TEATRO CAMPESINO

DIRECCION GENERAL DE CULTURAS POPULARES
INSTITUTO CULTURAL DE AGUASCALIENTES

1985

Centro Documental
TEATRO CAMPESINO

A todos aquellos que tienen necesidad de expresar sensible y creativamente el mundo en el que vivimos.

INDICE

pág.

INTRODUCCION

PRIMERA PARTE: EL TEATRO CAMPESINO 9

—¿qué es?
—¿con quién y para quién?
—¿para qué sirve?
—¿cómo se hace?
—¿cómo empezar?

SEGUNDA PARTE: LA OBRA 15

—ALREDEDOR DE LOS TEMAS
—LA IMPROVISACION

—¿qué es improvisar?
—los elementos
—el análisis

LA ESTRUCTURACION

—las primeras escenas
—el mensaje
—la construcción
—la historia
—los personajes

TERCERA PARTE: EL ACTOR 33

—LA PREPARACION DEL ACTOR

—el calentamiento

—LA SENSIBILIZACION

—respiración
—relajación
—concentración

—sentidos y ambientes
—la voz
—la expresión corporal
—el manejo de objetos

EL LENGUAJE DRAMATICO DEL ACTOR

—el espacio
—las relaciones dramáticas
—las tareas escénicas
—los quehaceres escénicos

CUARTA PARTE: EL ESPECTACULO 63

—la escenografía y utilería
—el vestuario
—música y danza
—máscaras y muñecos
—la luz

QUINTA PARTE: DE PRINCIPIO A FIN 67

—una sesión de trabajo
—los ensayos
—las funciones
—la evaluación

INTRODUCCION

Durante varios años y en distintas comunidades de la República, hemos buscado campesinos y maestros para proponerles que hicieran su propio teatro. Hemos encontrado todo tipo de respuestas, pero siempre que hemos podido trabajar juntos, los resultados han probado que valía la pena haberlo hecho: el teatro es un instrumento cultural que puede manejar la comunidad.

Si hoy nos hemos atrevido a dar forma a este cuaderno de teatro en comunidad, no es por la pretensión de haber encontrado la fórmula mágica o el óptimo resultado de una constante búsqueda. Muchas y repetidas solicitudes por parte de los compañeros que han trabajado con nosotros, así como de los que mañana se quedarán con la tarea de seguir lo que apenas hemos empezado, las inquietudes de gente que han visto u oído hablar de nuestro trabajo, la sencilla preocupación de que este esfuerzo no se pierda en otros rumbos culturales, todo esto, junto a nuestra propia preocupación de sintetizar y evaluar el camino recorrido nos hicieron redactar estas páginas.

Hacer un cuaderno de esta índole, no es una tarea fácil. Sabemos que en la creación artística no hay recetas. Pero saber cómo otros han caminado puede orientar la búsqueda, marcar el rumbo. Siempre una obra nueva necesitará de sus propias soluciones, cada proceso será distinto y cada grupo diferente, pero hay un continuo observar-escuchar-proponer-analizar-seleccionar y crear, que nos invita a encontrar juntos el mejor camino para comunicar lo que nos importa decir.

Inútil aclarar cuánto debe este Cuaderno a todos los compañeros que formaron los equipos de "Teatro Conasupo de Orientación Campesina" (1971-1976) y "Arte Escénico Popular" (1977-1982). Nuestro reconocimiento a todos ellos, cuyas enseñanzas y prácticas escénicas recorren muchas de estas páginas. Reconocimiento también a todos los que, en sus pueblos, enriquecieron con su participación esta nueva etapa de teatro en la comunidad. Sin las aportaciones de todos, este cuaderno no hubiera sido posible. Sabemos que pronto nos encontraremos con otros más y que será necesario entonces escribir un nuevo Cuaderno, portador de nuevas experiencias y generador de nuevos caminos. Pero seguirá hablando de un teatro que quiere divertir con calidad artística y humana, lo que siempre entenderemos como nuestra adhesión a las luchas de los pueblos por nuevas condiciones económicas, sociales y culturales.

PRIMERA PARTE

EL TEATRO CAMPESINO

-¿qué es?
-¿con quién y para quién?
-¿para qué sirve?
-¿cómo se hace?
-¿cómo empezar?

¿QUE ES?

"Para mí es algo en que van a participar
personas para distraer a un público,
algo que despeja la mente".

Mujer indígena de San Andrés Chicahuastla,
Oaxaca.

El teatro campesino es un medio de expresión como la radio, el periódico o el cine, pero que puede hacer y manejar la propia gente de la comunidad para comunicar sus ideas y sentimientos acerca de las vivencias y problemas que ella misma viene experimentando en su pueblo.

Es gratuito, vivo, masivo y divertido. Al alcance de todos: habla el mismo lenguaje que la gente de la comunidad; en él los actores se comunican por medio de un texto y de gestos, pero también se valen de canciones, muñecos, máscaras y danzas.

¿CON QUIEN Y PARA QUIEN SE HACE?

Campesinos, hombres o mujeres, jóvenes o grandes, van a utilizar su cuerpo, voz y sensibilidad para, desde la plaza, la cancha o la calle de su pueblo, comunicarse con otros campesinos a través de un espectáculo que han creado con los otros compañeros que forman el grupo de teatro. Es entonces un teatro hecho por campesinos y para campesinos.

¿PARA QUE SIRVE?

El teatro que nosotros hacemos en las comunidades sirve:

—Para crear una alternativa de diversión en el campo.



— Para que el campesino retome su propia voz y que se pueda expresar tanto el analfabeto como el más "leído" del pueblo.
— Para desarrollar la creatividad de cada uno en lo que más le gusta usando las formas culturales que son propiedad de los pueblos: dichos, leyendas, cantos, cuentos, danzas.
— Para aumentar la confianza en uno mismo al tiempo que enseña el valor y enriquecimiento de un trabajo colectivo.
— Para reflexionar, en grupo primero y después a través de la obra, con toda la comunidad, sobre algunos hechos que suceden en nuestras comunidades como son: comercialización de productos, emigración, desempleo, situación de la mujer y de los jóvenes, alcoholismo, unidad y organización de la comunidad, corrupción de burócratas y políticos, revalorización de las culturas populares o indígenas, educación, hechos históricos de los pueblos, etc.
— Para orientar sobre las causas y consecuencias de los mismos hechos y crear conciencia en la gente de que ellos mismos pueden y deben influir en la evolución de estos problemas.
— Para fomentar la organización y la defensa de los trabajadores del campo.

¿COMO SE HACE?

— Reuniendo a la gente interesada en la comunidad para formar el grupo.
— Proponiendo y analizando los temas de más importancia para la comunidad.
— Elaborando su propio espectáculo utilizando el método de la improvisación, siendo que el grupo no encontrará una obra escrita que hable de los problemas de su comunidad.
— Ordenando después este material alrededor de situaciones y personajes que van a ir formando la obra de teatro.
— Cuidando, además, la utilización del escenario y la preparación de los actores para poder representar la obra frente al público, y que los temas y mensajes sean perfectamente claros y eficaces.
— Considerando que la función de teatro frente al público es el resultado de numerosos ensayos que van sumando pequeños logros hasta un resultado final que el grupo tendrá la satisfacción de someter al juicio de su comunidad.
— Estableciendo, finalmente, un diálogo con el público para comentar y recibir opiniones y sugerencias acerca de la obra y de los problemas que en ella se plantean.

¿COMO EMPEZAR?

1. UN GRUPO

El número de integrantes puede variar de uno a quince o más gentes, aunque el mejor equilibrio se puede conseguir con seis u ocho tanto para discusión y planteamiento del espectáculo, como para su representación después.

Siempre será más deseable que participen hombres y mujeres y es muy recomendable que el grupo tenga más o menos las mismas inquietudes, lo que facilitará la integración del grupo y los objetivos a lograr a través del espectáculo.

Y si muchos se animan en un principio y pocos cumplen hasta el fin, prohibido ponerse a llorar: hay que trabajar más con los que se quedaron.

2. UN LOCAL

Que sea lo más limpio y agradable posible; sus dimensiones, suficientes para los ejercicios físicos; tener un buen piso, buena luz y ventilación.

Aseguren desde un principio el local para sus ensayos; ese lugar será objeto de mucha curiosidad: no hay que combatirla sino buscar poco a poco una mejor concentración de los actores, dando a entender a los eventuales "mirones" que se necesitan ciertas condiciones de respeto y silencio para el trabajo. A lo mejor algunos de ellos se animan también a participar.

3. UN HORARIO

Debe fijarse según la conveniencia de cada uno y tratar de llegar al mejor compromiso.

A veces conviene trabajar de una manera intensa y después descansar varios días, porque así se ven mejor los resultados. Si pasa demasiado tiempo entre sesión y sesión pueden olvidarse fácilmente los pasos dados y hay que volver a empezar. Además el tiempo pasa rápido y a uno le entra la inquietud de que nunca se va a llegar a algún resultado. Sobre todo si la asistencia a los ensayos no es muy constante.

Cada ensayo no debe de ser muy corto, si no uno no tiene tiempo de entrar realmente en materia; pero tampoco demasiado largo, porque uno se cansa y no aporta nada. La duración promedio corre entre dos y tres horas por sesión, aunque con los niños tiene que ser menor.

4. UN COORDINADOR

Su presencia es indispensable para organizar no solamente las reuniones sino también el detalle de cada sesión, el desarrollo del programa de trabajo, las circunstancias nuevas que surgen siempre en un trabajo colectivo.

Planeará los ejercicios, favorecerá el ambiente del ensayo tanto a nivel individual como de grupo. Su función no es autoritaria sino de constante entusiasmo; es parte del grupo, un compañero de búsqueda que debe ganarse la confianza y el respeto de todos.

5. UN POCO DE DISCIPLINA

La regla fundamental y probablemente única es la del respeto al compañero con el que se trabaja. Este puede manifestarse desde la puntualidad a los ensayos, el respeto a sus opiniones en las discusiones y la total atención a su trabajo como actor sin hacer burla de él, ayudándole siempre a hacerlo mejor.

Trabajar en grupo, tomar decisiones, aprender a recibir del otro así como dar de sí mismo, no es fácil. Muchas veces surgen conflictos: es parte del aprendizaje humano del grupo enfrentarlos y en común acuerdo resolverlos, y si en caso extremo hay que separarse de algún compañero, tomar esta decisión si es necesario.

SEGUNDA PARTE

LA OBRA

I. ALREDEDOR DE LOS TEMAS
— Las proposiciones
— El análisis y la selección

II. LA IMPROVISACION
— Qué es improvisar
— Los elementos
— El análisis

III. LA ESTRUCTURACION
— Las primeras escenas
— El mensaje
— La construcción
— La historia
— Los personajes

I. ALREDEDOR DE LOS TEMAS

1. Las Proposiciones

Es a partir de las inquietudes y necesidades del grupo de teatro y de la comunidad que elaboramos nuestras obras de teatro, simplemente porque creemos que tenemos algo que decir y que algo se puede hacer al respecto. Y eso será precisamente el objeto de las primeras reuniones del grupo: cada uno de los integrantes hará proposiciones sobre lo que a él le gustaría tratar en la obra. Surgen tantos temas como participantes en el grupo o más. Mucho material vendrá de recuerdos: "Me gustaría hablar sobre lo que me sucedió cuando fuí a buscar trabajo a la ciudad de México", o: "Quisiera decir cómo me trataba mi padre cuando niño". También algunos querrán hablar de su inconformidad con alguna situación en la comunidad: "¿Qué pasa con los maestros de la escuela?", "¿dónde está el camino que nos habían prometido las autoridades?". Otros querrán montar un espectáculo histórico sobre la Revolución, por ejemplo. Entonces, ¿qué hacer?

2. Análisis y Selección

La dificultad consistirá en decidirse por uno o dos de estos temas, a lo máximo tres, si no la obra se vuelve más compleja y difícil de manejar.

—Lo mejor es no ser ambicioso y querer hablar de todo en una sola obra. Es preferible tratar uno o dos temas profundamente que muchos superficialmente. "El que mucho abarca, poco aprieta..." Bien establecido este primer principio.

—El grupo debe analizar honestamente qué es lo que a cada uno le urge decir y qué es lo que quiere expresar sobre el tema propuesto. El teatro poco puede hacer para solucionar los problemas reales, pero ayuda a los hombres a tomar conciencia de ellos. Por esto, el actor debe ser el primer convencido de lo que va a decir.

—Finalmente, si el teatro nuestro está destinado a confrontarse directamente con un público de comunidad, el grupo tendrá que considerar como fundamental el interés que podrá despertar en la gente el tema escogido, qué importancia y urgencia tiene para ella y en qué medida lo que se va a decir en la obra podrá ayudarle a modificar ciertas conductas humanas y sociales.

