

## LECCIONES TEATRALES

---

Por:  
Profesores

Héctor Noguera  
Raúl Osorio

### TRAINING N°2.

A.- 1) Caminar en círculo a un ritmo dado.  
2) Hacer variaciones sobre el caminar en cuanto al ritmo: lento, rápido, muy lento y muy rápido.

3) Correr y saltar.

- Detenerse. Ubicarse en primera posición. (Talones juntos, puntas de pies apuntando hacia las diagonales).

- Descansar. Respirar calmadamente hasta recuperar la normalidad respiratoria.

- Ubicarse en el suelo tendidos de espaldas; brazos por sobre la cabeza hacia atrás.

- Imaginar que el cuerpo está amarrado en las muñecas y los tobillos por cordeles que tiran hacia las diagonales de afuera: El cuerpo for una X.

- Sentir que los cordeles tiran.

- Dejar que el cuerpo se prolongue hacia las diagonales, tratando de tensarlo completamente. Realizar el ejercicio un tiempo prudente.

- Descansar. Relajar.

B.- - Imaginar que los cordeles siguen amarrados a nuestros tobillos y manos.

- El centro de tracción ahora está en la pelvis: en el centro de la X.

- Sentir que tiran desde esa parte del cuerpo. Este se recoge hacia dentro. Se pliega. Tiende a desaparecer. Meter la cabeza también hacia

dentro. Contraer los músculos completamente.

C.- Diagonales hacia afuera: tensión.

Diagonales hacia dentro: contracción.

- Realizar variaciones ahora con estos dos movimientos:

- a) tensión: el cuerpo inspira
- b) contracción: el cuerpo expira

- Realizar variaciones con: tensión - contracción - relajación.

D.- Inspirar y expirar.

- Al inspirar tener la sensación de que el cuerpo es un globo que se infla.

- Al expirar tener la sensación de que el cuerpo es un globo que se desinfla.

- Cuando se inspira el cuerpo se abre, crece, se aliviana. Jugar con la imaginación para permitir que el cuerpo flote y se desplace de un lugar a otro por el aire.

- Cuando se expira el cuerpo gana peso, los movimientos se hacen más pesados.

Es necesario que este ejercicio se realice con el uso de la imaginación, de lo contrario el cuerpo no sufrirá las experiencias que se pretenden. Se debe experimentar el peso y la liviandad del cuerpo cuando expira e inspira, y es mucho más fácil llegar a esas sensaciones si imaginamos que nuestro cuerpo es un gran globo, que tiene un color determinado, una textura determinada y un tamaño determinado. Esta es la única forma de experimentar muscularmente las readecuaciones de nuestro organismo a diferentes situaciones.

Los ejercicios de sensibilización que figuran en el número anterior deben ser aplicados por el guía las veces que lo estime necesario, con las variaciones que desee. Lo importante es que los alumnos experimenten realmente los ejercicios sin engañarse ni pretender engañar a los demás.

La honestidad y la sinceridad es la primera condición del trabajo teatral.

Intentaremos ahora, en base a lo ya experimentado, trabajar la imaginación conjuntamente con los sentidos.

Ejercicio 1) Imaginémonos que en nuestra mano se ha parado una chin<sup>ta</sup>. Observemos con suma atención su recorrido por la piel: los obstáculos que encuentra, la velocidad con que se desplaza, las veces que se detiene buscando su camino, etc. Sintamos en nosotros el contacto de sus patitas. Visualicemos al insecto en todos sus detalles, colores, proporciones, movimientos. Pongámonle un nombre y hablémosle como si realmente estuviera en nuestra mano.

Hagamos lo mismo pero con la chin<sup>ta</sup> en un pie.

Finalmente, tendidos en el suelo, posemos la chin<sup>ta</sup> sobre el rostro y vamos sintiendo su recorrido.

