies, mientras en cada paso se produce el sonido de las consonantes labiales P, B, M

5.2. Caminar por el espacio, apoyándose en el piso únicamente con los arcos externos de los pies, mientras en cada paso se produce el sonido de la consonante labiodental F

5.3. Caminar por el espacio, apoyándose en el piso únicamente con los talones de los pies, mientras en cada paso se produce el sonido de la consonante interdental Z

5.4. Caminar por el espacio, apoyándose en el piso únicamente con las puntas de los pies, mientras en cada paso se produce el sonido de las consonantes dentales T, D

5.5. Caminar por el espacio, apoyando los pies en el piso, uno con talón y el otro con punta de pies (ir alternando), mientras en cada paso se produce el sonido de las consonantes alveolares S, L, R, N

5.6. Caminar por el espacio, apoyando los pies en el piso, uno con el arco interno del pie y el otro con el arco externo del pie, mientras en cada paso se produce el sonido de las consonantes palatales CH, LL, Ñ

5.7. Caminar por el espacio, apoyando los pies en el piso completamente sin separarlos en el desplazamiento (arrastre), mientras en cada paso se produce el sonido de las consonantes velares K,G,J

5.8. Caminar por el espacio, apoyando los pies en el piso, apoyando primero el talón después la punta del pie, mientras en cada paso se produce el sonido de las consonantes que se deseen

5.9. Caminar por el espacio, apoyando los pies en el piso, apoyando primero la punta del pie y después el talón, mientras en cada paso se produce el sonido de las consonantes con mayor dificultad personal

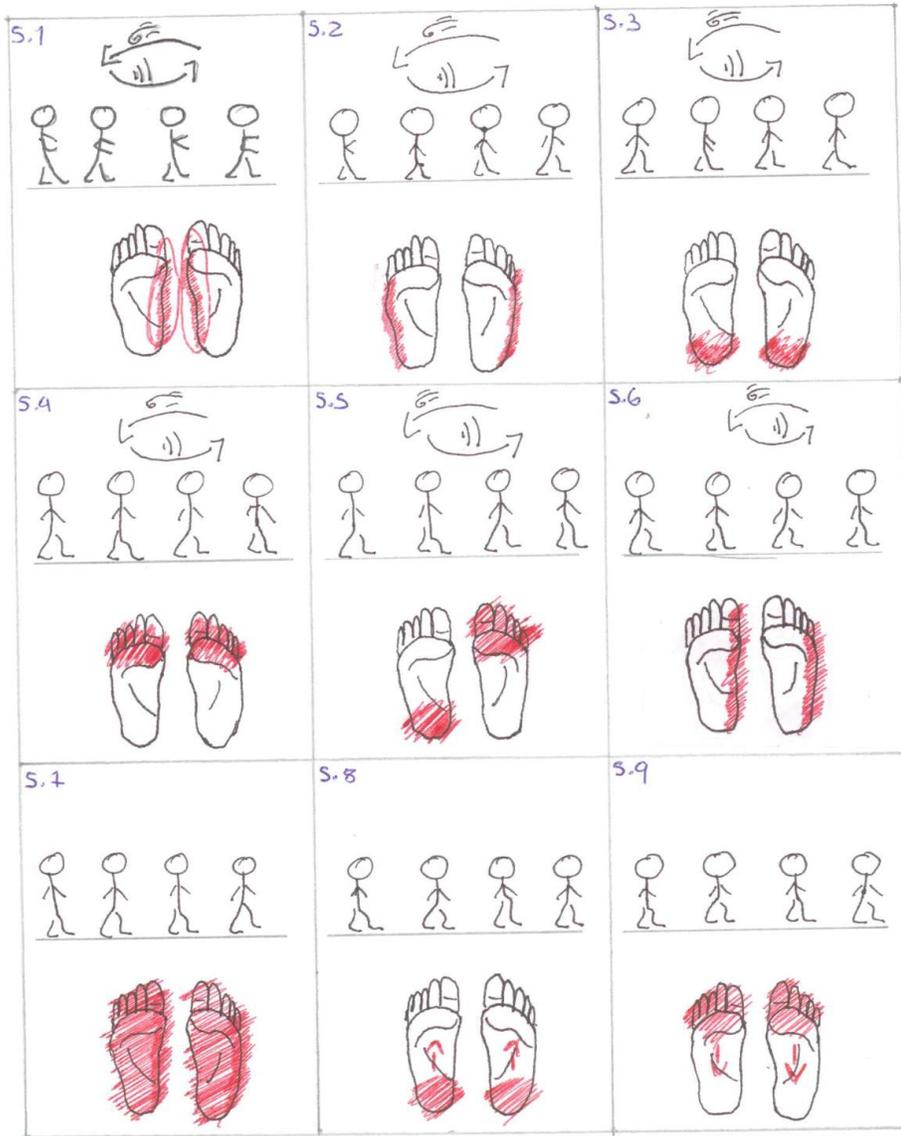


Ilustración 5. Ejercicio Sonidos Consonánticos-Gramática de los Pies

7.6. Sonidos Silábicos-Manos que Hablan

6.1. Iniciamos en posición cero, al inhalar separamos ligeramente los codos del tronco, en la exhalación elevamos las manos por el frente a la altura de los hombros con las palmas hacia el frente, los dedos ligeramente juntos y el pulgar hacia arriba, mientras decimos los sonidos silábicos simples “BA, BE, BI, BO, BU, CA, CO, CU, CE, CI, CHA, CHE, CHI, CHO, CHU, DA, DE, DI,

DO, DU” con una sola respiración, apoyados desde el diafragma, con apoyo en el suelo pélvico, regresamos a la posición inicial mientras expulsamos el aire residual

6.2. Iniciamos en posición cero, al inhalar separamos ligeramente los codos del tronco, en la exhalación elevamos las manos hacia el frente separándolas por completo del tronco, para después acercarlas hacia el torso hasta tocarlo mientras decimos los sonidos silábicos simples “FA, FE, FI, FO, FU, GA, GO, GU, GUE, GUI, GE, GI” con una sola respiración, apoyados desde el diafragma, con apoyo en el suelo pélvico, regresamos a la posición inicial mientras expulsamos el aire residual

6.3. Iniciamos en posición cero, al inhalar separamos ligeramente los codos del tronco, en la exhalación elevamos las manos de forma lateral o diagonal al frente, mostrando las palmas de las manos a la altura de la cabeza mientras decimos los sonidos silábicos simples “JA, JE, JI, JO, JU, KA, KE, KI, KO, KU, LA, LE, LI, LO, LU, LLA, LLE, LLI, LLO, LLU” con una sola respiración, apoyados desde el diafragma, con apoyo en el suelo pélvico, regresamos a la posición inicial mientras expulsamos el aire residual

6.4. Iniciamos en posición cero, al inhalar separamos ligeramente los codos del tronco, en la exhalación elevamos las manos a la altura del pecho y entrelazamos los dedos mientras decimos los sonidos vocálicos simples “MA, ME, MI, MO, MU, NA, NE, NI, NO, NU, ÑA, ÑE, ÑI, ÑO, ÑU, PA, PE, PI, PO, PU” con una sola respiración, apoyados desde el diafragma, con apoyo en el suelo pélvico, regresamos a la posición inicial mientras expulsamos el aire residual

6.5. Iniciamos en posición cero, al inhalar separamos ligeramente los codos del tronco, en la exhalación, elevamos las manos a la altura del pecho en una diagonal en paralelo hacia arriba juntando el dedo pulgar con el dedo índice, dejando los otros dedos extendidos, mientras realizamos este movimiento, decimos los sonidos vocálicos simples “GüE, GüI, QUE, QUI, RA, RE, RI, RO, RU, SA, SE, SI, SO, SU, TA, TE, TI, TO, TU” con una sola respiración, apoyados desde el diafragma, con apoyo en el suelo pélvico, regresamos a la posición inicial mientras expulsamos el aire residual

6.6. Iniciamos en posición cero, al inhalar separamos ligeramente los codos del tronco, en la exhalación elevamos las manos a la altura de la cabeza formando una garra con las manos (como sujetando una pelota) con los codos a la altura de los hombros, mientras realizamos esta acción decimos los sonidos vocálicos simples “VA, VE, VI, VO, VU, WA, WE, WI, WO, WU, XA, XE, XI, XO, XU, YA, YE, YI, YO, YU, ZA, ZE, ZI, ZO, ZU” con una sola respiración, apoyados desde

el diafragma, con apoyo en el suelo pélvico, regresamos a la posición inicial mientras expulsamos el aire residual

6.7. Iniciamos en posición cero, al inhalar separamos ligeramente los codos del tronco, en la exhalación empuñamos las manos y hacemos un acento a la altura del rostro, otro a la altura del pecho y a la altura de la cintura, haciendo el sonido de las sílabas compuestas “TRA, TRE, TRI, TRO, TRU, BLA, BLE, BLI, BLO, BLU, BRA, BRE, BRI, BRO, BRU, PLA, PLE, PLI, PLO, PLU” con una sola respiración, apoyados desde el diafragma, con apoyo en el suelo pélvico, regresamos a la posición inicial mientras expulsamos el aire residual

6.8. Iniciamos en posición cero, al inhalar separamos ligeramente los codos del tronco, en la exhalación elevamos las manos a la altura del cuello y frotar ambas palmas de las manos entre sí, mientras decimos las sílabas compuestas “PRA, PRE, PRI, PRO, PRU, FLA, FLE, FLI ,FLO, FLU, FRA, FRE, FRI, FRO, FRU, GLA, GLE, GLI, GLO, GLU” con una sola respiración, apoyados desde el diafragma, con apoyo en el suelo pélvico, regresamos a la posición inicial mientras expulsamos el aire residual