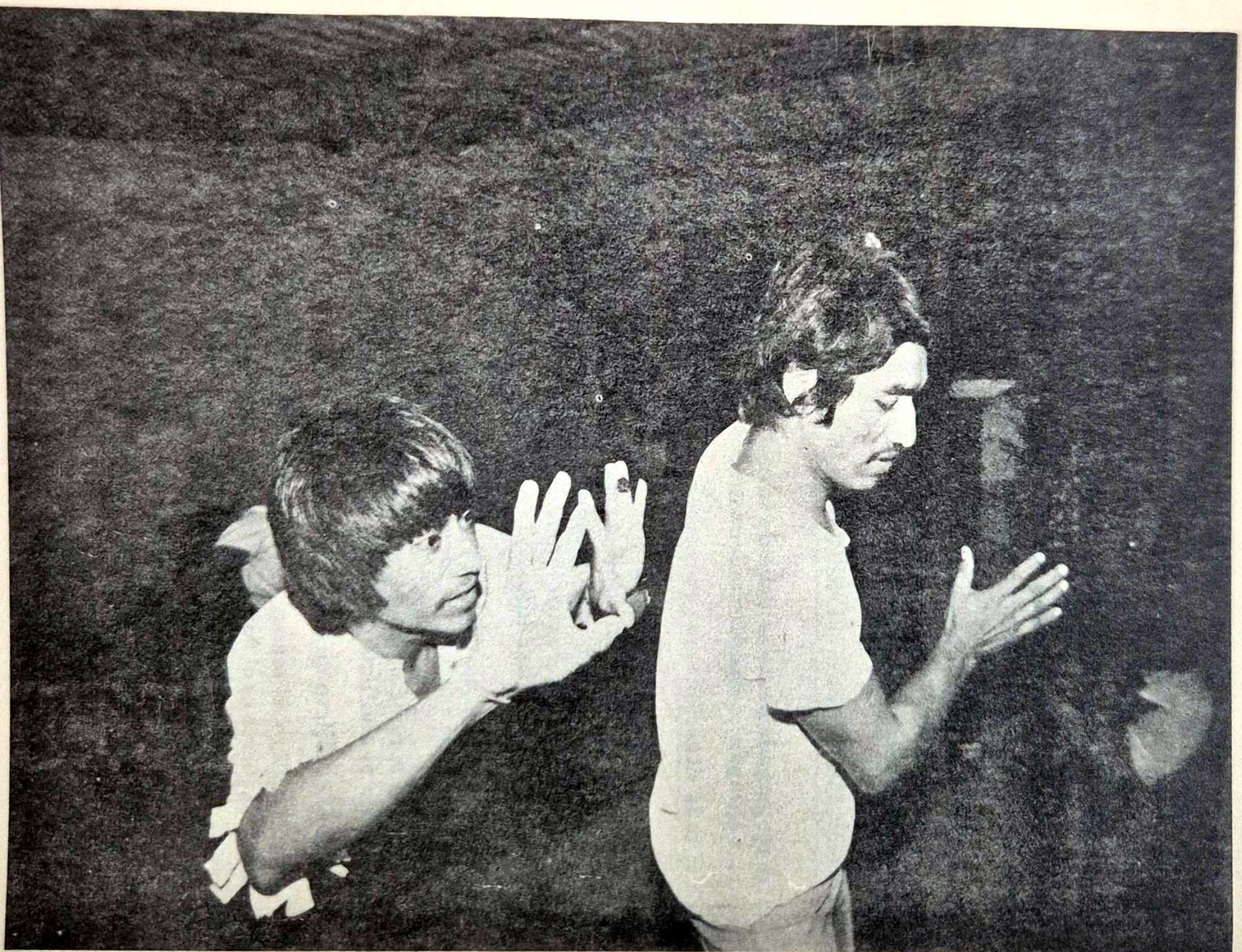
Como de la selección de los temas dependerá el trabajo del grupo durante varias semanas o meses, vale la pena establecer muy bien las posibilidades de cada una de las proposiciones, aunque no todo este trabajo debe desarrollarse necesariamente alrededor de una mesa. Los temas también se aclaran cuando uno empieza a verlos en el escenario, o sea, con las primeras improvisaciones.

Ahora bien: puede suceder que el mismo desarrollo del trabajo vaya orientando las cosas hacia otro tema, otro enfoque que poco a poco se ha hecho más importante. Por ejemplo: un grupo que había pensado hacer la historia de su comunidad se da cuenta que en este momento les es más importante hablar del problema de la cultura y de la lengua de toda la región, las cuales vienen desapareciendo. Si el grupo decide ahora hacer de este problema el tema central de su espectáculo, debe de tener claro cual será ahora el mensaje.

II. LA IMPROVISACION

1. ¿Qué es improvisar?

Improvisar es solucionar algo no previsto con lo que se tenga a la mano: a falta de bolsa para llevarse las manzanas, "improvisar" un morral con un pañuelo, por ejemplo.



En el teatro la improvisación es la solución dramática que tiene que encontrar el actor para resolver no solamente lo que va a decir, sino también lo que va a hacer y sentir en la obra. Así, en función del tema escogido, la corrupción de los burócratas por ejemplo, el grupo debe inventar o "improvisar":

— ¿Quiénes son los personajes que participarán?

En este caso campesinos (hombres o mujeres, jóvenes o viejos, tristes o alegres, sumisos o decididos..) y funcionarios (¿cuántos? ¿jefes o empleados? ¿cómo son? ¿cómo se comportan? ¿qué hacen?...). Cada uno de los actores va a improvisar su personaje, quiere decir que lo va a representar como él se imagina que es, su edad, sus ideas, sus defectos y cualidades, etc., cuidando especialmente sus sentimientos.

EL ACTOR IMPROVISA EL PERSONAJE

Pero no solamente se debe de inventar personajes, sino también la situación o el lugar en donde se encuentran.

— ¿Cuál es la situación que voy a escoger?

En el ejemplo de los burócratas podría ser en una oficina, pero también puede ser en un elevador en donde se encuentren campesinos y funcionarios, o en el momento del almuerzo, o a la hora de la salida, o en la cantina. En función de cada una de estas situaciones, el comportamiento y la reacción de los personajes van a ser diferentes.

EL ACTOR IMPROVISA LA SITUACION

Cuando se tienen personajes y situación, falta todavía definir dos aspectos esenciales: el conflicto y el objetivo de la improvisación.

—¿Cuál es el conflicto que voy a representar?

Sin conflicto, el teatro se muere. No es interesante y aburre a la gente. Mientras más fuerte es el conflicto (no más violento en palabras y gestos, sino en los sentimientos y los argumentos de las dos partes que se peleen), más verdadera será la obra.

En nuestro ejemplo, los campesinos exigen a los funcionarios que les solucionen un problema y éstos se niegan.

LOS ACTORES IMPROVISAN EL CONFLICTO

Pero todas las improvisaciones de hecho deben contestar una pregunta fundamental: ¿qué es lo que quiero decir con esta improvisación?, o sea, ¿cuál es su objetivo?, de esta pregunta depende el tratamiento de los personajes, de la situación y del conflicto.

En el caso de los funcionarios y campesinos, el objetivo de la improvisación puede ser demostrar:

a) los funcionarios tienen razón, los campesinos no saben y son tontos. O...
b) los funcionarios son enemigos de los campesinos por irresponsables y corruptos. Hay que luchar contra ellos. O...
c) campesinos y funcionarios son víctimas los dos de todo un sistema social que es lo que hay que combatir. O...
d) sea quien sea el que lleve la culpa no se puede hacer nada, no se puede cambiar nada...

Es bien claro que estos objetivos son muy diferentes unos de otros y que, por lo tanto, es indispensable que los actores sepan muy bien qué es lo que buscan decir con esta improvisación.

El camino a seguir es entonces el siguiente:

1. ¿Qué es lo que quiero decir con la improvisación?
2. ¿Cuál es el conflicto que me va a permitir decirlo mejor?
3. Cuáles son los personajes adecuados y necesarios para representar este conflicto?
4. ¿En qué situación pongo a estos personajes para que resulte más efectivo lo que quiero decir?

Cuando termine la discusión del grupo y cada uno de los actores vaya pasando al escenario, de la nada se va creando (improvisando) una parte de la historia, producto de lo que se ha hablado y de lo que cada uno de los personajes actores viene haciendo, diciendo y sintiendo.

2. Los elementos de la improvisación

Como la improvisación es la parte más importante de un teatro hecho por campesinos y cada uno de los cuatro puntos fundamentales viene repitiéndose, no solamente en cada una de las improvisaciones sino que también se van transformando a medida que se va construyendo la obra, vamos a revisar cuidadosamente cada uno de ellos:

a) el objetivo de la improvisación

Responde a la pregunta: ¿qué es lo que en este momento preciso quiero saber y obtener a través de la improvisación? Si este primer punto no está perfectamente claro para todos los participantes en ella, no sólo dificultará su desarrollo (los actores se van a perder), sino que impedirá evaluar correctamente la misma (no se sabrá si la improvisación se ha logrado o no). Se podría decir que EL OBJETIVO de la improvisación ES LA UNICA COSA QUE NO SE PUEDE IMPROVISAR: me da la dirección que tengo que tomar si quiero llegar a algún lado. Puedo improvisar con quién me voy (personajes), cómo y por dónde me voy (situación), y con quién me enfrento en el camino (conflicto), pero esto supondrá siempre de que sé A DONDE voy (objetivo).

b) los personajes de la improvisación

Una vez que está claramente definido el contenido de la improvisación y lo que se quiere decir con ella, hay que determinar cuáles son los personajes que van a participar en ella.

Además de sus características físicas (que no son las más importantes: un hombre puede hacer papel de mujer o al revés; puede ser una planta o un animal...), hay que tomar en cuenta que un personaje se conoce en la obra no solamente por lo que dice o dicen de él los otros personajes, sino fundamentalmente a través de lo que hace. Actúa.

Y actúa según dos tipos de antecedentes:

a') los antecedentes mediatos:

El antecedente mediato de un personaje es lo que ha vivido según su infancia, sus estudios, clase social a la que pertenece, preparación política, situación económica, etc. Si, por ejemplo, el grupo ha escogido hablar de la religión y demostrar cómo la proliferación de sectas religiosas ha venido dividiendo a las comunidades, podríamos tener un personaje joven, que ha salido de la comunidad, ha estudiado, tiene ahora una activa participación política de izquierda y se preocupa por mejorar la situación de su comunidad.

A este personaje joven lo podríamos enfrentar con un señor de edad que nunca ha salido de su comunidad, analfabeto, pero poseedor de un pequeño capital, reacio a todo tipo de cambio, moralista y que se opone a cualquier forma de organización que no sea religiosa.

Con todos estos antecedentes podemos construir y hacer reaccionar a estos personajes en la obra. Pero hay otros aspectos que tienen que tomar en cuenta tanto el grupo que piensa en el personaje como el actor que lo va a representar. Se trata de:

b') los antecedentes inmediatos:

El antecedente inmediato es lo que acaba de suceder al personaje antes de entrar al escenario, lo que determinará su comportamiento en la improvisación, su estado de ánimo, si está cansado o tiene frío, si viene del trabajo o de la cantina, si tiene prisa, etc.

En el ejemplo de la religión: el joven viene muy molesto porque acaba de ver que faltaron muchas gentes al trabajo colectivo. Además, cansado, quiere irse a reposar cuando lo detiene el otro personaje que acaba de despertar de la siesta, bien bañadito y optimista porque soñó con el Espíritu Santo que le dijo que todo el pueblo pasará a pertenecer a su secta...

Pero lo más interesante de un personaje es que guarde toda la riqueza de la vida con sus contradicciones. Si el personaje se comporta siempre de la misma manera el público pierde interés en él, ya que sabe todas sus reacciones posibles. Si, al contrario, se desarrolla conflictivamente, llevará al espectador a una visión mucho más profunda de la realidad y de los seres humanos, visión más certera además de más atractiva teatralmente. Por ejemplo, el señor de edad que siempre cree en Dios, de repente puede dudar.

c) el conflicto de la improvisación:

Real o inventado, el conflicto debe de estar siempre presente en el teatro. Nos permite que los personajes no platiquen su punto de vista sobre el problema planteado, sino que lo vivan y lo defiendan como lo harían en la vida real.

El conflicto es el choque de interés entre los distintos personajes y es lo que mantiene la atención del espectador durante la obra, enfrentando el hombre a la mujer, el cacique a los campesinos, la cultura de unos contra la cultura de otros, expreso lo que precisamente mueve a los hombres por un camino o por otro, o sea, tengo que definir sus valores y sus intereses.

Por lo tanto no puedo dividir el mundo sencillamente en buenos y malos como si eso fuera la regla desde el inicio del mundo, sino que hay que dar a cada uno de los personajes en conflicto sus mejores argumentos, las raíces de sus intereses y tratar siempre de exponer objetivamente el conflicto más que resolverlo en dos réplicas del texto o una canción final.

Hay que recordar siempre que el conflicto es el teatro. Que entonces cuando uno escoge el tema de la obra, tiene que pensar en las posibilidades del conflicto, así como en las posibles vías de solución del mismo. Puede ser que para tratar algún tema en el que se había pensado, convenga más componer un poema o una canción que hacer una obra de teatro.

Retomando los personajes de nuestro ejemplo e improvisando el conflicto se debería de tomar en cuenta desde la forma de verse, de relacionarse, de comportarse y de tratarse cada uno de los argumentos que se van a intercambiar. El joven quiere que el señor participe en el trabajo comunal, el señor quiere que el joven entre a la secta: el conflicto tendrá una intensidad creciente en la cual los personajes tratan de conseguir su objetivo, valiéndose de todos los medios a su alcance, llevándolos a un final lógico y de acuerdo con lo que se quiere decir en la improvisación.

d) la situación de la improvisación

Es el lugar (casa, calle, cantina, cielo, ciudad...), el tiempo (en el pasado, en el futuro, hoy, por la mañana, por la noche), y las condiciones (lluvia, calor, lodo, viento, moscos) en los cuales los personajes desarrollan el conflicto. La situación es también un factor determinante en el desarrollo de la improvisación.

