

LECCIONES TEATRALES

---

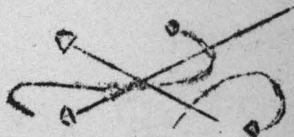
Por:  
Profesores

Héctor Noguera  
Raúl Osorio

---

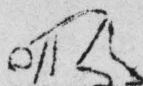
LECCION 5a.

TRAINING: A) Sobre un ritmo dado los alumnos van saltando, corriendo por todo el lugar, sin necesidad de realizarlo en círculo como en los trainings anteriores. Es to es yendo a todas direcciones, tratando de ocupar todos los lugares de la sala de clases.



B) El cuerpo además de DESPLAZARSE, se MUEVE con el ritmo dado. Esto es: proyecta direcciones hacia todos lados. El cuerpo va hacia arriba - (tensión - salto), hacia abajo (se flexa, se contrae, se pliega sobre sí mismo) hacia los lados, (tensión - contracción).

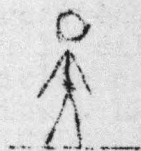
- EN ESTE TRAINING ESTAN SUMADOS  
LOS TRAININGS ANTERIORES QUE HEMOS  
PUBLICADO.



- Una vez realizado el training suponemos que el organismo está "caliente", las articulaciones funcionando, los músculos despiertos y la PERCEPCION MUSCULAR dispuesta a trabajar en el siguiente juego.

1) JUEGO CON UN LIDER: Llamaremos líder, al alumno que va guiando el ejercicio. Este líder se ubica frente a

sus demás compañeros de clase. Debe realizar un G<sup>E</sup>S<sup>T</sup>O. El resto de la clase debe aprehender el gesto, realizándolo con la misma velocidad y fuerza con que el líder lo realizó. El líder procede posteriormente a la respuesta del grupo a realizar un segundo gesto. Nueva respuesta del grupo, etc. Así sucesivamente, hasta completar una secuencia de unos 10 ó 15 movimientos. No se debe volver a la posición neutra, sino que hay que pasar de un movimiento al otro sin intermedio. Ejem:



- El líder debe tratar de "sorprender" al grupo realizando a veces movimientos sorprendidos, por ejemplo pasar rápidamente del movimiento 4 al mov. 5 (ver gráfico), y también debe combinar movimientos suaves por ejemplo de posición 0 a mov. 1 y de mov. 1 a mov. 2 (ver gráfico).

Este ejercicio se repite cambiando de líder, y usando en lo posible a todos los integrantes del grupo de trabajo.

2) JUEGO SIN LIDER FIJO: Este juego N° 2 tiene

los mismos principios, con unas pocas correcciones: el grupo puede estar disperso en la sala, no es necesario el círculo. Posición neutra. Absolutamente relajados de pie. A LA ESPERA, CON TODOS LOS SENTIDOS DÍ RIGIDOS A PERCIBIR EL MAS MINIMO MOVIMIENTO DE CUALQUER INTEGRANTE DEL GRUPO. Alguién mueve imperceptiblemente la cabeza hacia la derecha, por ejemplo, y el grupo responde como en el ejercicio 1, otro, realiza otro movimiento y el grupo vuelve a reaccionar. LARGA PAUSA, silencio, a la espera de otro movimiento. Y allí surge otro que hace una flexión hasta el suelo rápidamente; nuevamente el grupo responde. Y así sucesivamente.

ALGUNAS ACOTACIONES:

a) No producir muchos movimientos, es mejor que sean pocos.

b) La atención del cuerpo a la espera de una señal (que es el movimiento que realiza alguien) es el más importante.

c) En el ejercicio se deben combinar

los movimientos suaves y fuertes, los lentos y rápidos.

d) Que cada persona no haga más de 3 movimientos seguidos.

e) Se puede integrar el sonido.

f) El grupo a partir del ejercicio 1 y 2 DEBE PROPONER OTRO EJERCICIO QUE CUENTE CON LOS MISMOS ELEMENTOS. Ejemplo:

- Contando con los mismos ingredientes de los dos ejercicios anteriores:

- 1) Uso de 1 líder y de varios líderes
- 2) Imitación
- 3) Atención del cuerpo (concentración de los sentidos)
- 4) Pocos movimientos
- 5) Movimientos suaves y fuertes, lentos y rápidos
- 6) Uso del sonido (no de la palabra)

Realizar movimientos de animales, que vayan apareciendo por iniciativa de cada uno de los integrantes, para pasar a crear posteriormente "animales inventados".

NOTA: Este ejercicio fue realizado por Jessica Sayre, integrante del Ballet NIKOLAI'S, junto con los profesores Osorio y Noguera, el Lunes 5 de Mayo de 1975 en una sesión que duró 3 horas, y que nosotros gustosos les mostramos ahora.