6.9. Iniciamos en posición cero, al inhalar separamos ligeramente los codos del tronco, en la exhalación dibujamos un círculo horizontal con los dedos índices apuntando hacia arriba mientras decimos las sílabas compuestas “GRA, GRE, GRI, GRO, GRU, CLA, CLE, CLI, CLO, CLU, CRA, CRE, CRI, CRO, CRU, DRA, DRE, DRI, DRO, DRU, TLA, TLE, TLI, TLO, TLU” con una sola respiración, apoyados desde el diafragma, con apoyo en el suelo pélvico, regresamos a la posición inicial mientras expulsamos el aire residual

6

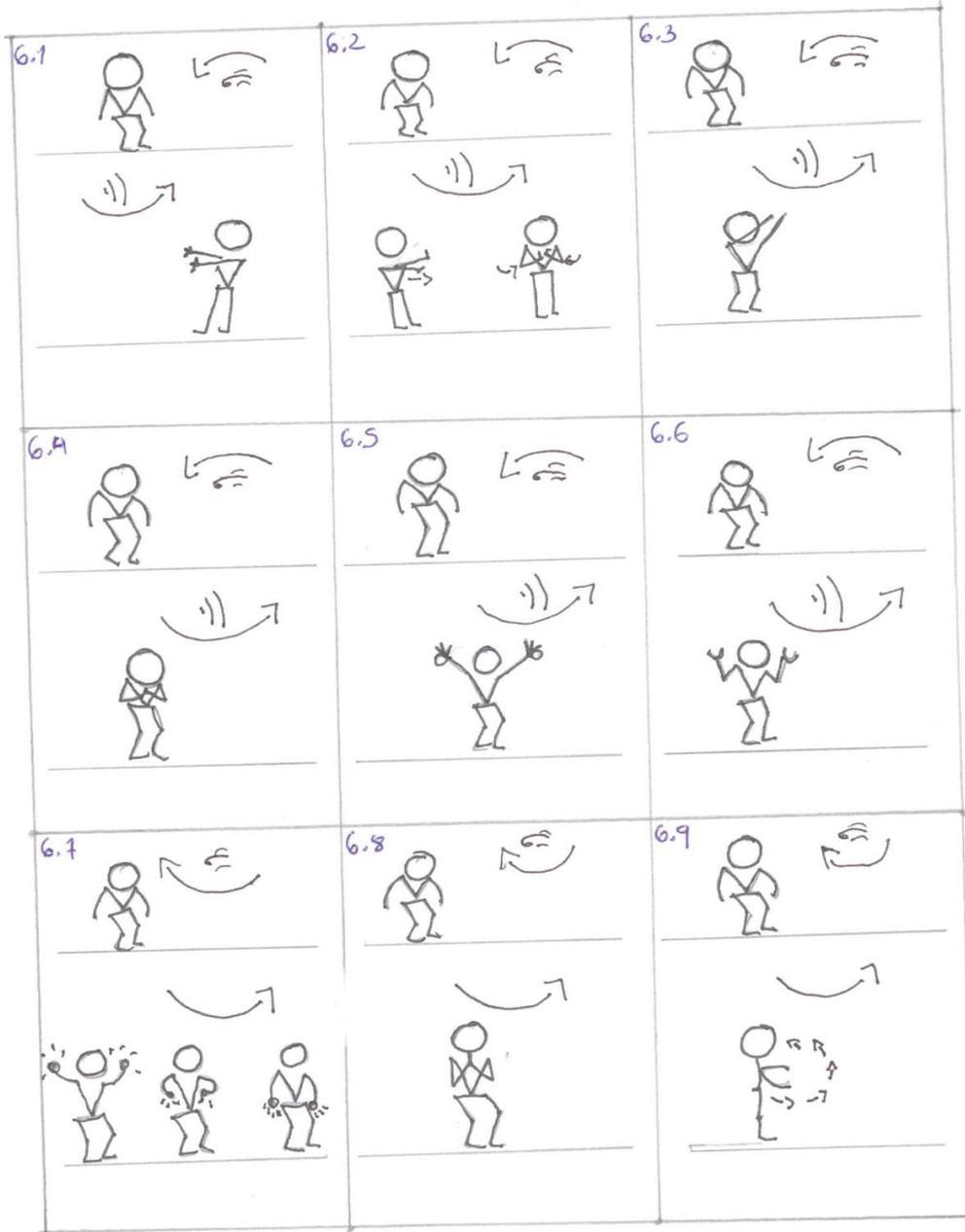


Ilustración 6. Ejercicio Sonidos Silábicos-Manos que hablan

7.7.Palabras-Ojos y Rostro

7.1 Iniciamos en posición cero, con la mirada a un punto fijo conscientes de la mirada periférica, inhalamos de forma controlada expandiendo la zona diafragmática y en la exhalación nos apoyamos en el diafragma para decir los pronombres, YO, TU, USTEDES, CONMIGO,

CONTIGO, AQUEL, AQUELLOS, SUYO, MÍO, VARIOS, POCO, CUÁNTO, CUALES. Buscando decir cada palabra en una entonación diferente a la anterior, con una sola respiración y enviando la onda sonora al punto que estamos observando

7.2 Iniciamos en posición cero, inhalamos con la mirada en un punto fijo al frente y en la exhalación los ojos miran lentamente al lado izquierdo hasta llegar al límite ocular, para después mover la cabeza siguiendo el recorrido visual que realizaron los ojos, mientras decimos los adjetivos, LEGENDARIO, VERDOSAS, HURACANADO, PODRIDO, CARCOMIDO. Buscando decir cada palabra en una entonación diferente a la anterior, con una sola respiración, cuando regresamos la mirada frente expulsamos todo el aire restante

7.3 Iniciamos en posición cero, inhalamos con la mirada en un punto fijo al frente y en la exhalación los ojos miran lentamente al lado derecho hasta llegar al límite ocular, para después mover la cabeza siguiendo el recorrido visual que realizaron los ojos, mientras decimos los adjetivos, INCREIBLE, TERRIBLE, HORRIBLE, GIGANTE, BLANCO. Buscando decir cada palabra en una inflexión diferente a la anterior, con una sola respiración, cuando regresamos la mirada frente expulsamos todo el aire restante

7.4 Iniciamos en posición cero, inhalamos con la mirada en un punto fijo al frente y en la exhalación los ojos miran lentamente hacia arriba y después la cabeza sigue la mirada, mientras decimos los adverbios, LENTAMENTE, DEPRISA, DELICADAMENTE, LIMPIAMENTE, PROFUNDAMENTE. Buscando decir cada palabra en una inflexión diferente a la anterior, con una sola respiración, cuando regresamos la mirada frente expulsamos todo el aire restante

7.5 Iniciamos en posición cero, inhalamos con la mirada en un punto fijo al frente y en la exhalación los ojos miran lentamente hacia abajo y después la cabeza sigue la mirada, mientras decimos los adverbios, HUMILDEMENTE, ALREDEDOR, MIENTRAS, JUNTO, FUERON. Buscando decir cada palabra en una inflexión diferente a la anterior, con una sola respiración, cuando regresamos la mirada frente expulsamos todo el aire restante

7.6 Iniciamos en posición cero, inhalamos con la mirada en un punto fijo al frente y en la exhalación los ojos miran lentamente hacia arriba mientras la cabeza va hacia abajo, decimos los sustantivos, JARRA, ESPADA, SOMBRERO, VELAS, ANCLAS. Buscando decir cada palabra en una inflexión diferente a la anterior, con una sola respiración, cuando regresamos la mirada frente expulsamos todo el aire restante

7.7 Iniciamos en posición cero, inhalamos con la mirada en un punto fijo al frente y en la exhalación los ojos miran lentamente hacia abajo mientras la cabeza va hacia arriba, decimos los sustantivos, PISTOLA, CASCO, CATALEJO, SIMA, CARTA. Buscando decir cada palabra en una inflexión diferente a la anterior, con una sola respiración, cuando regresamos la mirada frente expulsamos todo el aire restante

7.8 Iniciamos en posición cero, inhalamos con la mirada en un punto fijo al frente y en la exhalación los ojos miran lentamente hacia la derecha mientras la cabeza va hacia la izquierda y después mira hacia la izquierda y la cabeza hacia la derecha, decimos los verbos, TOCADO, SOMOS, CREÍA, GRUÑÓ, EXPLICÓ, EXCLAMÓ, CAMINO. Buscando decir cada palabra en una inflexión diferente a la anterior, con una sola respiración, cuando regresamos la mirada frente expulsamos todo el aire restante

7.9. Iniciamos en posición cero, inhalamos con la mirada en un punto fijo al frente y en la exhalación los ojos miran el movimiento de las manos y mientras el cuerpo se desplaza por el espacio en los tres niveles (alto, medio bajo), mientras se dicen palabras aleatorias buscando decir cada palabra en una inflexión diferente a la anterior.