Hay que entender como tal contexto, por ejemplo, que una calle, de noche con lluvia, sirve para ambientar las reacciones, permite el juego corporal y la utilización de objetos o elementos de escenografía que van a reforzar directamente el contenido de la improvisación. Una improvisación que se había quedado atorada en un diálogo estéril puede revivir pasando de una situación real (campo) a otra también real (parada de autobuses), o a otra irreal imaginaria (el infierno).

¿Qué les sucedería a nuestros personajes en conflicto (el joven y el viejo) si en lugar de encontrarse en la plaza del pueblo fueran a dar hasta el infierno.

e) el desarrollo de la improvisación

Además de definir objetivo, conflicto, personajes y situación, para poder desarrollar una improvisación hay que definir en común las etapas o momentos por los cuales va a pasar: una situación inicial (presentación de los personajes y de conflicto), un desarrollo (encuentro de los diferentes intereses, centro del conflicto), y un final que puede plantear una solución real o imaginaria así como dejar al espectador la posibilidad de que él dé su propia solución.

Pero también se puede dejar el desarrollo de la improvisación a la creatividad de los actores que participan en ella, o también se puede abrir

Hay que recordar siempre que el conflicto es el teatro. Que entonces cuando uno escoge el tema de la obra, tiene que pensar en las posibilidades del conflicto, así como en las posibles vías de solución del mismo. Puede ser que para tratar algún tema en el que se había pensado, convenga más componer un poema o una canción que hacer una obra de teatro.

Retomando los personajes de nuestro ejemplo e improvisando el conflicto se debería de tomar en cuenta desde la forma de verse, de relacionarse, de comportarse y de tratarse cada uno de los argumentos que se van a intercambiar. El joven quiere que el señor participe en el trabajo comunal, el señor quiere que el joven entre a la secta: el conflicto tendrá una intensidad creciente en la cual los personajes tratan de conseguir su objetivo, valiéndose de todos los medios a su alcance, llevándolos a un final lógico y de acuerdo con lo que se quiere decir en la improvisación.

d) la situación de la improvisación

Es el lugar (casa, calle, cantina, cielo, ciudad...), el tiempo (en el pasado, en el futuro, hoy, por la mañana, por la noche), y las condiciones (lluvia, calor, lodo, viento, moscos) en los cuales los personajes desarrollan el conflicto. La situación es también un factor determinante en el desarrollo de la improvisación.

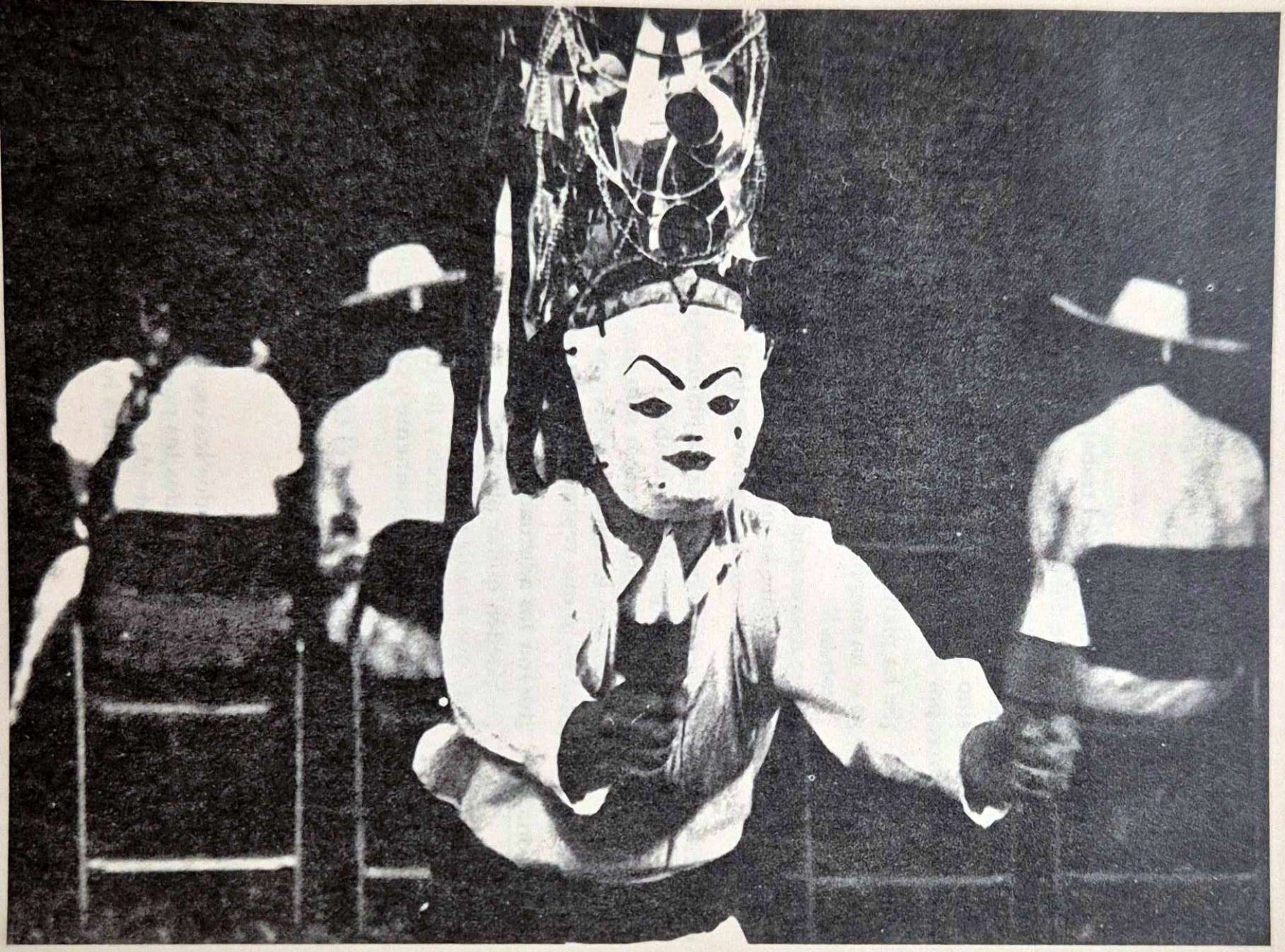
Hay que entender como tal contexto, por ejemplo, que una calle, de noche con lluvia, sirve para ambientar las reacciones, permite el juego corporal y la utilización de objetos o elementos de escenografía que van a reforzar directamente el contenido de la improvisación. Una improvisación que se había quedado atorada en un diálogo estéril puede revivir pasando de una situación real (campo) a otra también real (parada de autobuses), o a otra irreal e imaginaria (el infierno).

¿Qué les sucedería a nuestros personajes en conflicto (el joven y el viejo) si en lugar de encontrarse en la plaza del pueblo fueran a dar hasta el infierno?

e) el desarrollo de la improvisación

Además de definir objetivo, conflicto, personajes y situación, para poder desarrollar una improvisación hay que definir en común las etapas o momentos por los cuales va a pasar: una situación inicial (presentación de los personajes y de conflicto), un desarrollo (encuentro de los diferentes intereses, centro del conflicto), y un final que puede plantear una solución real o imaginaria, así como dejar al espectador la posibilidad de que él dé su propia solución.

Pero también se puede dejar el desarrollo de la improvisación a la creatividad de los actores que participan en ella, o también se puede abrir la posi-



bilidad de que participen espontáneamente algunos actores, o que no se conozca el final en el momento de entrar a improvisar, etc.; lo indispensable es que todo el mundo esté al tanto de las reglas del juego.

3. Análisis y selección

El análisis es parte esencial del trabajo porque es la que hará avanzar la obra en el buen sentido; se debe de hacer en un clima de respeto hacia todas las proposiciones y actuaciones, pero al mismo tiempo con un máximo de objetividad. No debe de quedarse en el "está bien", o "está mal", "me gusta", o "no me gusta", sino que debe de responder a toda una serie de preguntas, como podrían ser, por ejemplo:

el tema	¿Se ha planteado objetivamente? ¿o se ha simplificado de tal manera que no corresponde a la realidad? ¿sigue apareciendo como importante, necesario? ¿es suficiente la información de que se dispone y está bien traducida en la improvisación?
el objetivo	¿se logró lo que se había planteado? ¿dónde se perdió el rumbo? ¿hay que retomar todo o sólo una parte? ¿cuáles son los nuevos objetivos que hay que improvisar? ¿qué es lo que realmente se ha logrado?
los personajes	¿fueron los adecuados? ¿se pueden quitar algunos? ¿hay que añadir otros? ¿es creíble lo que dicen y lo que hacen? ¿se desarrollan lógicamente y completamente o se quedaron a medias? ¿dónde está impreciso el texto? ¿los intérpretes fueron los adecuados o hay que cambiar papeles?
el conflicto	¿se dio? ¿está claro para todos los espectadores? ¿está claro para todos los personajes? ¿se desarrolló, se olvidó, se transformó en otra cosa? ¿el desenlace corresponde a lo que se puede esperar de la situación?

¿dónde se deben de precisar las relaciones dramáticas?

la situación
¿permite el desarrollo del conflicto?
¿favorece el desenvolvimiento de los personajes?
¿es interesante visualmente?
¿lleva a una buena utilización del espacio?

el espacio
¿de dónde y cómo entraron los personajes al espacio dramático?
¿cómo es distribuida la escenografía y la utilería en el espacio?
¿qué relación se estableció entre los personajes, entre personajes y objetos, entre personajes/objetos y el público en cuanto a la utilización del espacio?
¿se justifican los movimientos, la inmovilidad? ¿qué es lo que significan?
¿cómo se utilizó la imaginación para resolver los diversos problemas y situaciones para llevar al espectador a una reflexión sensible?
¿permitió el desarrollo de todos los puntos antes mencionados, o hay que reconsiderar espacio y situación?

Después de haber llevado a cabo el análisis y la crítica de la improvisación, conviene resumir las cosas con las cuales nos vamos a quedar. A veces es muy poco: un conflicto, una frase, un personaje o un movimiento, lo que nos conduce a redefinir lo que vamos a seguir buscando y repetir la improvisación tomando en cuenta las correcciones así como las sugerencias. Puede repetirse completamente, o solamente en parte, o primero volver a improvisar la 'corrección y después repasar toda la improvisación.

Pero lo que debe quedar claro es: ¿qué es lo que en este momento hemos logrado de lo que queríamos obtener? ¿qué es lo que nos falta conseguir?

Preguntas que obligan entonces a planear las siguientes improvisaciones...

III. LA ESTRUCTURACION

1. Las primeras escenas

Una vez que el grupo ha hecho varias improvisaciones alrededor del tema, de los personajes o de los conflictos, tiene que pensar en reunirlas y ordenarlas en una escena.

La escena es una etapa o episodio que viven los personajes; tiene una unidad de tiempo, de lugar y de acción, mostrando así un aspecto del tema en un momento de su desarrollo. Tratándose por ejemplo, del tema de la comercialización de los productos del campo: podemos tener una en el campo donde se vean los esfuerzos del campesino para lograr su producto, otra en su casa donde se vean todas las necesidades de su familia, otra en la casa del comerciante donde trata de vender su producto, otra donde reflexiona con otros campesinos las alternativas de un pago más justo, etc...

El ordenamiento y la selección de las diversas escenas nos lleva al punto de la estructuración de la obra. Porque así como el cuerpo humano tiene un esqueleto que lo sostiene y le permite que se mueva adecuadamente cada una de sus partes, así la obra de teatro debe de tener un esqueleto o ESTRUCTURA que unifica las diferentes etapas por las que atraviesan los personajes, y el conflicto a fin de dar claramente el mensaje.

Y si no queremos que resulten unos monstruos de tres cabezas o que no tengan piernas, debemos de poner mucho cuidado en la estructuración de la obra.

Pero, ¿cómo se estructura una obra de teatro?