Ejercicio 2) Supongamos que nos han avisado que en nuestra sala alguien ha colocado una bomba de tiempo que puede estallar en cualquier momento... Hemos decidido encontrarla, corriendo todos los riesgos; para esto debemos detec-

tar el tic tac del mecanismo de la bomba. Escuchemos pues con nuestra máxima atención en todos los rincones de la sala con la urgencia e intensidad que la situación requiere.

Este ejercicio puede ser realizado en forma individual, como también en grupo.

Ejercicio 3) Al igual que en el ejercicio anterior nuestra tarea debe consistir en detectar el olor de un escape de gas que se filtra por alguna hendidura y que amenaza nuestra vida.

-----000-----

Juego 1) En grupo.

a) Ubicarse en círculo: sentados, parados o acostados.

b) Dejar un tiempo de descanso para que cada alumno encuentre su respiración natural. Durante este tiempo llevar la atención hacia el propio cuerpo, de tal modo que haya conciencia de cada músculo. En lo posible no moverse, sino que ir repasando mentalmente cada zona, de manera de ir descubriendo la actitud del cuerpo.

c) Esta actitud que descubrimos en nuestro cuerpo, nos debe dar la imagen de un animal cualquiera.

d) El único movimiento que realizamos después de sentir que nuestro cuerpo conforma un animal, es con los ojos. VEMOS a nuestro alrededor tratando de descubrir lo que existe.

e) Eso que existe es imaginario: es el animal el que ha determinado cual es el lugar que lo rodea.

f) El animal se traslada y a continuación VE, OYE, TOCA y HUELE todo lo que su imaginación lo

hace ver, oír, tocar y oler.

g) El animal VE, OYE, TOCA y HUELE a los de más animales que están junto a él.

#### Juego 2) Individual.

a) Los alumnos se ubican sentados en círculo. El que va a realizar el juego se ubica al centro de este círculo.

b) El alumno repite el juego 1; se relaciona con el animal que descubrió, con el lugar imaginario que lo rodea: VE, OYE, TOCA y HUELE lo que hay a su alrededor.

c) El resto del grupo debe descubrir las características del lugar y de los objetos. Por ejemplo si el lugar es cerrado, abierto, grande, chico, frío, caliente, agradable, desagradable, blando, duro, vegetal, terroso, claro, oscuro, etc., si los objetos son pesados, livianos, suaves, espesos, feos, bonitos, etc.

d) Después de hecho el ejercicio, el grupo comenta el ejercicio tratando de darse cuenta en qué parte del juego, el alumno que jugó, fue más elocuente ó menos elocuente al dar las características del lugar y de los objetos.

#### Algunas acotaciones a los ejercicios.

Este tipo de juegos corporales deben hacerse siempre después de un training de activación. Después del training suponemos que el alumno está activado y que ha tomado cierta conciencia de su cuerpo como un organismo que está vivo y que podemos controlar.

-----000-----

Llevar la atención hacia el propio cuerpo,

significa disponer nuestros sentidos hacia nuestro organismo, esto es: ver, oír, tocar y oler nuestro cuerpo.

-----000-----

Lo vemos parte por parte. Primero el pie, después los tobillos, el talón, el empeine, la pierna, los músculos de la pierna, la rodilla, etc., con toda calma, como si estuviéramos realizando un acto nunca antes realizado, como si cada zona del cuerpo, cada músculo, fuera una esquina en donde nos detemos a observar que es lo que ocurre allí. Esta es una manera de descubrir nuestro organismo y tener la posibilidad de asombrarnos ante lo que vemos, oírnos (nuestra respiración, los latidos del corazón) tocamos (las diferencias de texturas entre una zona y otra) y olemos (el olor de la palma de la mano que es diferente al olor del brazo).

-----000-----

Después del training de activación, el cuerpo debe sufrir una transformación en lo que llamaremos la ACTITUD. Después del training de activación el cuerpo queda en una actitud determinada. Es de esta actitud desde donde comenzaremos a conformar el animal de los juegos 1 y 2.

-----000-----