7

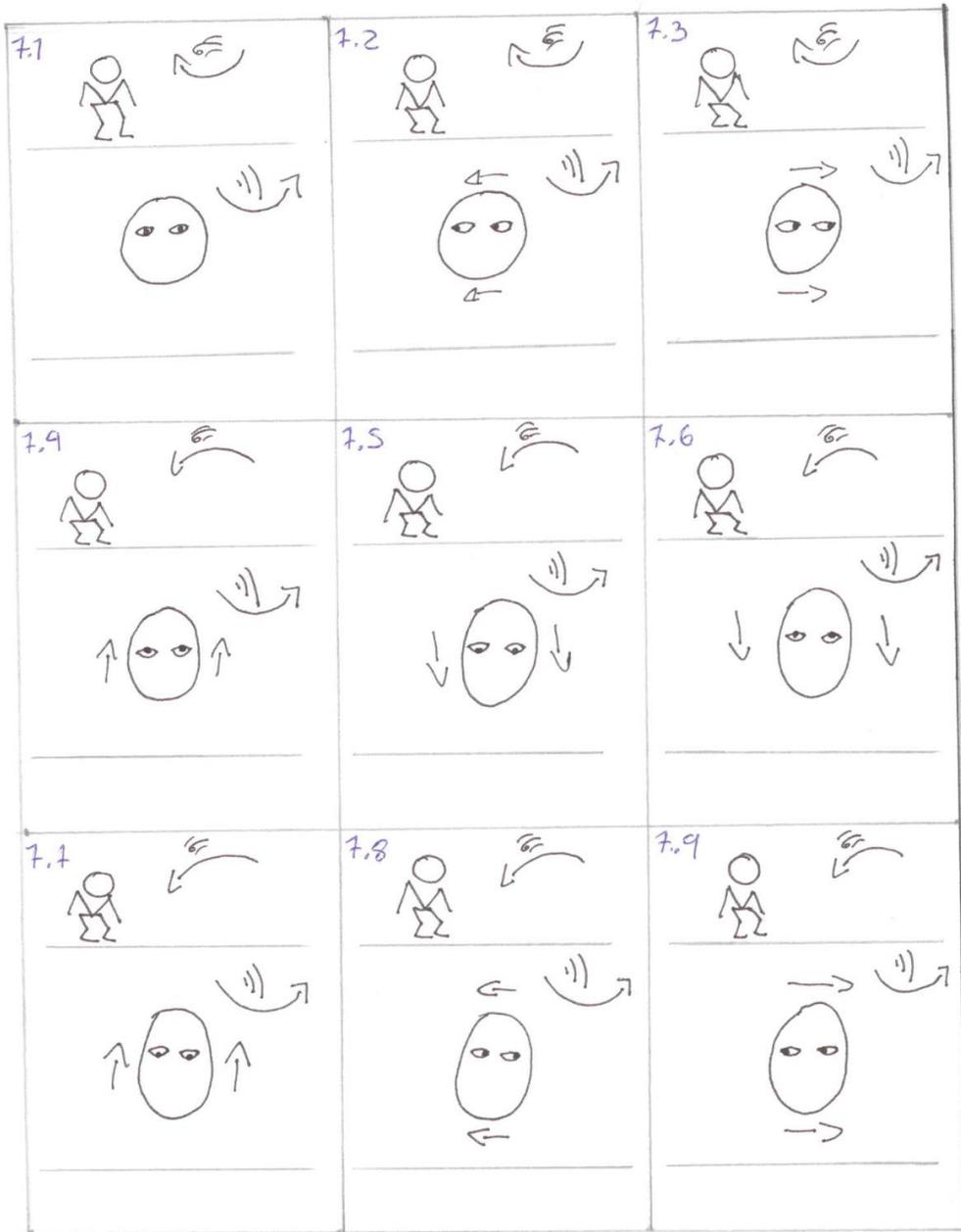


Ilustración 7. Ejercicio Palabras-Ojos y Rostro

7.8. Frases-Gestualidad

Tenemos dos bolsas, una con frases, otra con emociones escritas en un papelito, el participante debe sacar un papelito de cada bolsa y mostrar la emoción con el cuerpo, la gestualidad y la respiración, cuando sienta que es el momento dice la frase.

Emociones

8.1 Sorpresa.

8.2 Asco.

8.3 Tristeza.

8.4 Ira.

8.5 Miedo.

8.6 Alegría.

Frases

8.7 Estoy muerto.

8.8 Damas y Caballeros.

8.9 Esto es grandioso.

8.10 Prohibido fumar.

8.11 Morir o matar.

8.12 Soy poderoso.

7.9.Oración-Tiempo

9.1 Caminando por el espacio mientras se dice la siguiente frase de Chaplin “Nuestro cerebro es el mejor juguete que se ha creado. En él están todos los secretos, incluso el de la felicidad”.

9.2 Corremos por el espacio mientras se grita la siguiente frase de Chaplin “Nuestro cerebro es el mejor juguete que se ha creado. En él están todos los secretos, incluso el de la felicidad”.

9.3 Caminando por el espacio en cámara lenta mientras se dice la siguiente frase de Chaplin en cámara lenta “Nuestro cerebro es el mejor juguete que se ha creado. en él están todos los secretos, incluso el de la felicidad”

9.4 Caminando con afán por el espacio mientras se dice la siguiente frase de Chaplin con afán “Nuestro cerebro es el mejor juguete que se ha creado. en él están todos los secretos, incluso el de la felicidad”

9.5 Caminando con pereza por el espacio mientras se dice la siguiente frase de Chaplin con pereza “Nuestro cerebro es el mejor juguete que se ha creado. en él están todos los secretos, incluso el de la felicidad”

9.6 Caminando por el espacio mientras se dice la siguiente frase alargando las vocales de Chaplin “Nuestro cerebro es el mejor juguete que se ha creado. en él están todos los secretos, incluso el de la felicidad”

9.7 Trotamos por el espacio mientras se dice la siguiente frase de Chaplin lentamente “Nuestro cerebro es el mejor juguete que se ha creado. en él están todos los secretos, incluso el de la felicidad”

9.8 Caminando por el espacio mientras se dice la siguiente frase de Chaplin lo más rápido posible “Nuestro cerebro es el mejor juguete que se ha creado. en él están todos los secretos, incluso el de la felicidad”

9.9 Corriendo por el espacio mientras se dice la siguiente frase de Chaplin cantando “Nuestro cerebro es el mejor juguete que se ha creado. en él están todos los secretos, incluso el de la felicidad”

8. CONCLUSIONES

El trabajo en esta monografía permitió acercarse a la posibilidad y necesidad en el campo de la formación actoral de acercarse al desarrollo de propuestas de entrenamiento que movilicen lo corpóreo y lo vocal como elementos constitutivos de la pre-expresividad propia de la construcción escénica del actor. La experiencia investigativa permitió acercarse de manera analítica a las diferentes propuestas desarrolladas en el marco del XIV Encuentro de Escuelas de Teatro “Diálogos: cuerpos y voces para la escena”.

El foco de este Encuentro fue profundizar en la manera en que las construcciones formativas en torno al teatro asumen una postura en torno a la construcción del cuerpo y el aprovechamiento de la voz como herramientas potentes de las que se vale el actor al momento de realizar la construcción de la acción escénica, estas ponencias permitieron reconocer importantes elementos, tanto desde la construcción del cuerpo como desde el entrenamiento de la voz, aspectos que forman parte de la propuesta de training corpo-vocal desarrollada en el ejercicio.

De la mano de una serie de autores, fue posible acercarse a las construcciones teóricas en torno a la importancia del training en la formación actoral, entendiéndolo como un espacio continuo al que recurre el actor para ampliar las herramientas de las que dispone al momento de desarrollar su puesta en escena, convirtiéndose al tiempo en un catalizador de emociones y perspectivas de sentido que construye el actor en su devenir artístico. Igualmente fue posible acercarse al concepto de pre-expresividad como un escenario de reconstrucción de la persona del actor para hacer frente a la experiencia teatral.

En estas construcciones teóricas la figura del voz se torna fundamental, alcanzar el desarrollo de la voz como una potente herramienta de transmisión en el campo actoral, exige no solo de un especial cuidado de no afectar de manera sensible el aparato fonador, sino de aprovechar al máximo la capacidad del cuerpo para servir como escenario de proyección de la voz, una visión integral que recurre al training para lograr que el actor desarrolle su máxima capacidad vocal, enfocándola al logro de los objetivos escénicos que persigue.

De estas construcciones teórico-conceptuales emerge una visión en torno a la construcción de la voz y el cuerpo en el actor como una posibilidad de concretar una apuesta corpo-vocal de entrenamiento actoral, en la cual se reúnen los elementos adquiridos en el transcurso del XIV

Encuentro de Escuelas de Teatro y los acercamientos teóricos logrados en el trabajo. Los diferentes momentos de este ejercicio de investigación permitieron mostrar la importancia que tiene el desarrollo conjunto de la voz y el cuerpo en los procesos de entrenamiento, pues esto ayuda no solo a lograr una construcción integral de la figura del actor, sino también a reforzar su confianza al momento de la puesta en escena.

La corporeidad y la capacidad vocal son dos potencias escénicas que no pueden separarse en la construcción del actor, ambas conviven en el espacio-tiempo de la construcción teatral y requieren del actor contar con habilidades que le permitan hacer frente a los retos que se le plantean, para ello requiere de un entrenamiento tanto físico como vocal, el cual se relaciona con su experiencia cotidiana vital, por sin aire no hay vida, sin vida no hay movimiento y es justamente el movimiento el que configura y consolida el ser y estar como sentir escénico, una construcción del aquí y el ahora que tiende puentes entre la respiración, el oxígeno, el cuerpo y la voz.