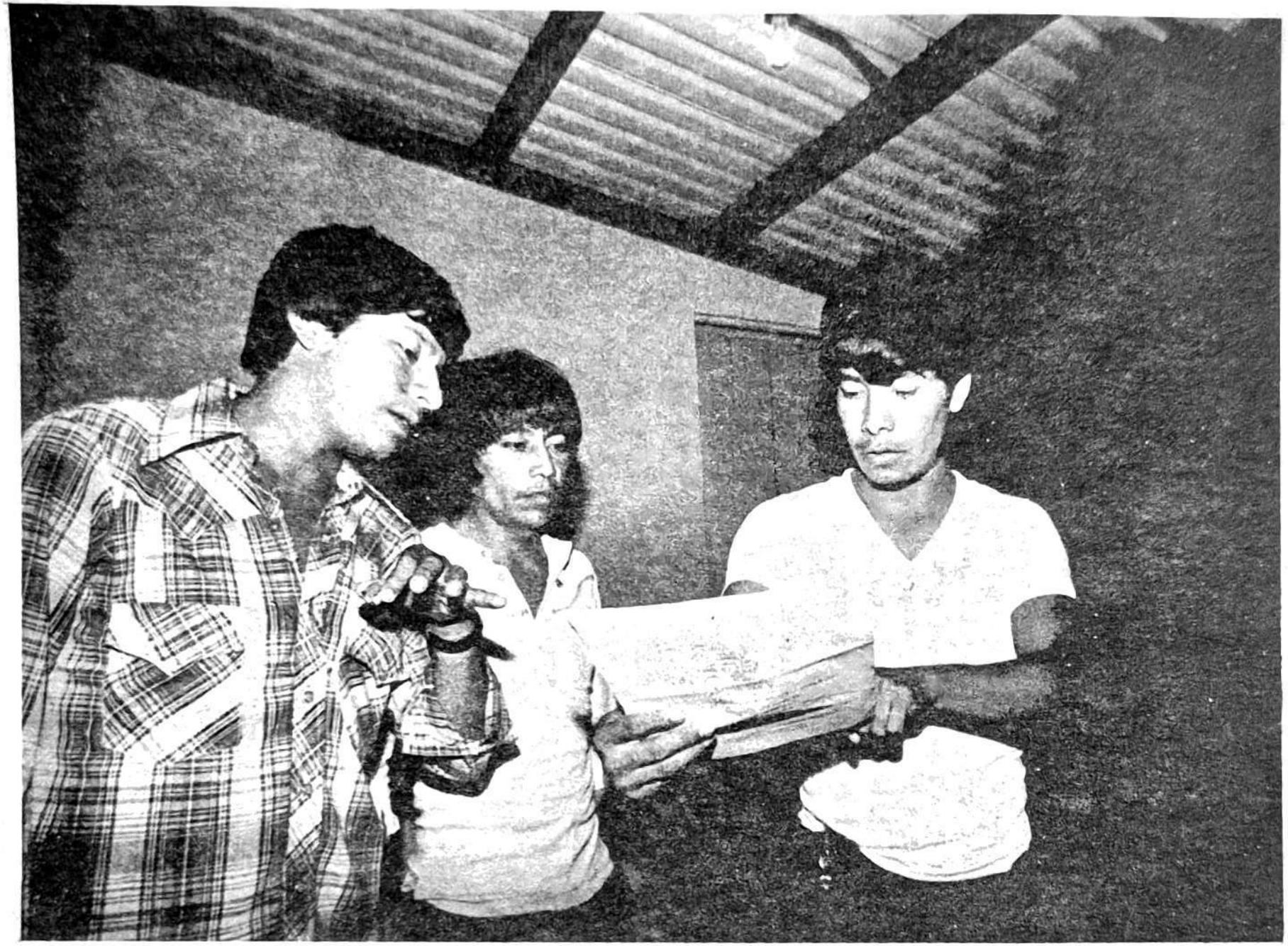
Pensando siempre en lo que queremos decir con la obra, o sea en el mensaje.

2. El mensaje

El mensaje es la reflexión crítica que se hace sobre los problemas planteados en la obra: es la opinión del grupo y la toma de posición que quiere someter a la reflexión del público.

El mensaje no debe de confundirse con el tema: si, por ejemplo, el grupo decide hablar de la situación de la mujer en la comunidad, eso es el tema. No maltratarla, tomar en cuenta sus opiniones, respetar sus derechos, esto podría ser el mensaje, deseando provocar en el espectador la necesidad que reconsidere la manera de tratar a las mujeres (hija, novia, madre, esposa...) es el mensaje.

Ahora bien, no es necesario que siempre el mensaje sea dicho en la obra (tenemos que... "tratar a las mujeres como compañeras y no esclavas" o tenemos que... "organizarnos para defendernos"). A partir de lo que les va sucediendo a los personajes, se puede deducir cuál es el mensaje de la obra. Si, por ejemplo, todos los actores de una obra sobre el alcoholismo quedan al final atrapados en una gran botella de carrizo, es evidente que el alcoholismo destruye al hombre.



Sea cual sea el mensaje que pretende dar la obra (¿qué tipo de educación queremos? ¿cómo enfrentar el desempleo? ¿qué nos enseña la historia de la comunidad?), este debe ir construyéndose desde la primera escena de la obra. Y todo, todo lo que se va a decir y lo que se va a hacer en la obra debe de estar al servicio del mensaje.

3. La construcción

Cómo iniciar entonces y llegar hasta el fin sin perdernos en el camino?

Creando las escenas que sean necesarias para mostrar los argumentos que tienen cada una de las partes en el conflicto. Pero ahora estos argumentos no serán frases de un diálogo, sino las diferentes escenas de la obra.

Para armar la escena, para situarla en la obra (¿en qué momento? ¿final, principal, medio?) y para relacionarla con la anterior y con la que sigue, me valgo de las siguientes herramientas.

Una TESIS, una ANTITESIS y una SINTESIS.

En un tema como el alcoholismo, tendríamos los siguientes elementos:

La TESIS: un padre de familia, borracho, irresponsable, no quiere trabajar, golpea a su mujer y a sus hijos. El resultado, según este punto de vista: el sujeto es culpable, casi un monstruo para la sociedad.

La ANTITESIS: aquí se trataría de demostrar exactamente lo contrario: buscaríamos las causas que orillaron al personaje al vicio justificando su proceder; argumentaríamos a su favor afirmando que, si hay un culpable, es la misma sociedad que lo condena, incluídos su mujer y sus hijos. El personaje es inocente.

La SINTESIS: aquí evaluaríamos las dos posiciones, llegando a una solución del caso que sea la más objetiva posible.

Esta confrontación de la realidad dará las diversas articulaciones del "ESQUELETO" que busco para la obra. Sabré entonces cuáles escenas me sirven, dónde ubicarlas y cuáles me faltan. En función del mensaje de la obra buscaré la responsabilidad, culpabilidad o inocencia del alcohólico creando las escenas que me sean indispensables para demostrarlo al público, y ordenándolas de tal manera que, PROGRESIVAMENTE, éste tenga todos los elementos necesarios para su juicio crítico. Para realizar este ordenamiento me valgo de una HISTORIA.

4. La historia

La HISTORIA no es más que un pretexto: invento lo que les sucede a los personajes para poder hablar no solamente del mensaje de mi obra sino de todos los aspectos que he visto que eran necesarios para su construcción (tesis-antítesis-síntesis). Para utilizar nuevos ejemplos: a través de las diferentes etapas de una boda tradicional, desde la preparación de la misma hasta el regreso a la vida cotidiana, puedo dar todos los conflictos económicos, sociales y culturales por los cuales pasa una pareja de jóvenes indígenas. La historia de la boda es el hilo conductor que utilizo para ordenar el desarrollo de los diversos problemas evocados en la obra.

En el presente caso es evidente que la historia se encontró ya hecha (la tradición dice cuál es la "historia" de una boda), pero también se puede inventar cualquier historia: el único requisito es que sirva para lo que ha sido inventada.

Una de las cualidades que debe tener la historia, además de dar la oportunidad al grupo de hablar de lo que quiere y como quiere, es permitir que se entrelace al tema principal el otro (o los otros) tema escogido para la obra. En el ejemplo de la boda tradicional, la historia facilitó no solamente el desarrollo del tema principal (el valor de la cultura indígena), sino también la exposición de dos temas secundarios: las necesidades económicas de una comunidad indígena y la urgencia de su organización política.

Inútil precisar que cada uno de los temas, aunque secundario en importancia en la obra, debe de ser objeto del mismo cuidado en cuanto a mensaje, construcción e historia, que el tema principal. Se evitará que su introducción al lado del tema principal sea forzada o se vaya perdiendo en el transcurso de la obra.

Llegar sin tropiezos a la meta, o sea, al final de la obra, es otra de las cualidades que debe de tener la historia. Así como lo vimos para cada una de las improvisaciones (la improvisación debe de tener un principio, un desarrollo y un fin), también la historia que nosotros vamos contando en la obra debe tener una secuencia lógica desde el primer momento en que entran los actores en escena hasta que la abandone el último actor que interviene en la obra.

Este desarrollo lo podemos resumir en tres grandes etapas:

PLANTEAMIENTO - NUDO - DESENLACE.

Si tomamos como ejemplo una obra sobre la educación en la cual se cuestiona el método pedagógico de un maestro que les pega a los niños, podríamos tener:

PLANTEAMIENTO: es el principio de la obra. Se hace la presentación de los personajes y conflictos. Debe buscarse la manera de que sea llamativa e interesante. El público debe de ver cuál es el problema expuesto, quién es y cómo se comporta el maestro, cómo reaccionan los niños y cuál es el punto de vista de los padres.

NUDO: aquí se produce el enfrentamiento de los individuos o grupos, el choque de sus intereses, oyéndose la voz de todas las partes en pugna: el maestro, el alumno, el padre de familia a favor de los castigos corporales, el otro en contra, la intervención o no intervención de las autoridades.

Es en el nudo (parte más fuerte del conflicto) donde debemos dar todos los elementos necesarios para que el público se pueda hacer una opinión crítica alrededor de la solución del conflicto.

DESENLACE O FINAL: es la toma de posición del grupo sobre el problema planteado, consecuencia lógica de todo el desarrollo anterior de los personajes. En efecto, sería poco creíble que el maestro, después de haber defendido los golpes como método pedagógico durante toda la obra, llegue al final de la misma diciendo que va a ser "mejor" y que no les va a seguir pegando. Porque si tal es el mensaje de la obra, hay que mostrar cómo el maestro va dudando primero, reflexionando poco a poco en función de lo que sucede en la obra para llegar, al final, a cuestionar su propio método de enseñanza.

Pero hay una multitud de finales posibles: no solamente el maestro puede evolucionar hacia un cambio, sino que puede sostener y reforzar su actitud, los adultos pueden exigir su renuncia o no llegar nunca a un entendimiento entre ellos, los niños pueden rebelarse o dejar de ir a la escuela, el sindicato puede intervenir, pero también las autoridades...

Cada una de estas soluciones implica un punto de vista sobre la realidad y una manera de tratamiento para cada etapa de la obra. Otra posibilidad es dejar el final abierto a las sugerencias del público, sin solucionarlo en el escenario.

5. Los personajes

Los personajes, al vivir distintas situaciones y conflictos a lo largo de la obra (escenas), se van mostrando más profundamente en todas sus facetas ideológicas, emocionales, de carácter, con sus contradicciones personales y sociales, susceptibles de cambio o no. Pero, ¿cómo van relacionándose y evolucionando durante la obra?

Lo que va a determinar la estructuración de los personajes es una triple pregunta constante que se hace al respecto cada uno de ellos.

PREGUNTA UNO: ¿qué quiere este personaje de la vida?

DOS: ¿hasta dónde se le va a conceder lo que quiere?
TRES: ¿qué es lo que impide que lo logre total o parcialmente?

Tomamos como ejemplo la necesidad de participación del campesino en la resolución de un problema de su comunidad: la construcción de la carretera. Podríamos tener tres tipos de personajes:

Juan: tiene la inquietud de que se haga el camino en beneficio de la comunidad.

Don Filemón: no quiere que se haga por interés propio. Tiene su negocio y la gente se iría a comprar o vender a otra parte.

Pedro: está indiferente al problema, porque tiene un caballo y se las arregla individualmente.

Las relaciones que van a establecer estarán enfocadas a demostrar cuánto recorre cada uno hacia su objetivo según las tres preguntas antes mencionadas. Si Juan quiere hacer un camino, tendrá que convencer a Pedro y vencer a don Filemón; don Filemón tendrá que combatir los esfuerzos de Juan y confundir a Pedro; Pedro tendrá que definirse y sea cual sea su posición, al final demostrar que esta posición (indiferencia, oposición o participación) es coherente con el personaje que hemos visto opinar y actuar durante toda la obra.

JUAN — ¿cómo se convence de la necesidad del camino?
¿cómo trata de convencer a los demás?
¿cómo puede desanimarse, dudar?
¿qué logra al final de la obra?

DON FILEMON — ¿por qué se opone?
¿de qué se vale para que no se haga?
¿cómo reacciona a la apertura del camino?

PEDRO — ¿por qué es indiferente al principio de la obra?
¿qué es lo que lo hará cambiar de actitud?
¿cómo participa con la comunidad al final de la obra?

Si la evolución de los personajes está bien estructurada, convenceremos al público: es indispensable la unidad y la organización de la gente, para un camino o para cualquier lucha, tanto a través de la victoria de Juan como a través de su derrota, lo que podría ser otro final de la obra. Si don Filemón se queda al final, regocijándose de su triunfo al seguir explotando a la comunidad

para el público será evidente que esta victoria se debe a la indiferencia de Pedro, que lo que hay que hacer entonces es juntarse con los Juanes, aunque Pedro no lo haya hecho en la obra.

Una vez más, es muy claro para toda la estructuración de la obra, en cuanto a la construcción, la historia, la meta o los personajes.

QUE ES EL MENSAJE QUE SE QUIERE DAR EL QUE RIGE TODO EL TRATAMIENTO DE LA OBRA

TERCERA PARTE

EL ACTOR

A. LA PREPARACION DEL ACTOR

— calentamiento
— sensibilización = respiración
= relajación
= concentración

— sentidos y ambientes
— entrenamiento de la voz
— expresión corporal
— manejo de objetos

B. EL LENGUAJE DRAMATICO DEL ACTOR

— el espacio dramático
— las relaciones dramáticas
— las tareas escénicas
— los quehaceres escénicos

Así como el campesino necesita preparar sus herramientas para poder trabajar (machete, azadón, hacha...), así el actor necesita preparar las suyas, o sea su cuerpo y su voz. Por eso la preparación del actor es importante.

Pero, aparte de trabajar cuerpo y voz, el actor debe también trabajar los sentimientos, pues un buen actor no los finge sino que busca en él sus propios sentimientos (coraje, dolor, alegría...). No trata de simular el miedo a través de una mueca, sino que busca en sí mismo su propio miedo y trata de expresarlo.

Por medio de estos ejercicios, nos empezamos a conocer sensiblemente nosotros mismos y al mismo tiempo nos sentimos más abiertos para comunicarnos con los demás.