Es de vital importancia que al momento de construir procesos de entrenamiento actoral, se tenga presente que debe existir un equilibrio entre un enfoque vocal, que no pase por alto el movimiento físico y muscular, y al mismo tiempo, no se puede enfocar el entrenamiento en el cuerpo, negando la palabra, los sonidos vocales que emergen del contenedor emotivo, el cuerpo, como respuesta a una sensación física, lo único que siempre está presente en el cuerpo actoral es el movimiento, la respiración, la construcción de la voz con el cuerpo y del cuerpo con la voz, el resonar el flujo sanguíneo que marca la fuerza de la vida, por ello es importante crear consciencia de estas para así fortalecer mente, cuerpo y voz.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, R. (2016). La importancia del training para ser actor teatral total. *Contribuciones Desde Coatepec*, 31. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28150017010>
- Barba, E. (1997). Palabras o presencia. In *Teatro, Soledad, oficio y revuelta*. Catálogos.
- Barba, E., & Savarese, N. (1988). *Anatomía del actor: diccionario de antropología teatral*. Gaceta Grupo Editorial.
- Bernaschina, R. (2016). Formación General: Expresión corporal y vocal: comunicación asertiva. *FAU*.
- Carreri, R. (2011). *Rastros. Training e historia de una actriz del Odin Teatret*. Artezblai.
- Castro, J. (2019). Dramaturgia Corporal. *XIV Encuentro de Escuelas de Teatro*.
- Filippakopoulou, I. (2019). Práctica de movimiento para el actor. *XIV Encuentro de Escuelas de Teatro*.
- Gaitán, R. (2019). El otro cuerpo. *XIV Encuentro de Escuelas de Teatro*.
- Grisales, J. I. (2019). Cuerpo y voz en la dramaturgia del acontecimiento íntimo. *XIV Encuentro de Escuelas de Teatro*.
- Kos, B., Teply, Z., & Volráb, R. (1985). *Gimnasia: 1200 Ejercicios*. Stadium.
- Martínez, E., & Fernández, A. (2007). *Manual de fonética española. Articulaciones y sonidos del español*. Ariel.
- Martínez, G. (2014). *La voz y el cuerpo. Puesta en Relieve de la Escritura Actoral Voz-cuerpo-voz en Movimiento. Una experiencia Bifonológica*. Artes y Letras.
- Martínez, S. (2019). Aliento las voces de mi voz. *XIV Encuentro de Escuelas de Teatro2*.
- Mendoza, J. E. (2017). Sobre teatro y lo indefinible: Una perspectiva sobre la des-limitación del teatro. *RICSH Revista Iberoamericana de Las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(12), 289–298. <https://doi.org/10.23913/ricsh.v6i12.134>

- Pease, A., & Pease, B. (2006). *El Lenguaje del Cuerpo. Como interpretar a los demás a través de sus gestos*. Editorial Amat. <https://doi.org/10.2307/j.ctv10qr05q.10>
- Peña, A. (2019). Entre dientes y laxitud. *XIV Encuentro de Escuelas de Teatro*.
- Soto, M. (2019). La práctica del verso dramático en la formación vocal del actor. *XIV Encuentro de Escuelas de Teatro*.
- Torres, C. (2019). El cortejo amoroso con la propia voz. *XIV Encuentro de Escuelas de Teatro*.
- Uribe, S. (2019). El training físico, camino de acontecimiento del actor y actriz. *XIV Encuentro de Escuelas de Teatro*.

10. ANEXOS

Anexo 1. Presentación del XIV Encuentro de Escuelas de Teatro

Martes 15 de Octubre del 2019

A las 8:00 am se dio inicio al XIV encuentro de escuelas de teatro en la casa del teatro nacional ubicado en Bogotá, realizado por la RET Colombia (Red de Escuelas de Teatro). Los estudiantes de cuarto semestre de la ASAB de Bogotá, los estudiantes de cuarto y sexto semestre de La Casa Del Teatro Nacional de Bogotá, estudiantes de séptimo y octavo semestre de la Universidad Central y Teatro Libre de Cali, los estudiantes de séptimo semestre de una Universidad Sonora de México, los estudiantes de sexto semestre del Pequeño Teatro de Medellín, los estudiantes de la Academia Arte Guerrero de Bogotá, estudiantes de octavo semestre de la Universidad de Antioquia de Medellín, los estudiantes de quinto semestre se la Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá, los estudiantes de séptimo y octavo semestre de Bellas Artes de Cali, estudiantes del Politécnico Gran Colombiano De Medellín, Universidad Antonio Nariño de Bogotá, los estudiantes de quinto semestre de la Universidad Del Bosque de Bogotá, y por último los estudiantes de segundo a cuarto semestre de la Universidad Débora Arango de Envigado.

En total fueron trece escuelas reunidas en este encuentro y una vez finalizada la recepción se inició la inauguración del XIV encuentro de escuelas de teatro. A continuación, se hace la presentación de los integrantes de los diferentes establecimientos educativos que fueron invitados al encuentro.

- Juan Carlos Agudelo: Escuela Nacional De Teatro Físico “le geste” de la ciudad de Cali.
- Irene Martin: Madrid, dramaturga, actriz y profesora, dedicada a encontrar los puntos incómodos de las técnicas vocales “voz cantada y voz hablada” trabajo con el movimiento.
- Ioli Folippakopoulou: da clases de movimiento en The Royal Central School of Speech and Drama, directora de movimiento, imparte clases en varios niveles académicos y el en master (maestría) ha trabajado con la Royal Shakespeare Company, con actores y profesores para enseñarles a ser profesores, trabaja en diferentes proyectos artísticos como directora y como performance en Inglaterra y Grecia.

- Adrián Peña: De la Universidad de Sonora de México, es profesora de actuación y de voz, actriz y se ha especializado en el trabajo vocal y los primeros semestres de actuación en esa escuela.

- Paty Balagué: Profesora de movimiento y de clown teatral, de máscara, ofrece los ejercicios de los profesores del grupo Mala guerra de Quito Ecuador y de las máscaras de Bali. Sus especialidades son clown, Shakespeare y Becket.

- José Octavio Castro: profesor de la Débora Arango en Envigado, Antioquia, actor de profesión, dramaturgo de pasión y docente de amor y vocación. Con las cátedras de dramaturgia, con la línea de investigación del cuerpo, más adelante hablaremos un poco sobre la dramaturgia corporal.

- Jorge Iván Grisales: Actor, investigador, poeta, cuentista, dramaturgo. Actualmente desarrolla una investigación sobre la imagen de la memoria de la voz a la imagen de la palabra, para trabajar con las chacras y un viaje al inconsciente, esto continua con la ponencia que tengo para esta ocasión y es la voz y el cuerpo de la dramaturgia del acontecimiento íntimo.

- María Fernanda Bonilla (ausente)

- Juan Manuel Valencia (ausente)

- Carlos Cárdenas: (ausente)

- Luis Ricardo Gaitán (ausente)

- José Gregorio Francios (ausente)

- Jorge acuña (ausente)

Dramaturgia corporal.

Nosotros denominamos en nuestra institución, las dramaturgias expandidas para las prácticas escénicas teatrales, está lo que denominamos: la dramaturgia corporal, precisamente para este encuentro, que nuestro eje de reflexión y lo que nos convoca son los cuerpos, o el cuerpo en diálogo con la voz para la escena.

Hablamos de las dramaturgias expandidas como lo nombra José Antonio Sánchez “todo aquello, lo que sucede en la escena es dramaturgia o bien, todo aquello que es susceptible de mostrar en el propio espacio escénico, en el mismo espacio teatral es dramaturgia, desde lo textual hasta lo corporal, la imagen, el espacio” digamos que esa misma palabra dramaturgia, en esa expansión, se encuentra un poco la complejidad del mismo término.

No estamos obviando lo que se denomina “la dramaturgia textual” ampliando un poco el camino hacia esas otras formas de creación, en esa misma necesidad de crear universos narrativos para la escena, hablamos de dramaturgias expandidas como aquellas otras formas narrativas que bien no están denominadas o encerradas en el texto escrito. Todo aquello que sucede en el espacio, hablar un poco de las dramaturgias expandidas nos encontramos con diversas formas de creación en la escena, desde el texto, la palabra, el cuerpo, el espacio, la imagen.

Lo único in - eliminable del teatro será el cuerpo, una vez nosotros sacamos el cuerpo de la escena será otra cosa, mientras el cuerpo del espectador y el cuerpo del actor permanezcan en la escena como lo decía Dubatti hay teatro, hay convivió, en ese sentido hay una pregunta por la creación desde el cuerpo que va más allá de la reproducción de técnicas o métodos heredados desde Stanislavsky, Grotowsky, Meyerhold.

Hablar nosotros de dramaturgias del cuerpo nos lleva a una pregunta por la creación de narrativas desde la grafía y la gramática corporal, para crear narrativas dentro de una teatralidad y construir universos narrativos, más allá de la reproducción de una técnica de movimientos, de una técnica de acciones o de un método establecido para volver en función de la palabra. Eso nos lleva a rescatar la identidad de los cuerpos y las capacidades creativas que tiene cada uno, entonces nos entramos en una pluralidad en los procesos de creación, partimos de cero, de ideas núcleo, de

vórtices de creación, y a partir de aquí empieza la experimentación desde el cuerpo, hablamos de un léxico corporal, una gramática corporal, unos sintagmas corporales.

A partir de esto empezamos a construir micro universos narrativos desde el cuerpo, Es así que encontramos esa relación entre dramaturgia y cuerpo, cada uno de los cuerpos tiene unas necesidades específicas para construir una teatralidad, una poética o una puesta en escena, estos cuerpos tienen unos acontecimientos, unas historias, unas líneas de pensamiento, unas formas de estar “el pensamiento tiene una corporeidad como el cuerpo tiene un pensamiento” corporeizar las historias o crear “corpografías” dar la palabra al cuerpo como lo denomina Jordi Planella “darle la palabra a aquello que durante tanto tiempo por los poderes hegemónicos ha estado supeditado al poder de la palabra”.

En las poéticas contemporáneas hay múltiples formas de abordar la teatralidad, lo que nos interesa es concebir, formar y también descubrir un cuerpo que permita al espacio y que cree la posibilidad de crear diálogo con esas otras posibilidades desde el texto, desde la antropología, la sociología, es necesario ese diálogo con las otras disciplinas artísticas y diversas áreas del conocimiento, desde una investigación que se está desarrollando y se denomina “la paradoja en el arte”, lo paradójal es que nosotros trabajamos con conceptos como lo arrítmico, lo a motriz y lo desafinado, Cuáles son esas categorías de valor que se le dan al cuerpo, porque cualquiera de estos tres está relacionado desde el ritmo, y el ritmo se instala en cualquier sujeto en el cuerpo. Tendrías que estar muerto para decir que eres arrítmico, “en el no movimiento también hay movimiento” Como decía Jorge Bucay.

Es por eso por lo que, en lo motriz, lo arrítmico y lo desafinado la dramaturgia corporal encuentra allí un terreno para establecerse y entrar en diálogo buscando estrategia creativa, de diálogo desde las resonancias desde el cuerpo con el espectador en un acto comunicacional en interacciones con espacio, tiempo y cuerpos que permiten mover la teoría o la poética de las sensaciones, mover pensamientos susceptibles a construir unidad de sentidos.

Anexo 3. Ponencia de Susana Uribe. Universidad del Valle

El training físico, camino de autoconocimiento del actor o actriz.

La experiencia que voy a compartir, parte de la sistematización que hice de mi propio proceso y experiencia como actriz, sobre todo enfocada al entrenamiento físico. Me han acompañado algunas técnicas diferentes, de distintos caminos y corrientes, distintos maestros y en la maestría que desarrolle en España, fue el momento de crear una reflexión personal acerca del trabajo que llevo haciendo desde algunos años.

Agradecimientos a los estudiantes que han prestado su cuerpo y su estar durante los años que llevo como docente en el área de movimiento, a maestros Juan Carlos Agudelo, a Wilson Pico (Bailarín Ecuatoriano), Armando Collazos (Profesor de Cuerpo) y por supuesto, Eugenio Barba.

En la licenciatura de Arte dramático en la Universidad del Valle el taller de movimiento se imparte desde el primero hasta el cuarto semestre (Ciclo de fundamentación).

Los talleres de voz, movimiento y actuación están conectados entre sí. Desde el 2011 he impartido clases de movimiento partiendo de mi experiencia y conocimiento como actriz, siempre encuentro la manera de enfrentarme a nuevos desafíos.

Me encuentro a estudiantes cada vez más desconectados de la realidad y más conectados a una realidad virtual, me pregunto entonces cómo conectarlos con sus cuerpos y su respiración, como hacer conciencia no solo de lo físico si no de su estar en la vida misma, para mí como docente el trabajo va más allá de enseñar algunas técnicas corporales, como relacionarse con el espacio, ser más liviano, relacionarse con el otro, va más allá de desarrollar ejercicios físicos que los fortalezca físicamente.

Desde mi punto de vista el trabajo como docente toma sentido cuando me encuentro con estudiantes desvalidos, con esas miradas vacías que se vician a pasar horas frente a un teléfono móvil viendo la pantalla, de encontrarme con cuerpos que se mueve con dificultad, como si fueran personas mayores de 60, mi mirada se va volviendo más aguda como si traspasara esos cuerpos pudiendo ver que hay adentro y así empezar a develar porque esa persona se mueve, como se mueve, sus miedos, inseguridades o todo lo contrario su arrojo y descontrol.

Por eso, durante las primeras horas de clase me dedico a observar su caminar en escena, solo observo para percibir cuales son las necesidades concretas de cada estudiante, sus fortalezas

y las del grupo mismo, así cada semestre reevaluando y haciendo tiempo en el training según sus necesidades puntuales.

El Training se ha convertido en un espacio de exploración personal, auto conocimiento y de autorrealización. Todo lo que imparto a los estudiantes ha sido investigado por mi propio cuerpo, técnicas como; la acrobacia, Yoga, Mimo corporal dramático, Ejercicios Psico-físicos, Kalari Payatu (Arte Marcial antiguo que nace en el sur de la India). Todo este conjunto de prácticas ha formado mi corporalidad, por eso no defiendo ninguna técnica en particular, cuando veo que empieza a fosilizarse una técnica en mí y a mecanizarse rompo con ellos y empiezo a buscar otros caminos y otras formas para volver al origen y lo esencial.

¿Cuál es lo esencial del entrenamiento para mí? La transformación.

Y cuando eso ocurre en el estudiante sea cual sea la técnica que hemos trabajado es cuando digo “Vale la pena seguir” y la transformación, ese cambio interno que se da de muchas maneras para ser testigos de su propio cuerpo.

El training es esencial para el conocimiento de su propio cuerpo y su ser, puede ser un camino para encontrar que los límites del oficio y el desarrollo corporal se fusionan, el actor o actriz trabaja desde sí mismo desde sus posibilidades, habilidades, dificultades, experiencias y vivencias personales.

Ricardo Iniesta dice: “El training posibilita entonces el encuentro con las propias miserias del actor, esas miserias que contienen tanto la parte técnica referente al oficio, como la parte personal y es ahí, en ese tiempo y en ese espacio, donde esas miserias se revelan se hacen visibles y se empieza el largo camino de resolverlas, la otra finalidad del training es adquirir ciertas habilidades corporales en el desarrollo de la presencia escénica”.

La presencia escénica no es más que el estar presente, como decía Stanislavski: “El arte del actor es el arte del aquí y el ahora” no es más que estar en estado de presente continuo que en la filosofía budista y se encuentra muy enraizado en el *Vipassana* (técnica de meditación) alejado de cualquier dogmatismo y religión, el ejercicio consiste en ver y vivir la vida tal y como es, desde la experiencia de vivir siendo consciente del presente continuo ¿cómo se relaciona la meditación con el training del actor?

El *Vipassana* como el training es un camino de autoconocimiento, de disciplina, trabajo personal, observación, desarrollo de la voluntad, de la conciencia. Conocer la realidad a través de la experiencia.

En el *Vipassana* se adiestra la mente a través de la respiración y la observación, en el training se adiestra el cuerpo a través del ejercicio y la observación consciente sobre sí mismo y en relación con el otro. Cuanto más se profundiza en estas prácticas, se logra un nivel más alto de conciencia que permite que el actor tenga una visión total de su propio cuerpo en el espacio.

A través de ejercicios psicofísicos y de respiración, el cuerpo del actor puede abrir su mente y energía en el espacio. Los maestros a través del trabajo del training han ido en busca de una herramienta de autoconocimiento entendiendo el entrenamiento como un terreno de transformación concreta para trabajar sobre sus debilidades y fortalezas, redescubrir sus posibilidades hasta el extremo, el actor renace no solo como persona sino, como ser humano; El actor no trabaja solo sobre su cuerpo sino también sobre su alma, espíritu y la cuestión de unidad.

Resolver un problema técnico, corporal o vocal, bloqueos creativos. Eugenio Barba dice:

Este trabajo cotidiano, obstinado, paciente a menudo realizado en la oscuridad a veces incluso buscándole un sentido, es un factor concreto para la transformación del actor como ser humano, está imperceptible transformación cotidiana de la propia manera de ver y acercarse y afrontar y juzgar los problemas de la propia existencia de los otros, los propios prejuicios y dudas no a través de gestos y frases grandilocuentes si no a través de la silenciosa cotidianeidad, se refleja en el trabajo que encuentra nuevas justificaciones, entonces el propio norte se desplaza a otro lugar (Barba, 1997, p. 92)

Roberta Carrery habla de un saber incorporado en el entrenamiento y la presencia, cuando habla de presencia toma en cuenta el concepto de impulso, el cuerpo y la mente deben estar dispuestos a reaccionar.

Los ejercicios psico-físicos ayudan a disociar mente y cuerpo a traspasar el propio límite del estado físico y encontrar un estado de conciencia distinto al cotidiano, después de alcanzar un estados de energía extra-cotidiana el cuerpo y la voz adquieren otras formas desconocidas e inexploradas que sorprenden hasta el propio actor, una vez el actor se haya sorprendido después de encontrar estas formas corporales y vocales y sabe que hacen parte de él, es necesario encontrar conscientemente el camino que lo llevó a esas posibilidades y hacerlas parte de sus recursos actorales.

Finalmente, cuando los actores pierden sus velos y desaparece el cliché surge la verdad interior. Lo primero es realizar un trabajo de entrenamiento y ofrecer diferentes herramientas corporales, para después aplicar estos ejercicios en unas partituras corporales a partir del impulso interno (desde donde surge el movimiento) para crear imágenes, nos hemos desconectado de la

respiración en estos ejercicios, no sabemos respirar, los estudiantes hacen partituras en apnea y eso crea tensiones, hay que estar pendiente siempre de la respiración y ser insistente hasta que el estudiante lo conecta en su movimiento (respirar el movimiento) ya que sin respiración no se puede vivir.

Utilizar los dinamo-ritmos para crear ritmos claros en el movimiento y un ritmo interno que permea la respiración, como en las partituras corporales que son frases de movimiento, es imposible hablar sin antes realizar una inhalación y realizar unas pausas para retomar el aire. Como inicio ese impulso vital nace del pulso interno que al principio es imperceptible y finalmente se hace visible y es inminente que nazca desde la respiración consciente.

El cortejo amoroso con la propia voz

Lo primero es recordar que somos seres que respiran.

“La voz es múltiple, cambiante, diversa, líquida, se mueve, se transforma, transforma el entorno, muta, la voz es vínculo. Nuestra garganta es un puente hacia el mundo”. La voz de Venus por Paloma.