La secuencia que proponemos para los ejercicios es la que nos ha funcionado mejor, pero ésta es más una sugerencia que una regla a respetar. Tú la puedes adaptar a las necesidades del espectáculo o del grupo, escogiendo los ejercicios más adecuados.

I. CALENTAMIENTO

Los ejercicios de calentamiento buscan aflojar y relajar los músculos del cuerpo, pues a veces por el rudo trabajo del campo están rígidos y dificul-

tan el trabajo del actor. Estos ejercicios "calientan" literalmente el cuerpo y lo deben de dejar moldeable y elástico para proyectarse. Pero cabe advertir que sirven para conocer el cuerpo sensiblemente y no para alcanzar resultados atléticos.

Primera secuencia: de pie

I. Cabeza

1) Dejar caer la cabeza hacia adelante sobre el pecho y regresar.
   Dejar caer la cabeza hacia atrás y regresar.
   Balancear la cabeza de adelante hacia atrás.
2) Dejar caer la cabeza sobre el hombro derecho y regresar
   Dejar caer la cabeza sobre el hombro izquierdo y regresar.
   Balancear la cabeza de hombro a hombro.
3) Sostener la cabeza vertical y, a la manera de una gallina, en cuatro movimientos, echar la barba hacia adelante (1), al centro (2), hacia atrás (3) y otra vez al centro (4).
4) Sostener la cabeza vertical y girar la barba en cuatro tiempos hacia el hombro derecho (1), al centro (2), hacia el hombro izquierdo (3) y otra vez al centro (4).
5) Dejar caer la cabeza sobre el pecho; rodarla hacia el hombro izquierdo, pasarla hacia atrás y hasta el hombro derecho, regresar hacia adelante sobre el pecho. Lentamente, tratando de aflojar el cuello, primero en un sentido, después en otro.
6) Soltar la cabeza hacia adelante, sacudirla y aflojar la quijada exhalando el aire.
7) Mover con varios ritmos todos los músculos de la cara (ojos, nariz, pómulos...)

II. Hombros

1) Levantar el hombro derecho hasta la oreja y dejarlo caer pesadamente. Se repite con el izquierdo y después con los dos hombros juntos.
2) Echar los hombros para adelante y para atrás.
3) Mover los hombres en círculos. Primero uno, después el otro, y después los dos. Primero en un sentido y después en el otro.

III. Brazos y manos

4) Extender los brazos e incorporarlos al movimiento de los hombros haciendo grandes círculos.

5) Estirar al frente los brazos con las palmas de las manos hacia arriba: en esa posición, se mueven las manos hacia arriba y hacia abajo, alternándolas.
6) Con los brazos ahora extendidos a los lados y con las palmas de las manos hacia abajo, se repiten los mismos movimientos.
7) Con los brazos extendidos a los lados, moverlos como si fueran olas, girando los brazos primero hacia adelante y después hacia atrás. Progresivamente se suben los brazos hasta la posición vertical y se regresan poco a poco hasta los lados del cuerpo.
8) Con los brazos extendidos al frente, abrir y cerrar al máximo los dedos de la mano.
9) Con los brazos extendidos al frente, girar las muñecas en círculos, con las manos cerradas, alternando los sentidos.
10) Sacudir brazos, manos y dedos, apretar puños y proyectando las manos hacia adelante, estirar los dedos y aflojarlos.

IV. Tórax

1) Expander y contraer el tórax hacia todos lados, inspirando y expirando.
2) Con la espalda inclinada hacia adelante y los brazos extendidos hacia el frente, las piernas semi-abiertas, expander el tórax por medio de la respiración.
3) En posición recta, con los brazos extendidos a los lados o las manos en las caderas, tratar de girar el tórax hacia la derecha varias veces, después a la izquierda también varias veces, pasando después de derecha a izquierda con o sin una pausa en medio.
4) En posición recta, trasladar el tórax del centro hacia la derecha (1), regresando al centro (2) para pasar al izquierdo (3), y regresar al centro (4).
5) Igual movimiento pero ahora de adelante hacia atrás, también en cuatro tiempos.
6) Terminar el ejercicio girando el tórax en círculo, alternando los sentidos.

V. Cintura

1) Extender el brazo derecho arriba de la cabeza e inclinar el cuerpo hacia la izquierda. Repetir con el brazo izquierdo y el cuerpo a la derecha.
2) Con las piernas juntas, un brazo doblado arriba de la cabeza y otro doblado a la altura de la cintura, jalar los brazos en sentido contrario. Después alternar los brazos.
3) Con las piernas abiertas y sin doblar las rodillas tocar la punta del pie izquierdo con la mano derecha; regresar y alternar con la mano izquierda hacia el pie derecho.

4) Con las piernas abiertas y sin doblar las rodillas, tocar el suelo con las manos juntas lo más adelante posible, en medio y lo más atrás posible, para regresar a la posición normal.
5) Inclinar el cuerpo hacia adelante con la espalda recta; relajar la espalda doblándose hacia abajo; lentamente regresar a la posición anterior; estirando los brazos hacia adelante, regresar después a la posición erecta con los brazos en alto, bajándolos finalmente suavemente a los lados.
6) Con las piernas abiertas, estirar los brazos, doblar el tronco hacia adelante, girar a la izquierda hacia atrás, hacia la derecha regresando al frente.

VI. Caderas

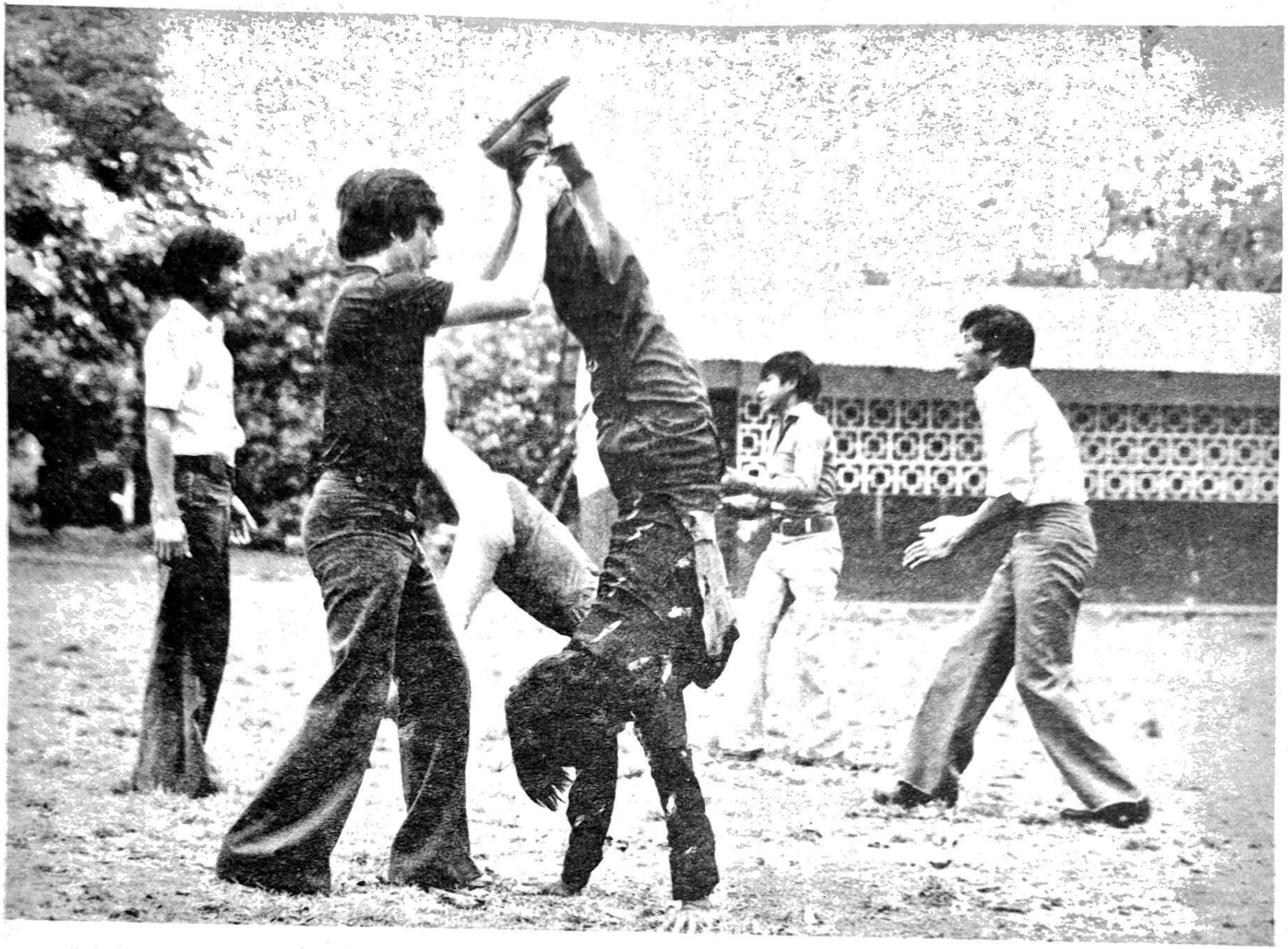
1) Mover la cadera en cuatro tiempos, a la derecha (1), al centro (2) a la izquierda (3) y otra vez al centro (4).
2) Hacer lo mismo hacia adelante y hacia atrás, también en cuatro tiempos.
3) Mover la cadera en forma horizontal, haciendo círculo desde los más chicos hasta los más amplios y regresando; con los hombros inmóviles en una primera secuencia y después haciendo intervenir tórax, espalda y hombros.
4) Mover la cadera en forma horizontal pero haciendo los movimientos como si la cadera fuera dibujando un ocho (8) acostado.

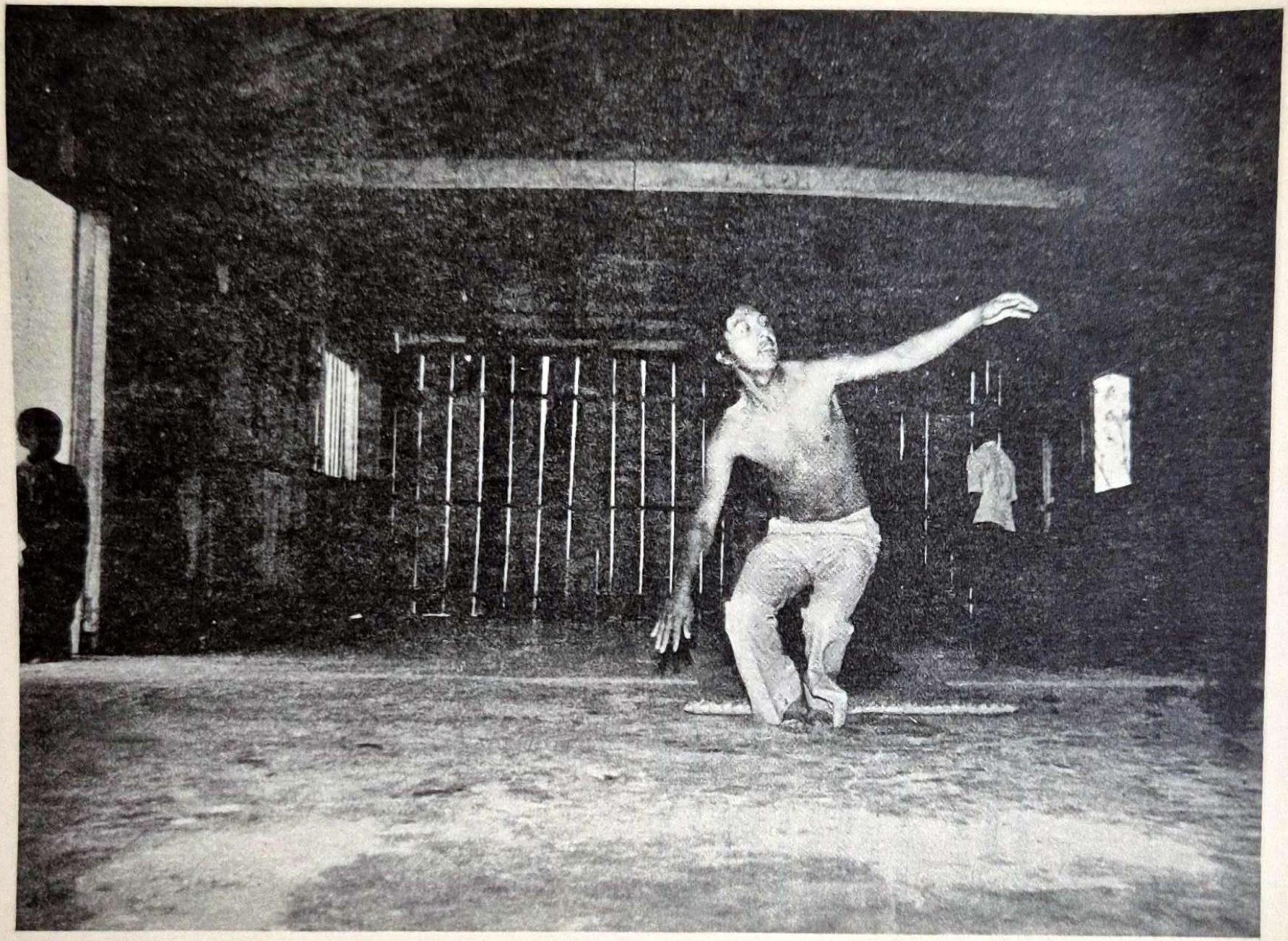
VII. Piernas

1) Estirar las piernas, proyectándolas hacia adelante.
2) Abrir las piernas y pasar el peso del cuerpo sobre una de ellas, flexionando la rodilla, estirando la otra pierna. Alternar las piernas, balanceando el cuerpo.
3) Flexionar y enderezar las rodillas (sentadillas).
4) Pasar de la punta de los pies a los talones, despacio y tratando de estirar los tobillos.
5) Caminar en un solo lugar, primero despacio, acelerando después el paso hasta la carrera lo más rápido y regresar progresivamente.
6) Abrir las piernas y bajar progresivamente las asentaderas, sin tocar el suelo y regresando lentamente. No doblar la espalda. Cambiar el ritmo y la apertura de las piernas.
7) Dar tijerazos, o sea, saltar en un solo lugar y proyectar al mismo tiempo una pierna hacia adelante y la otra hacia atrás.