La voz es un cuerpo y mi cuerpo es mi voz y así es un bucle interminable. Las clases de voz se expanden en el trabajo de entrenamiento técnico, desde el territorio de los huesos, los músculos y la respiración. Hacia procesos de aprendizaje que van a interrogar los estudiantes por sus lugares de enunciación, por la construcción de un pensamiento complejo, que se puede concretar para tener un discurso propio y crítico en pro de la construcción de una voz emancipada.

Para esto debemos recordar en qué contextos y bajo qué circunstancias se ha tenido el temor de hablar, de expresar un pensamiento, una idea, una opinión, ¿Cuál fue el pensamiento que te dijo mejor callar? No hablaron porque se sentirían débiles e inseguros. “siento, luego existo”

¿Cuántas veces hemos sentido que nos traicionamos a nosotros mismos a través de un silencio, una mentira o una media verdad? ¿Cuántas veces hemos encantado con nuestras palabras, seducidos con nuestra voz, suavizando una verdad para evitar conflictos?

Hemos tenido una educación para ocultar nuestra voz, para menguar nuestro verdadero poder, para sobrevivir ocultando lo que somos a cambio de ser aceptados, para poder entrar en el juego relacional de los afectos.

Es importante escuchar los sonidos vibratorios con profundidad, se incluyen elementos de la meditación para entrar en el reconocimiento de un sonido único en el mundo, maravilloso, milagroso, el sonido de los pliegues vocales es una maravilla de la existencia de la vida, la invitación es enamorarse de su propia voz, escuchándola con atención. No hay otra manera de construir una voz emancipada que no sea aceptándose, amándola tal y como es en sus vibraciones.

También es importante escuchar, escuchar para respirar. Por el camino de la escucha y la respiración encontré la invitación a relacionarse con la propia voz como si de un cortejo amoroso

se tratara, una relación que busca intimidad, a través de diversos mecanismos de la escucha. Una voz que busca aceptación en un mundo que privilegia la afinación tonal como la única aceptable, es necesario reconstruir lo que aceptamos sin cuestionar como el tener o no tener una buena voz, cada voz es única e irrepetible esa voz que solo un cuerpo puede producir “hacer llover con mi canto” escucho porque respiro y respiro por que escucho para descubrir en el camino que tengo una voz única, maravillosa que me pertenece como el cuerpo al que pertenezco como pertenezco a la tierra.

Miércoles 16 de Octubre de 2019

Entre dientes y laxitud

Problematización:

La voz es inherente al ser humano y esencial para los artistas escénicos. La diversidad de modos y formas en el abordaje escénico han logrado que en el entrenamiento se separe el cuerpo de la voz, volviéndola un ente solitario, ajena a lo que se considera un objeto susceptible de movimiento. En realidad, es un cuerpo humano vivo compuesto por: huesos, músculos, fluidos, raciocinio, emociones y voz que lo hacen ser.

El cuerpo humano es intérprete y creador, los sonidos son un componente del cuerpo escénico, por un lado, está el trabajo formal y por el otro el vivencial; a partir de la forma como apunta Diderot, implica control corporal, conocimiento de cada una de las partes del cuerpo sus reacciones, cómo afecta su manejo ante el espectador, como se interfieren o se complementan unas partes con otras en la búsqueda de la efectividad escénica.

Partir de la vivencia como lo dice Stanilavsky; implica imaginación, circunstanciación, actividad interna, sinceridad en las emociones, en la búsqueda de la credibilidad escénica.

Estas posibilidades no se separan una de la otra, sino que se complementan y la voz es formal o es vivencial, ¿qué necesita para subsistir en los escenarios, en los cuerpos emisores y en los receptores? ¿Cómo se incluye en un método actoral, es pertinente tomarla como caso aparte?

Diagnóstico:

El dominio de las carencias y anti-carencias, la grandilocuencia y la falta de credibilidad en las circunstancias escénicas. La forma, después en las tendencias realistas de interpretación, sus ventajas y su aceptación se cambian a los conceptos de inflexiones enfáticas, anti-enfáticas, suspensión, horizontalidad. La emisión vocal es uno de los mayores problemas a los que se enfrentan los artistas escénicos ya que faltan métodos adecuados para trabajarla, mal uso de la voz y esto lleva a lastimarla, no se escucha, no se entienden entre sí, habla entre dientes, abandono total de la articulación, ausencia de un análisis de texto, incoherencia entre texto y emisión, escucha y movimiento.

Reflexión:

La práctica de Roy Hart (actor y vocalista Sudafricano conocido por su amplio rango vocal y del entrenamiento en la técnica vocal extendida) parte del silencio y del paisaje sonoro que lo rodea, implica una serie de juegos, dinámicas y secuencias, donde se aborda siempre el movimiento desde el contacto con el imaginario personal e íntimo, diferentes aproximaciones a la respiración, a la amplitud vocal de registro en alturas, en intensidades y en profundidades, a la afinación, desde el énfasis en escucha activa. Estos juegos llevan constantemente a salir de la comodidad a entrar en la evolución vocal y corporal evitando la respuesta mecánica y la inercia.

Es por esto que la práctica de sonido a la Roy Hart, incluye receptividad, atención, audacia, aceptación de la voz propia y un compromiso orgánico entre el cuerpo, las emociones y la imaginación traducida a voces esto a partir de la aceptación de la propia voz y aceptación a la misma.

La voz es el aire que sale del cuerpo. El exhalar puede estar acompañado de sonido o ser solo aire usado por el cuerpo, que el cuerpo deja salir, la voz es voluntaria, el inhalar no. La exhalación es transformada en sonido, para que este sea lo que deseamos, gritos, llanto, risas, susurro. Es preciso disponer sabiamente de los órganos de la fonación, esto se consigue entrando en armonía con ellos, conociendo sus alcances, permitiéndonos conocer la conexión cuerpo y voz, en el cuidado, aceptación, compromiso personal y lúdico.

Propuesta de acción de cambio:

La voz es aire transformado en vibraciones auditivas, por su contacto con las cuerdas vocales impulsado por la relajación del diafragma y los músculos intercostales abdominales (total asunto físico)

“la voz es un medio de expresión ligado a nuestros impulsos más íntimos, la voz es el músculo del alma, la voz no es solo un instrumento, la voz es uno mismo”

¿Cómo lograr que el cuerpo y la voz integrados en un actor o actriz, sean cómplices en el acto de la verdad escénica? La intención en la búsqueda de nuestros objetivos es encontrar el procedimiento para integrar un método actoral con una técnica vocal y una práctica metodológica vocal, de manera que favorezcan la verosimilitud en la acción escénica, en pro de la organicidad de la acción, del cuerpo humano en total para llevar a creer en lo que sucede en la escena, ampliando las capacidades corpo-vocales (técnicas vocales Stanislavsky)

Se proponen los siguientes ejercicios:

Técnica del cuerpo sonoro de Roy Hart.

Principio de suspiro del método Linklater.

Conciencia corporal de la técnica Alexander.

Actividades:

Respiración.

Soltura.

Relajación.

Suspiro.

Escucha.

Sonidos propios.

Mi voz en mi cuerpo.

Mi voz en el afuera.

Las otras voces.

Relación de los sonidos y los cuerpos.

Soltar el aire hasta agotarlo totalmente.

Dejar que entre solo el aire necesario.

Soltar tensión de la zona pectoral.

Cantar el propio nombre.

Explorar sonidos nuevos.

Viajar de sonidos graves a agudos.

Soltar pecho, cuello y mandíbula.

Gozar el silencio y la escucha.

Imaginar que el sonido sale de diferentes partes del cuerpo.

Ampliar registros vocales.

Por otro lado, se recomienda:

El uso de textos poéticos.

Canciones.

Asumir los textos como propios.

Descomponerlos en sonidos y cuerpos.

Los sonidos de las letras en mi cuerpo.

La poesía y sus imágenes.

Variar las intenciones.

Práctica de movimiento para el actor:

Es muy difícil hablar del movimiento, es importante iniciar con la creación de su propio calentamiento, ¿cuál es la diferencia entre un atleta y un actor? Imaginación, calentamiento emocional, conexión del cuerpo y la voz. Desde el momento que empezamos a respirar nos empezamos a mover, todo teatro por su naturaleza es físico. Es importante el trabajo de *contact improvisation*, como me levanto del piso. El movimiento debe ir a la par del calentamiento vocal. La actuación tiene que ver con la noción de peso (la gravedad).

Todo esto está relacionado con los fundamentos del movimiento: respiración, balance, caer, enraizar, saltar, fortalecimiento, el trabajo del yoga, actuar es acerca de escuchar, no escuchamos solo con nuestros oídos, también escuchamos con nuestro cuerpo, el trabajo parte de los entrenamientos de Rudolf Laban y las calidades de movimiento, y a partir de estas calidades trabajar el subtexto.

Anexo 7. Ponencia de Sirley Martínez. Universidad Distrital-Academia Superior de Artes de Bogotá

Aliento las voces de mi voz

“El aliento es la pneuma, el alma que se infla o se quiebra y cualquier arte exclusivo de la respiración está destinado a ser un arte místico secreto” Roland Park

Estas investigaciones parten del indisciplina, para embarcarse en unas exploraciones de mi propia voz para la creación de un performances vocal estrenado en octubre del 2018, existía la necesidad de sacar todos los sonidos de la garganta, sonidos que desde el teatro no se podían explotar ya que él es dominado por la palabra.

Las palabras ya no son suficientes por eso saco voces, hago sonidos... suspirar, gritar, balbucear, gorgorear, susurrar, murmurar, roncar, chillar. La voz es el instrumento a través del cual el cuerpo comunica con mayor potencia, producir sonoridades con la voz, crear con ella es parte de las pequeñas acciones cotidianas que configuran y permiten ser.

Ítaca.