VIII. Pies

1) Estirar la pierna derecha y dar vuelta lentamente el pie derecho, primero





en un sentido, después en el otro, así como de atrás hacia adelante. Repetir el ejercicio con el pie izquierdo.

2) Subirse de puntillas y regresar muy lentamente hasta los talones, calentando la planta de los pies.
3) Hacer trabajar todos los dedos de los pies, individualmente y después juntos.

IX. Cuerpo entero

De pie empezar con el brazo derecho, girar alternadamente los brazos hacia adelante y en cuatro tiempos, dejando llevar el cuerpo por el impulso hasta tocar el suelo, con las rodillas estiradas, en esta posición, flexionar las rodillas, impulsándolas hacia adelante. Sacar la pelvis y echar los hombros hacia atrás, con la quijada pegada al pecho.

Formar un arco con el cuerpo jalando la cabeza y los brazos hacia atrás.

Subir los brazos y enderezar el cuerpo hasta la posición vertical.

Reiniciar el ejercicio empezando ahora con el brazo izquierdo.

N.B. En lugar de empezar todos los ejercicios de calentamiento de arriba hacia abajo, también se puede empezar de abajo y terminar con la cabeza.

Segunda secuencia: al suelo

1. De espaldas al suelo, levantar poco a poco el tronco sin ayudarse con las manos y sin despegar las piernas del suelo.
2. Sentado en el suelo, con las piernas juntas y estiradas, inclinar la cabeza y el tronco hasta tocarse las rodillas. Las manos se deslizan hacia la punta de los pies.
3. En la misma posición, abrir las piernas y tratar primero de tocar con la cabeza la rodilla derecha, después el suelo en medio y por fin la rodilla izquierda para después regresar al centro. Las manos siguen el movimiento del tronco.
4. En la misma posición, con las manos a las caderas, girar el tronco de izquierda a derecha y viceversa.
5. Sentado en el suelo juntar las piernas y sin despegarlas del suelo, bajar la espalda lentamente hacia el piso.
6. Con la espalda pegada al suelo, levantar y bajar muy lentamente las piernas estiradas y juntas.
   Al bajar, no tocar el suelo y mantener los pies estirados.
7. En la misma posición, levantar y bajar alternadamente las piernas, sin tocar el suelo.

8. En la misma posición, hacer círculos con las piernas estiradas, primero en un sentido y después en otro.
9. En la misma posición, levantar las piernas y tronco, con los brazos a los lados y la cabeza hacia atrás, descansando únicamente en la cintura y las caderas.
10. Con la espalda al suelo, levantar poco a poco los pies sin ayudarse con las manos, primero hasta descansar sobre la cadera (el cuerpo en escuadra) y después continuando el movimiento de los pies hasta que el cuerpo entero descanse sobre los hombros (el cuerpo recto).
11. Con el cuerpo descansando sobre los hombros, abrir y cerrar las piernas, hacia adelante y hacia los lados.
12. En la misma posición, girar el cuerpo de derecha a izquierda, y viceversa, sin perder el equilibrio.
13. En la misma posición, bajar lentamente las rodillas hasta que toquen la cara y regresar a la posición erecta.
14. Otra vez en la misma posición, pedalear para adelante y para atrás como si estuviera uno en bicicleta.
15. Partiendo de la misma posición, dejar caer las piernas hacia atrás de la cabeza hasta lograr tocar el piso con la punta de los pies. Regresar lentamente hacia la posición inicial y bajar lentamente hasta quedar otra vez acostado en el suelo.
16. Acostado, balancear el cuerpo hacia atrás apoyándose sobre la espalda; girar la cadera hacia la izquierda y doblar la pierna derecha; regresar para sentarse con la pierna izquierda estirada al frente; echarse otra vez hacia atrás, girar la cadera hacia la derecha y doblar la pierna izquierda; regresar para sentarse con la pierna derecha estirada al frente; echarse una última vez hacia atrás, girar la cadera hacia la izquierda, doblar la pierna derecha y regresar, aprovechando el impulso, hasta ponerse de pie.

Tercera secuencia: en movimiento

1. En círculo, caminatas que aumentan de ritmo a medida que se avanza, empezando con pasos cortos contando uno, dos... hasta diez, y luego disminuyendo la amplitud de los pasos hasta llegar otra vez a uno.
2. En círculo, caminar hacia atrás, tratando de no voltear y cambiando de ritmos.
3. Caminar hacia adelante levantando la pierna derecha a la altura de la cintura formando escuadra, alternando con la izquierda. Manos a la cintura: el talón no debe despegarse del suelo al alzar la otra pierna.

4. Caminar sobre talones, tratando de llevar un ritmo; después sobre la punta de los pies, luego sobre el arco interno del pie y finalmente sobre la parte externa del mismo.
5. Caminar en cuclillas: tomarse los tobillos con las manos y caminar. Variante: tomarse la punta de los dedos y caminar.
6. Salto de canguro: juntar los pies e impulsarse dando saltitos. Se puede empezar dando saltos pequeños y después alargarlos y subirlos.
7. Sentadillas: caminando o corriendo, sentarse de repente apoyando las plantas de los pies al suelo y después impulsarse para quedar otra vez en posición vertical. Variante: sentarse con una pierna estirada hacia adelante y volverse a subir.
8. Dar saltos de escuadra hacia adelante tratando de tocar las rodillas con la cabeza en el aire.
9. Dar saltos de portero hacia atrás, tratando de juntar los pies y las manos en el aire hacia atrás.
10. Caminar con pies y manos, a cuatro patas. Variante: en la misma posición, dar saltos.
11. Cambiando de ritmos y de altura, incorporando la voz, correr con los brazos extendidos a los lados.

Saltos, brincos, rodadas, con obstáculos o sin ellos, con la ayuda de compañeros y en lucha con ellos...

Cuarta secuencia: con juegos

1. El burro:
Agachados, en línea, con dos o tres metros de distancia, uno brinca a todos y se coloca al final, mientras el primer agachado se incorpora y brinca toda la fila para colocarse otra vez al final. Así hasta brincar a todos varias veces.

2) La competencia:
Sobre una pierna, o pies juntos, hacia atrás, en un costal, con los pies amarrados a otro compañero, formando carretillas, etc., echar carreras.

3) El zig - zag:
Hacer un círculo con espacios entre actores; todos y cada uno tendrán que darle la vuelta pasando por adelante y por atrás de los integrantes, es decir, zigzagueando pero con los menos pasos posibles. Variantes: repetir el ejercicio pero con los ojos cerrados. Repetir, pero caminando hacia atrás.

4) La lucha:
Por parejas frente a frente, tomándose las manos, primero uno empuja con todas sus fuerzas hasta hacer retroceder al otro y viceversa. Los pies

no se deben mover del lugar. Variante: la lucha se hace a diferentes alturas y siguen diferentes orientaciones (no solamente de frente a frente).

5) En círculo:
Caminar en círculo con cambio de sentido, de posición, de ritmo o de niveles según reglas pre-establecidas. Por ejemplo, con colores. El que dirige el juego dice: 'rojo' y tiene que correr, 'azul': sentarse, 'amarillo': caminar a cuatro patas, 'negro': no moverse, etc.

6) La carretilla:
Un actor parado agarra los tobillos de otro actor acostado de panza y lo hace caminar sobre sus dos manos.

7) El equilibrista:
Un actor se sube a los hombros de otro compañero y caminan los dos con los brazos estirados a los lados.

8) Con pelotas:
Pasándoselas de diversos modos y según varios ritmos practicando algún deporte o juego de la región.

9) Con palos:
Simulando combates, obstáculos, apoyos para equilibrio.

10) Con reata:
Para brincar, para jalar entre dos equipos...

11) Con otros objetos: aro, cajas, bolsas, etc...

12) La roña, los encantados, etc...

II. LA SENSIBILIZACION

Para poder actuar un personaje, con un cierto conflicto y en una cierta situación, el actor debe de estar "disponible", con todo su cuerpo y su mente. La sensibilización me permite abrirme a mis propios sentimientos y emociones para prestarlos a un personaje que los va a revivir en escena. (Eso quiere decir que en lugar de sacrificar lo que yo soy en beneficio del personaje de teatro, uso al personaje para decir lo que soy).

Angustia, alegría, coraje, miedo, odio, envidia, deseo, amor o rebeldía: tantos sentimientos y actitudes que cuando sean representados en el escenario harán del teatro un lenguaje que no puede ser sustituido por ningún otro, precisamente porque el espectador participará en "vivo" de lo que les sucede a los personajes/actores. Por eso un sacerdote que tiene que dar mucha seguridad en escena no la va a encontrar en la sotana sino en la propia seguridad interior del actor que lo va a representar. Y si a veces encontramos ciertas re-

sistencias a representar ciertos papeles o personajes (cacique, animal, prostituta...) es porque creemos que no tenemos nada en común con ellos, cuando en realidad la resistencia viene de que nosotros mismos no queremos mostrar lo que tenemos de cada uno de estos personajes...

Ahora, ¿cómo? Si estoy en un salón de clase o un patio ensayando y que no tengo ni "coraje" o "miedo" en mí, ¿cómo expresar estos sentimientos en el personaje que me toca representar? No hay otro camino que abrirme, hacerme sensible a lo que tengo que expresar. La respiración, la relajación y la concentración son tres caminos para llegar a la sensibilización, tres caminos que me lleven a entrar en contacto conmigo mismo y encontrar toda la riqueza humana que necesita mi personaje. Es el momento más bello del teatro porque me permite llegar hasta el fondo de mí y conocerme mejor. En una palabra, la sensibilización me ayudará no solamente a ser mejor actor sino, sobre todo, a ser un mejor ser humano.

A. La respiración

Respirar es una necesidad vital del ser humano, pero muchas veces no tiene conciencia de ella: respira de una manera mecánica. En realidad, si prestamos atención a la respiración, nos damos cuenta que ésta cambia de acuerdo al estado de ánimo del individuo. Los ejercicios tienen como objetivo hacer conciente nuestra respiración y cómo utilizarla en el teatro, para situarnos en las distintas emociones del personaje que vamos a representar. La respiración, en la medida en que tengamos control sobre ella, nos vuelve sensibles y nos carga de energía creativa. El actor tiene que mostrar su angustia buscará en qué lugar y a qué ritmo colocar su respiración, la cual tendrá que ser diferente si quiere mostrar tranquilidad o cansancio.

Ejercicios:

1) Buscar un lugar en el espacio a donde se sienta uno más cómodo.
2) Colocarse con las piernas ligeramente flexionadas y abiertas, brazos sueltos a los lados, sin tensión en la nuca o en el cuello.
3) Tomar conciencia de la respiración normal.
4) Hacer más profunda la respiración, inspirando largamente por la nariz y echando el aire por la boca.
5) Inspirar a un cierto ritmo y en ese mismo ritmo expirar.
6) Inspirar a un cierto ritmo y expirar sobre otro.
7) Detener el aire entre inspiración y expiración, variando el tiempo de retensión

Una vez que hemos adquirido plena conciencia de nuestra respiración, podemos mandar el aire a diferentes partes del cuerpo:

1) Mandar el aire al estómago, inflarlo cuando tomamos el aire y contraerlo cuando lo sacamos.
2) Mandar el aire al tórax, expandiendo las costillas al tomar el aire y dejándolas regresar libremente al expirar.
3) Mandar el aire hacia los hombros, levantándolos al inspirar y dejándolos caer al expirar.

Registramos lo que nos produce cada uno de estos tipos de respiración. Podemos probar varios ritmos, pero es recomendable hacer cada vez más profunda la respiración, para así concentrar la mayor energía posible. (Para verificar la colocación adecuada de la respiración, podemos ayudarnos haciendo presión en el lugar con la palma de la mano).

Si sentimos que nos mareamos, suspendemos el ejercicio y tratamos de respirar tranquilamente.

B. La relajación

Con los ejercicios de relajación se pretende que por medio de la respiración y de la toma de conciencia de cada una de las partes de nuestro cuerpo tratemos de relajar las partes donde haya mayor tensión (nuca, espalda, piernas...) y con esto lograr un aflojamiento y estiramiento de los músculos porque entre más "relajados" estamos, más dispuestos estaremos y mejor nos comunicaremos. La relajación consiste en eliminar tensiones, rigidez, al poner el cuerpo disponible pero sin llegar a la flacidez o el desgano.

Ejercicios:

1) Pararse cómodamente y con seguridad en el lugar escogido, con los ojos cerrados y las piernas semi-abiertas y flexionadas; dejar caer todo el peso del cuerpo sobre la tierra.
2) Registrar con la respiración, de abajo hacia arriba, cada parte de nuestro cuerpo (dedos del pie, planta del pie, talón, tobillo...) hasta llegar a la cabeza.

Este registro nos permite darnos cuenta que algunos lugares están duros, tiemblan o duelen, lo que nos demuestra que hay tensiones que tenemos que eliminar.

Pero, ¿cómo hacerlo?

3) Regresar a la punta de los pies con la respiración y relajar cada parte, apretando al tomar el aire y soltando el expirar, recorriendo todo el cuerpo y trabajando más profundamente cada punto donde se encuentra una tensión, según el mismo método de apretar y aflojar con la respiración.

Esa relajación se puede dar también acostados en el suelo, recargados en la pared con la espalda, o a cuatro patas según las partes donde se siente más tensión.

C. La concentración

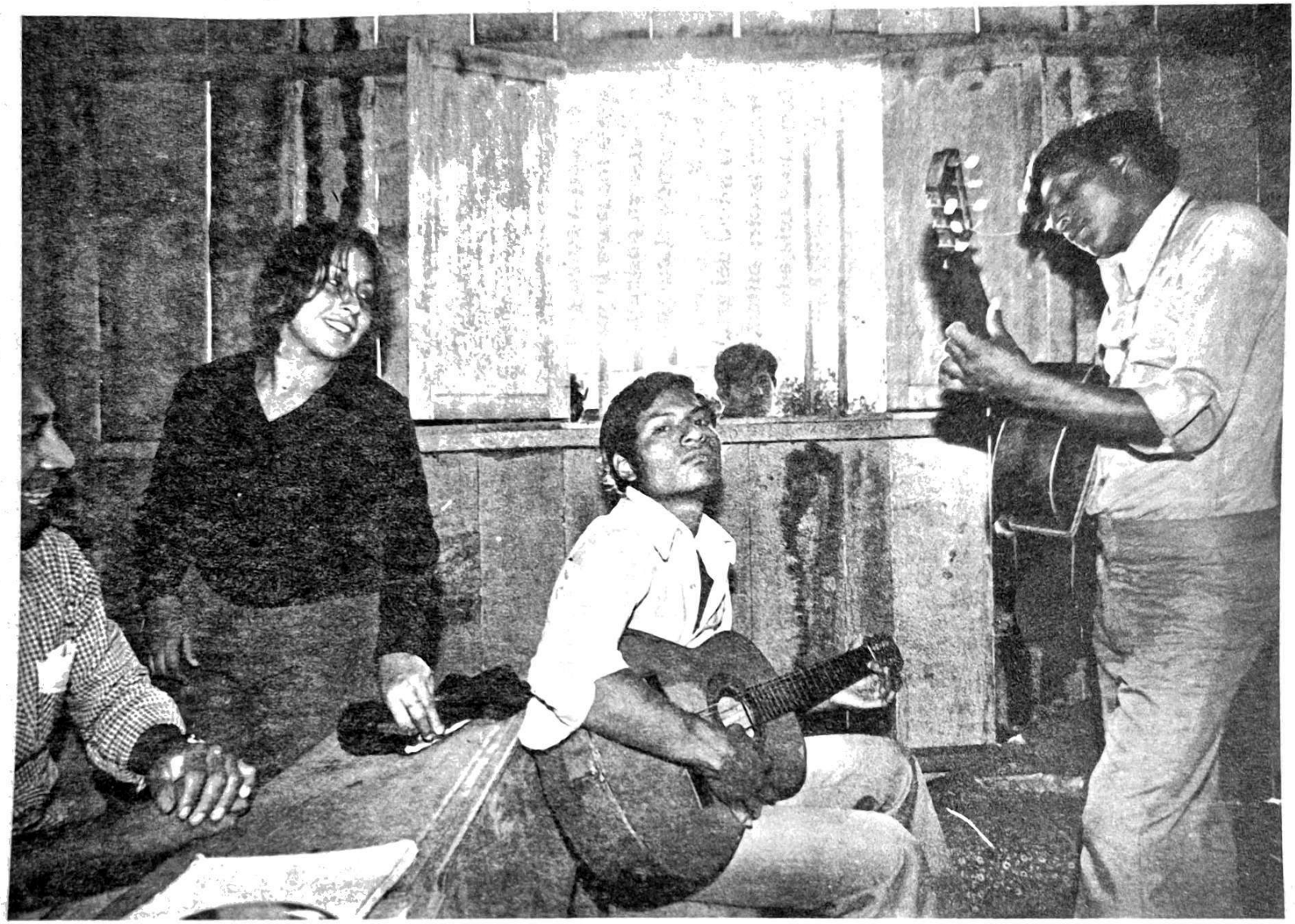
La concentración es indispensable para la preparación del actor y para su presentación en escena. Desde el momento en que nos estamos calentando con los ejercicios físicos, tiene que haber concentración, quiere decir que la atención del actor debe de estar puesta en la parte del cuerpo que está calentando. De la misma manera cuando respiramos y nos relajamos; sin la concentración en el aire que inhalamos y sus efectos en el organismo, sin la concentración en las tensiones que encuentro en mi cuerpo, no puedo lograr mi objetivo. La concentración es la herramienta constante del actor; me es indispensable para darme cuenta si estoy conmigo mismo o si todavía estoy distraído por lo que me sucedió en mi casa, por el ambiente alrededor de mí, las miradas de mis compañeros, etc... Si no he llegado todavía a este punto de disposición para trabajar es que mi respiración/relajación no ha sido bien ejecutada, o no fue suficiente. No me ha llevado a esta etapa de la concentración más profunda, (no la que se dirige a algo de mí: el músculo que caliento, el aire que tomo, la mano que tiene tensión) sino la que enfoca todo mi cuerpo, lo que soy como ser humano, con mis sentimientos, mi mente y mi organismo. Esta concentración total me abre al espacio que tengo alrededor, a la mirada de otro compañero, a la música que oigo... Pone un paréntesis a mis razonamientos para dejar hablar mi organismo y mi sensibilidad.

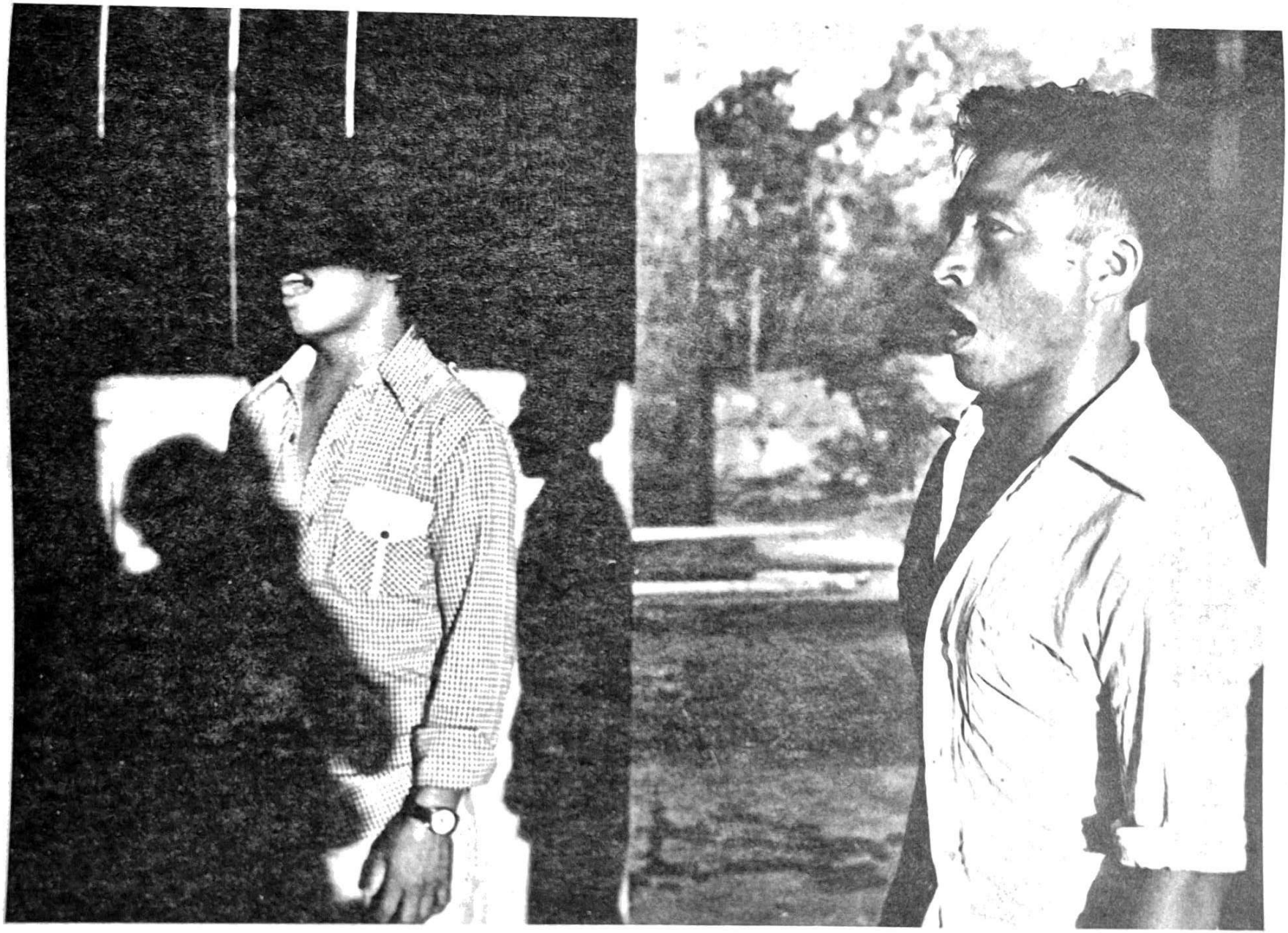
Ejercicios:

Estos ejercicios juntan el trabajo de la respiración, la relajación y la concentración, permitiéndonos acercarnos sensiblemente a nosotros mismos y a los demás.

1) Respirar profundamente, con los ojos cerrados, y caminar lentamente por el espacio registrando cada movimiento. A un momento dado, abrir los ojos lentamente y mirar todo lo que está alrededor, principalmente a los ojos de los que nos acompañan en el ejercicio.
2) Respirar profundamente y caminar por el espacio en cuatro patas registrando cada movimiento de su cuerpo y la sensación que le produce el roce de cualquier otro cuerpo.
3) En estado de relajamiento y concentración, escuchar todos los sonidos que estén a su alcance.
4) Abrir los ojos lentamente, mirar a algún compañero, mirar el espacio, formar figuras con sombras, líneas, objetos. Poner en juego la creatividad.

5) Relajado y acostado con los ojos cerrados, tratar de mirarnos de fuera, de lejos y en conjunto.
6) De pie, respirar profundamente y tratar de sentir una línea que nos atraviesa por el centro de la cabeza, sale enmedio de las piernas y se pierde en la tierra. Movernos lentamente y trasladar esa línea eje como nuestra seguridad, caminando lentamente por el espacio.
7) En el suelo boca arriba y ojos cerrados, emitir diferentes sonidos y cuando alguien quiera unirse a otro sonido producido por otro compañero, que lo haga. Registrar qué sensación produce aceptarlo o rechazarlo.
8) Dividir el grupo a la mitad: colocarse por parejas, juntando las palmas de las manos y tratar de pasar energía, registrando cada sensación producida por el contacto o el rechazo.
9) Pedir a una pareja que pase al escenario, colocándose ligeramente separados y respirando durante un momento con los ojos cerrados. Al estar listos, abrir los ojos y mover energía con gritos, movimientos, sonidos y golpes, pero sin llegar a tocar al contrario.
10) Dividir al grupo de tres en tres, dos a los lados y uno al centro; el del centro respira tranquilamente y cuando se siente listo, a ojos cerrados, mueve el cuerpo como péndulo de derecha a izquierda y viceversa; los que están a los lados lo sostienen y lo impulsan.
11) Colocarse en posición fetal, apretando el cuerpo. En esta posición, exhalar abriendo el cuerpo y volverlo a cerrar con una inspiración. Repetidas veces.
12) Poner la mitad del grupo en posición fetal, con el cuerpo completamente cerrado; la otra mitad debe abrirlos, aunque ellos opongan resistencia.
13) Acostado y relajado, poner música y escucharla con todas las partes del cuerpo; empezar a moverse al ritmo de la música y al terminar buscar interrelación con los compañeros.
14) Por parejas, reconocer el cuerpo del compañero, acariciándolo.
15) Por parejas, colocados de frente, dar al compañero de nosotros mismos, exhalando y extendiendo los brazos hacia él con las manos abiertas y tomar de él, inspirando; recogiendo los brazos y cerrando las manos.
16) Respirar cada quien por su lado; después, poco a poco, con los ojos cerrados, juntarse en el centro, sintiendo el calor y la respiración de todos; finalmente unir la respiración en un mismo ritmo.
17) Sentarse todos en círculo, tocándose espaldas y cabeza; pensar una imagen y enunciarla con palabras.
18) Acostar a un actor, dejarlo respirar tranquilamente y después, entre todos, arrullarlo.
19) Por parejas, prestarse el uno al otro la avuda necesaria para relajarse.





20) Por parejas, colocarse a cierta distancia de espaldas y pedirles que retrocedan hasta sentir al compañero, sin llegar a tocarse.

III. SENTIDOS Y AMBIENTES

Nosotros percibimos el mundo a través de los sentidos y también a través de ellos lo comunicamos. Por lo tanto, en la preparación del actor, se necesita trabajar alrededor de los sentidos, para que sea claro lo que se quiere decir con cada uno de ellos.