El trabajo de la voz desde el teatro brinda múltiples herramientas y un camino de introspectiva que potencia muchos de los juegos vocales, afina el oído, la escucha, pero el teatro tiene como centro de acción la palabra.

Por eso ahora la teatralidad se mezcla con otras artes en las que el cuerpo y la voz también se expresan en su potencia expresiva “cuando emprendas tu viaje a Ítaca, pide que el camino sea largo, lleno de aventuras, experiencias. No temas a los Lestrigones ni a los Cíclopes, tampoco al colérico Poseidón, seres tales no hallarlas en tu camino si tu pensar es elevado, si selecta es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo. Ni a los Lestrigones ni a los Cíclopes, ni al colérico Poseidón encontrarás si no los llevas dentro de tu alma si no los yergue tu alma ante ti”

Alex Schlenker en un texto llamado Indisciplinar El Conocimiento investigar desde y con la práctica artística, invita a no perder de vista ese aspecto relacional entre lo que se crea y lo que se investiga, a partir de allí formuló una serie de preguntas: ¿qué hay más allá de las palabras? Si las palabras hoy no tienen peso y ya nadie cree en ellas ¿Cómo crear sonoridades desde lo vocal? ¿Por qué el estudio de la voz en el teatro se limita únicamente al texto? ¿Cómo creo con la voz? ¿Qué lugar tiene la voz en todo mi cuerpo? ¿Cuándo el trabajo de la voz puede servir como

herramienta de resistencia en la configuración y disidencia? ¿De qué modo la voz también actúa como instrumento de sometimiento? ¿De qué manera redescubrir desde el trabajo vocal lo simbólico y afectivo que no estén centrados en un pensamiento tradicional? ¿Cómo convertir la exploración vocal en un campo de experiencia y de concienciación propio del intérprete?

Entonces gracias a estas preguntas se emprende un viaje para enfrentarse con monstruos con voces inmensas y lejanas, voces cautivadoras, voces raras, voces perdidas en el inconsciente o no halladas aún y entonces se sale de la Ítaca personal y se deja la palabra teatro y surge la palabra teatralidad: concepto que permite articular lo teatral y no teatral de lo cotidiano.

Otro término es Expandido de José Antonio Sánchez (rupturas dadas en el siglo XX)

Estos conceptos permiten investigar en lo prosaico donde lo sonoro vocal tiene otras posibilidades de desarrollo. No se trata solo de un asunto técnico, sobre cómo se produce la sonoridad vocal. Para generar un sonido se debe tener en cuenta el cuerpo y el estado de ánimo de quien lo produce, el contexto en el que es producido, en función de otros que respiran a otro ritmo y tienen una voz propia.

De este modo se creó un performance que se centra en el sonido vocal que permitan romper las barreras que la sociedad nos genera.

Lo incorrecto.

¿Cómo indisciplinar la voz desde un trabajo de exploración que permita encontrar estrategias para confrontar las hegemonías vocales que nos condicionan?

A partir de esta pregunta se redescubre la estética vocal que determina lo que se debe y lo que no se debe y no se debe hacer con la voz, frases como; no grite, no cante que parece un cucarrón, las niñas no dicen groserías... son parte de una educación vocal refinada, que se aprende en la experiencia social.

También existen números teóricos que hablan del trabajo vocal, el uso de las palabras, de la palabra a la acción, y eso no está mal es importante, pero deja de lado otro universo de sonoridades que desde la voz pueden enriquecer la escena “la voz desborda la palabra” por eso este viaje; por que las palabras se han acabado, porque se quiere buscar la capacidad para articular cualquier sonido fuera de lo “común” en lo llamado “correcto” sin importar si resulta agradable o molesto buscando cómo expandir.

Crear una voz que escape de la hegemonía vocal, a ese “debe ser” que se impuso desde la disciplina; buscar en la memoria (susurro) y desde los sonidos que vienen de afuera (murmullo),

para definir cuáles son los que me mueven en una etapa de exploración para después reflexionar y pensar de que voy a hablar en el performances, aparecen unas palabras (vacío, desequilibrio, suspenso, vértigo) aparece el texto El Innombrable de Becket para viajar del terreno de la representación al terreno de la abstracción. Aparece una frase del texto de Italo Calvino, Palomar; capítulo el canto del viento “no podemos conocer nada exterior a nosotros pasando por encima de nosotros mismos, porque el universo es el espejo donde podemos contemplar solo lo que hayamos aprendido a conocer en nosotros” este texto nos lleva al juego del disfrute para poder estructurar algunos montos (neumas, susurro, animalario, murmullos, polifonías incorrectas, palabras monstruosas y una fiesta vocal)

Después surgió la pregunta ¿Cómo crear transiciones? Y me reencuentro con una palabra fundamental; aliento, con esta palabra se aclararon las transiciones y apareció el tiempo de la respiración y poner el cuerpo a accionar con todos los sonidos vocales, en ese momento el sonido se vuelve acción intencionada que no pretende narrar si no afectar. La voz es un agente y afecta a otros desde lo sonoro, lo político, lo creativo y humanas conecta con otros, para lograr esto es necesario llegar a la libertad perdiendo el miedo y encontrando placer y alegría jugando a múltiples perspectivas evitando la roca de la razón; volver el cuerpo un eje de pensamiento creando, conociendo y aprendiendo. Este viaje va transitando por el sonido vocal desde lo técnico hasta ver la voz como contenedor de posibilidades simbólicas y afectivas que comunican en la medida que quienes escuchan reciben la acción que la sonoridad vocal ejerce sobre sí y no el mensaje que este pretenda portar (produce su propio universo simbólico sin que este sea manipulado por quien produce el sonido) la relación de cuerpo, voz, espacio y juego permiten entablar otras maneras de comunicarnos entendiendo que cada persona hace asociaciones simbólicas de acuerdo a la manera cómo interpreta el mundo y de esta manera desestabilizar esas maneras que nos impusieron de ser, pensar, sentir y hacer.

Jueves 17 de Octubre de 2019

La práctica del verso dramático en la formación vocal del actor

Esto es una reflexión en la práctica de encuentros dramáticos, en verso, especialmente en el siglo de oro español el objetivo es compartir los diferentes caminos que he encontrado en pro de resolver la práctica escénica de verso, esta pasión por los textos clásicos surge por el maestro Alejandro Gonzales gracias a él conocí los caminos de la métrica.

Aprender y entender lo que se esconde tras el verso, puede costar. ¿qué quieren decir? ¿Por qué son tan enredados y complicados de entender? Por qué es poesía, y analizarlo, transmitirlo y lograr que con el encanto de la voz el auditorio se conmueva a través del mundo onírico de las palabras, para crear puestas en escena donde la música, la palabra y el cuerpo sean protagonistas indiscutibles, pero para lograr interpretar en verso es necesario descubrir el entramado complejo de recursos y secretos que contienen el verso dramático para su interpretación, acentos, texturas, rimas, sinalefas, encabalgamientos, y un sinfín de licencias poéticas. Es necesario entenderlo en su complejidad para después decirlo, sin que se vuelvan ladrillos que nadie quiere escuchar.

Por el contrario, de la boca deben salir los versos como si fueran parte de sí como si lo hubiera acompañado toda la vida, con sonoridad, fluidez, música en las palabras, sin ahogarse.

Cuando las palabras nos revelan la increíble riqueza sonora que se esconde detrás del lenguaje hablado, en esas estructuras barrocas que nos parecen tan difíciles de revelar para dar imágenes y sentidos, y después con la voz generar matices, enfatizar, susurrar, dejar en pausa, las rimas asonantes, los acentos e imágenes para revivir los textos y hacerlos refrescantes al oído del espectador.

Trabajar con versos dramáticos es un ejercicio pertinente para el trabajo del actor ya que fortalece su capacidad interpretativa en textos diferentes a la prosa además de encontrar su voz en otro registro sonoro, a desmenuzar las palabras, conocer las claves del lenguaje poético y sobre todo a jugar con su respiración por qué sin aire no hay voz.

El actor o actriz ya encuentra una cantidad de retos vocales ya que en el verso no se puede improvisar, es preciso, exacto en su estructura y se debe respetar diciendo cada línea por separado.

El actor debe tener muy entrenado su aparato vocal y respiratorio para responder con altura y dignidad los requerimientos técnicos, respiratorios y vocales que los versos amerita tener, una vez que se empieza a hablar, no se descansa hasta que termine la última palabra del último verso pero al oído del espectador esto debe parecer que los está creando y esto se logra con lo básico del trabajo vocal del actor, dicción, articulación, matiz...

Después de encontrarle el sentido comienza la interpretación, acciones, propósitos y emociones de los personajes, un verso correctamente medido y acentuado trasciende más allá de la mera disciplina técnica para fortalecer la interpretación dramática.

El Otro Cuerpo.

La voz del cuerpo, desarrollo corporal y vocal en la formación actoral.

El primer reto para el artista escénico es aprender a leer, hay que determinar qué ejercicios y cuáles son las relaciones que se deben establecer entre el cuerpo y la voz, los resonadores en movimiento y la sonoridad, la premisa es que mi voz llegue donde mi cuerpo no puede llegar ¿Cómo hacer para lograr que mi voz se pueda extender? Hay que conocer qué tipo de músculos intervienen en la respiración Grotowsky decía “hay que proseguir la ruta abandonando lo que se ha encontrado, la mayor tentación de todos los actores como todos los hombres es buscar y descubrir una receta fija, pero esta receta no existe”

Cuando vas a una escuela lo que buscas es la técnica del actor, pero Aristóteles dice “la técnica es de aquellos nacidos con talento o con locura” eso se traduce a imaginación y disposición.

No nos podemos sentar a leer porque la acción es con el cuerpo en el espacio; lo primero es tener una secuencia de 7 movimientos sin coreografía, pero con repetición hasta el cansancio, para después descomponer la secuencia y mantengo el movimiento habitando en el espacio. Hay encontramos el primer problema que es el agotamiento y la conciencia respiratoria, para después permitir que la exhalación se convierta en sonido, más adelante nos centrarnos en la conciencia corporal donde: mis huesos son tierra, mi sangre es fuego, mis músculos son agua y mi piel es aire. En diferentes sesiones bajo la premisa de “mi exhalación se convierte en sonido” y así cuando los huesos son tierra el sonido también es tierra a partir de la imaginación y la disposición.

Respiración

¿Qué es respirar? Por los asuntos culturales comprimimos el pecho y nos incomodamos para acostumbrarnos a hablar de otra manera, pero las técnicas como el yoga nos ayudan a conectarnos con nosotros mismos y el conocimiento del aparato fonador y los músculos que intervienen en la respiración, entender que el aire entra por todo el cuerpo para después tener la imagen mental que el aire sale de cualquier parte del cuerpo.

La respiración es un problema individual y los bloqueos son diferentes en cada caso, uno de los primeros resonadores que empiezo a trabajar son los del rostro, la cabeza, la nuca, luego el

tórax, después los músculos como resonadores, las piernas, las nalgas... para después encontrar la animalidad de cada uno.

También se puede trabajar con las sensaciones físicas agradables y desagradables, podemos jugar a llevar hasta la zona el oxígeno y descubrir cómo sale el sonido, primero es de adentro hacia afuera y después es de afuera hacia adentro con el tacto, masajear y sentir las sensaciones físicas agradables y desagradables para permitir que la exhalación se convierta en sonido, el propósito es buscar las raíces de la voz a partir de los resonadores y los sonidos vocálicos luego consonánticos siguiendo con las sílabas YO, TU, SOY, PO DE RO SO. En todos los registros para así llegar a la palabra. Para después encontrarnos con la articulación

Jugando con fonemas para evitar la recitación, ¿Cuántas posibilidades en la vida tenemos para decir algo? Solo tres afirmaciones, negación y pregunta. Finalizamos con textos no dramáticos en verso para entender qué es lo que se está diciendo, buscando una interpretación o un sentido para pasar a fase de articulación precisa, firme y clara.

Me enfoco en potenciar la voz a partir de la respiración y ejercitación de los músculos de la respiración, para que en algún momento mi voz llegue a donde mi cuerpo no puede llegar.

Cuerpo y voz en la dramaturgia del acontecimiento íntimo.

El presente trabajo tiene como objetivo dar a conocer e instaurar en el medio académico teatral, la forma de trabajar con el acontecimiento íntimo como material para crear la imagen o imágenes generadoras de la obra teatral. se expone el viaje que debe hacer el actor para encontrar la voz y el cuerpo del acontecimiento íntimo, utilizando como instrumento su cuerpo, memoria, psiquis... con la técnica de la imaginación activa, para el viaje de lo consciente a lo inconsciente colectivo y viceversa, para el encuentro de lo mítico, pasando por la animalidad el animal, la personificación, lo onírico, lo arquetípico, para crear la tridimensionalidad de sentidos que componen la ficción del cuerpo y la voz del tejido dramático.

Este es un viaje que lo hacemos inconsciente, estoy tratando de consolidar el viaje conscientemente. cualquier ser humano hace lo mismo por qué recurre a su inconsciente para las imágenes cuando está diciendo un texto o cuando está en el espacio de la representación; tienen que crear unas imágenes con su cuerpo, con su voz. porque la palabra es imagen. siempre la pregunta es cómo solucionar el problema de la creación, ¿pero ¿dónde está la fuente de esas imágenes? Freud tiene un texto sobre las imágenes poéticas, preguntando de dónde vienen esas imágenes y él dice “del inconsciente” allí está todo. el poeta, músico, pintor, actor, siempre recurre a estas imágenes.

Entonces con esta metodología me ha dado los instrumentos y materiales para ir al viaje a través de motivaciones, este es un viaje muy personal por lo cual debe tener voluntad, fuerza, decisión, tanto mental como corporal y espiritual.

La psicología es el estudio del comportamiento del ser humano ante los hechos y vicisitudes.

Eso es el teatro, tomar esos objetos y ponerlos en el espacio de la representación utilizando la razón después de haber hecho ese viaje mítico sobre la dramaturgia del acontecimiento íntimo se crean imágenes generadoras para el acontecimiento teatral donde se parte de un arquetipo que dé cuenta lo que se crea en la memoria colectiva, para que el ámbito académico se vuelva en una indagación sobre nuestra cultura, haciendo que el teatro sea un estimulante de la conciencia y la memoria del individuo contra el olvido para el reconocimiento y apreciación de su nivel cultural

además hacer al dramaturgo, actor y estudiante a ser su propio maestro a partir de un reconocimiento de su cuerpo, de su mente, de su espíritu. el trabajo sobre la dramaturgia del acontecimiento social fue el inicio ya que empecé con un acontecimiento externo a mí, entonces empezó a organizarse en mi esa metodología y dije entonces póngalo en el patio de su casa, en la cera, en la cocina, póngalo en usted. no es lo general, en lo que nos basamos nosotros, todo tiene que pasar por nuestro cuerpo, mente y psiquis.

El acontecimiento íntimo social propone el desarrollo de un diálogo de la realidad del entorno de los participantes y su estado de alma, lo cual incluye, relatos, sueños, pesadillas, acontecimientos de vida... es decir todo aquello que contiene la memoria individual y colectiva del sujeto.

Carl Jung habla sobre el arquetipo y dice que el arquetipo es un molde que está en nuestras mentes, en nuestras memorias y se repite, pero se actualiza se pone en nuestro cuerpo y nos da principios y características de los comportamientos de la memoria

entonces crea una caja de herramientas de psicología, para ponerlo al servicio del teatro a partir del acontecimiento íntimo que se encuentra en el espacio de la representación; el viaje es con el cuerpo, el sonido y la voz, con la interacción entre el espacio, un tiempo entre yo con yo, con mi ego y con los que están en el espacio.

El actor debe ser investigador, es no poner códigos o reglas desde posturas rígidas, ni abordar la técnica como la última opción para validar la experiencia del sentir del individuo, comunidades. se trata de asumir el papel de agentes posibilitadores donde la investigación etnográfica y fenomenológica como forma de indagar, sean los camino de búsqueda para crear estrategias metodológicas, para hallar la respuesta del sentir de los seres inmersos en su contexto cultural.

El acontecimiento íntimo lo he planteado como núcleo principal de investigación en los cursos de actuación y expresión corporal:

Al hacer la reflexión sobre el planteamiento del arte del teatro como una necesidad expresiva y comunicativa, afirmamos que el actor fundamenta el núcleo de su propia indagación, de su acontecimiento íntimo que se presenta como marco de referencia entre el artistas que se sitúan, para realizar su obra a partir del reconocimiento del universo propio; día tras día se van sumando cosas al viaje de su acontecimiento que debe durar 15 minutos solo con el cuerpo que se

compone del movimiento, con los objetos que va trayendo, porque cada día se va dando una motivación.

El acontecimiento íntimo es un material que utilizó para llegar a una situación dramática a través de la metodología para que eso se vuelva teatro y sea contundente. Preguntas como las que siguen generan la motivación de la búsqueda, al estudiar las representaciones de los actos íntimos podemos constituirlos en imágenes generadoras de las dramaturgias del acontecimiento poético teatral, que dé cuenta de las diferentes formas del comportamiento del ser humano frente a los actos violentos como animal político en su medio social.

La voz y el cuerpo en el teatro del acontecimiento íntimo, es una experiencia donde se compromete el cuerpo la mente y el espíritu un invento que no agobia con la teoría si no que esta aparece como secuencia de un viaje por la memoria que lleva como impronta dejar trabajar el inconsciente, pero uno le tiene que dar insumos, entonces me pongo en movimiento y éste motiva el pensamiento de la memoria de la voz a la imagen de la palabra.

La búsqueda de la voz de lo íntimo a la palabra, a través de una serie gradual de ejercicios físicos que involucran el movimiento del cuerpo y la psiquis a partir de la creación de una cadena de oraciones físicas partiendo de una premisa de la gramática que dice “la menor unidad del habla con sentido completo en la gramática es la oración porque tiene un sujeto un predicado, el núcleo del sujeto es el sustantivo y el núcleo del predicado es el verbo porque indica la acción” hice la analogía la menor unidad de sentido en el espacio de la representación es una respiración del cuerpo en movimiento; entonces se hace la cadena de acciones propuestas en el espacio de la representación de expresión que van a constituir la partitura en una situación dramática que a su vez constituye en la imagen generadora de una escena o de la obra, está imagen contiene los elementos de la unidad dramática, acción, interacción, tiempo y espacio, que remite al interior del acontecimiento íntimo.

Lo arquetípico, lo mítico mediante la experiencia pragmática como ocurre el proceso de encuentro del decantamiento de la voz el cual es posible realizar aplicando los conceptos de la hermenéutica junguiana, inconsciente personal, inconsciente colectivo, imágenes arquetípicas e individuación entre otras de estas etapas pasa la voz conectando con esa gramática encarnada en una personalidad que asume el actor como otro yo, el yo tiene que encarnar otra cosa se desdobra en, el arquetipo, el animal, la sombra, la persona. Partimos de la imagen porque sin ella no podemos

hablar, uno tiene unas representaciones que para el teatro tienen que hacerse conscientes. una motivación de los sentidos nos impulsa a ese lugar.