De la misma manera, trabajar los ambientes nos ayudará a manifestar claramente el lugar en donde se está desarrollando la acción y a precisar la situación en la que se encuentran los personajes.

A. Los sentidos como comunicadores

El coordinador del grupo propondrá estos ejercicios como juegos y preguntará solamente si los actores dieron la idea propuesta con el sentido señalado. El comentario después de cada ejercicio se concretará a preguntas como ¿pudista ver el río? ¿sentiste el frío?, etc.

1. LA VISTA

1) En equipos:

El coordinador indica a un grupo que escoja un deporte que desee ver. El equipo/actor se coloca frente al equipo/espectador y después de una señal, el equipo/actor se dispone a ver imaginariamente el deporte que ha escogido. El coordinador para el ejercicio cuando considera que el mensaje está dado.

Por la manera en que miran los actores, el público debe de saber de que deporte se trata. Si el público no lo pudo captar, esto quiere decir que el mensaje estuvo mal transmitido. Se repite el ejercicio cambiando los equipos.

2) Individualmente:
El coordinador invita a cada uno de los participantes a colocarse frente a los demás y "ver una escena: un avión volando, un accidente, un escaparate, una muchacha...
El grupo dirá si dio el mensaje con la vista o con otros elementos como gestos, ruidos, etc...

3) Colectivamente:
El coordinador coloca a todo el grupo de espaldas en un extremo del salón y le indica que cuando él empiece a hablar se volteen y vean la escena

que él va a describir: un puerto de mar, una ciudad extendida al infinito...
El grupo se puede mover a voluntad.
Al terminar el ejercicio, el coordinador pregunta si se pudo ver la escena.

2. EL OIDO

1) En equipos:
El coordinador indica a un grupo que escoja un tipo de música que deseen escuchar imaginariamente: clásica, mariachis, rock... Este grupo se coloca frentea al grupo/espectador y después de una señal, "escuchan" la música que escogieron. El público, por la forma en que escucharon, debe saber de qué música se trataba.
Se repite el ejercicio cambiando los equipos.

2) Individualmente:
Uno escoge un sonido imaginario y trata de escucharlo frente al grupo que debe captar de qué se trataba: trinar de un pájaro, sirena de un barco, aullido de un lobo...

3) Colectivamente:
El coordinador pone música unos tres minutos. Después de escucharla, se elimina la música y el grupo tiene que volver a escuchar la misma melodía, pero ahora sin sonido real.
El coordinador pide al grupo que cierre los ojos y a una señal éste debe ver y oír lo que él describa: un bosque con sonidos de pájaros, chicharras, arroyo.

3. EL GUSTO Y EL OLFATO

1) En equipos:
Cada equipo escoge qué tipo de comida quiere comer: puede ser una fruta (limón) o una comida que implique distintos platillos (mole con tortillas y arroz).
El equipo/actor come y bebe frente al equipo/espectador, concentrándose en el sabor, el olor y la consistencia de la comida.
El grupo/espectador debe de adivinar qué es lo que comen. Se repite alternando los grupos.

2) Individualmente:
El coordinador reparte galletas o alguna fruta entre el grupo. Cada actor come despacio, dándose cuenta del sabor, olor, textura... Se repite el ejercicio, pero ahora sin comida.

3) Colectivamente:
Todo el grupo saborea la comida que cada uno de los participantes va proponiendo.
Improvisando y concentrándose exclusivamente en lo que ven, oyen, comen y huelen, el grupo sugiere una escena sencilla: día de campo, almuerzo de obreros...
En este ejercicio se aúnan vista, gusto, oído y olfato.

4. EL TACTO

1) En equipos:
Cada grupo escoge una sensación: frío, calor, mojado. El equipo/actor experimenta la sensación corporalmente o táctilmente; el equipo/espectador adivina qué estaban sintiendo.
Se alterna la participación.

2) Individualmente:
El coordinador, después de que cada actor ha escogido sentir imaginariamente algo (envolverse en una tela áspera, acariciar un borrego, manejar un bloque de hielo...) pregunta después de cada ejercicio si se logró dar la sensación al espectador.

3) Colectivamente:
El coordinador indica a los actores que cierren los ojos y sientan solamente los pies en los zapatos, la tela del pantalón o falda, la camisa o el aire en la cara y las manos, el pelo en la cabeza...

Caminando en círculo, el coordinador indica al grupo que está transitando por distintos tipos de suelo: lodo, arena, espinas, piedras, agua... Menciona la sensación de ropa mojada, el roce de las plantas.

El coordinador pide a los actores que cierren los ojos y se permitan sentir lo que él les indique. Describe cambios de temperatura, pasando de día templado o caluroso o hasta una tormenta con vientos torrenciales.

5. TODOS LOS SENTIDOS

Antes de pasar a otro tipo de ejercicios es conveniente hacer varias improvisaciones en las que intervengan todos los sentidos: fiestas, paseos en el campo, almuerzo en la milpa... Se recomienda que las improvisaciones transcurran sin anécdotas, concentrándose exclusivamente en la proyección de su vista, oído, olfato, gusto y tacto.

B. Los ambientes

Dentro del trabajo de los ambientes empleamos todo lo antes visto, tanto en cuanto a la sensibilización como a los sentidos...

1) En equipos:
Cada equipo escoge su lugar y lo recrea. El grupo/espectador tiene que captar los datos del lugar en donde está el equipo/actor.

2) Individualmente:
Cada actor recrea un ambiente y lo representa frente a sus compañeros: un cementerio por la noche, una sala de máquinas...

3) Colectivamente:
El grupo se coloca en el espacio y cierra los ojos. A una señal, abre los ojos y empieza a moverse en el lugar que se le indica: una iglesia, una milpa, una cueva... Se tiene que dar tiempo a que cada ambiente se desarrolle.

En este caso es el coordinador quien propone el lugar pero se podría dejar a la elección de cada uno de los miembros del grupo, sucesivamente.

IV. EL ENTRENAMIENTO DE LA VOZ

¡Acuérdate!, si invitas al público a que te vea o te oiga en una función de teatro, tienes que preparar tu voz. Es muy diferente hablar en tu casa o en la calle con un amigo a hablar desde un escenario.

Hay cuatro elementos principales de la voz que hay que tratar de mejorar: intensidad, claridad, intención y ritmo.

1) Intensidad:

Es el volumen que necesitas para ser esuchado, aún cuando en la obra te toca decir algo que no debe de escuchar el otro personaje por ejemplo. Tener una buena proyección de voz no significa para nada gritar, que es otro defecto en el que se puede caer. Y si grito en lugar de hablar fuerte, canso al espectador, canso mi voz, no puedo manejar emociones, ni siquiera... gritar cuando será necesario en la obra.

2) Claridad:

No basta hablar fuerte: hay que tener claridad en lo que se dice. Algunos hablamos gangoso queriendo sacar las palabras por la nariz o no pronunciamos bien, defectos que vuelven confuso el texto para el espectador.

3) Intención:

Consiste en dar la tonalidad necesaria que requiere el actor para expresarse correctamente. Bien sabes que uno no pide las cosas como si fuera dando órdenes (al menos que eso sea exactamente la "intención"), o que si necesitas comunicar ironía y que tu voz no concuerda con esta emoción, no lograrás convencer a los que te escuchen.

4) Ritmo:

Este elemento -tanto como los otros- viene siendo muy importante en el manejo de la voz: es el que quita la monotonía a los parlamentos y puede llegar a hacerlos más vivos, interesantes. Si todo se viene diciendo al mismo ritmo, el público no tardará en... dormirse.

Ejercicios:

1) Empezar aflojando la mandíbula, con o sin sonido.
2) Calentar las cuerdas vocales con la boca cerrada, haciendo sonidos.
3) Articular las vocales sin sonido, únicamente moviendo las mandíbulas.
4) Articular las vocales a la hora de sacar el aire, pero todavía sin sonido.
5) Articular las vocales ahora con sonido y cambiando la intensidad del sonido.
6) Proyectar la voz a una gran distancia, sacando vocales, consonantes, palabras o sílabas.
7) Relacionar la distancia y la intensidad: a medida que se va uno acercando o alejando del otro, se modifica la intensidad de la voz.
8) Imitar sonidos de todos tipos: animales, motores, máquinas...
9) Imitar diferentes alturas de voz: niño, mujer, viejo, gordo...
10) Inventar trabalenguas.
11) Agotar todas las posibilidades de emociones alrededor de una palabra o de una frase.
12) Jugar a adivinar el contenido de frases cortas, sin sonido, pronunciadas por un compañero, leyéndole los labios.
13) Hacer lecturas de cualquier texto o periódico: respetando las intenciones o no; muy despacio, muy rápido, en coro, sin pausas o con pausas exageradas, empezando a leer por el final...
14) Hacer sonidos con movimientos orgánicos motivados por el sonido mismo. Variar el sonido con la consiguiente variación del movimiento. Cuidar ritmos e intensidades.

Con este último ejercicio aprenderás que la voz, además de ser al servicio de la idea, también puede expresar fuerzas elementales e inconscientes del ser humano. Es bueno que el actor aprenda también a conocer todas las posibilidades de su voz, que juegue con ella, la escuche y descubra tanto sus límites como sus sorprendentes colores...

V. LA EXPRESION CORPORAL

Desde el momento en que un actor penetra en el escenario, el público puede aprender mucho de él, nada más, en su forma de caminar. No sobra repetir una vez más que el cuerpo del actor es su mejor instrumento de expresión, desde una mirada hasta el gesto de la mano.

Así, para evitar quedarnos en escena como santos de piedra, entrenaremos nuestro cuerpo y aprenderemos las múltiples posibilidades de expresión que tiene. El espectador, después de la función, recordará mucho más todo lo que ha visto que algunas frases del texto que quisiéramos que no olvide. Todos los ejercicios que a continuación se describen ayudan a la imaginación y a la creatividad, enriqueciendo el lenguaje teatral.

A. Animales

1) Hacer varios juegos con las actitudes de los animales: juego amoroso, pelea, miedo...
2) Caminando en círculo, pedir a un actor que represente un animal con movimientos y sonidos. Todos los actores que le siguen lo imitan: culebra, gato, perro, pájaro...
3) En círculo, un actor pasa a representar a un animal y los demás le dicen si lo logró o no.
4) Escribir en papelitos nombres de animales: cada actor toma uno y representa el animal que le tocó, tratando de imitar su comportamiento físico. Como hay otros papelitos que tienen la hembra del mismo animal, después de un rato de improvisación colectiva, y evidentemente sin hablar, se deben de juntar las parejas de animales, si se han conocido.

B. Ciclos vitales

1) Empezar con una planta como semilla representada por el cuerpo del actor; después, brota el tallo, salen las hojas, crece hasta su tamaño normal, florece, da frutos y muere.
2) Poner a la planta en varias situaciones: viento, sequía... y hasta darle sentimientos: miedo, alegría...



2) Jugar con los ritmos y niveles indicados pero ahora realizando alguna actividad física: nadar, sembrar, bañarse...

I. Narracción Ilustrada

1) Un actor narra algo que le sucedió en la realidad y sus compañeros tratan de ir representando con imágenes lo que se va narrando.
También se puede hacer con algo leído en algún libro o periódico.
2) La narración puede constituir solamente el principio de la historia y los actores tienen que ir representando su final. Otra pregunta a los actores podría ser: ¿cómo empezó la historia que se terminó así?

VI. EL MANEJO DE OBJETOS

Cualquier objeto (escoba, silla, mesa...) que se encuentre dentro del escenario estará allí para comunicar algo. Con esto queremos decir que hay que pensar siempre en lo que va a significar este objeto en el escenario, cómo se va a ver, si puede ser sustituido por otro, etc. El simple cigarro que el actor decide prender en escena tiene que comunicar alguna idea o sentimiento del personaje, y no nada más fumarlo porque sí...

La relación que el actor va a establecer con el objeto dará la intención y no el objeto en sí: un objeto toma mucha fuerza dramática buscando mi relación de actor con él y trabajando sensiblemente (no se barre en el escenario como se barre en su casa porque en el teatro hay una intención que precisamente no es barrer el escenario...) Proponemos algunos ejercicios que ayudan al buen manejo de los objetos.

Ejercicios:

1) Tomar un objeto, piedra, vaso, etc..., manipularlo con atención y después repetir la misma acción pero ahora sin el objeto.
Poner mucho cuidado en el volumen, el peso, la textura.
2) Jugar con una pelota, prestando mucha atención a su volumen y a su peso. Después cambiar de pelota, utilizar una pelota de tenis en lugar de una pelota de voli, por ejemplo.
3) Jugar con objetos de un peso o de un tamaño distinto al normal: un plato enorme, un vaso chiquitito, etc.
4) Comunicar una emoción o sentimiento a través del trato dado a un objeto: un pañuelo, un cigarro, un sombrero...
5) Transformar un objeto en sujeto y tratarlo como tal: relacionarse con una silla como si fuera la novia querida, el patrón detestable, etc...

B. EL LENGUAJE DRAMATICO DEL ACTOR

— el espacio dramático
— las relaciones dramáticas
— las tareas escénicas
— los quehaceres escénicos

Si los ejercicios de la preparación del actor lo llevaron a un mejor conocimiento y desarrollo de su sensibilidad y expresividad creativas, ahora es el momento de ponerlos al servicio de lo que se quiere comunicar: representa al personaje.

¿Cómo se da esta "representación"?

Si nos hemos puesto de acuerdo para crear una obra que tenga un mensaje que nos preocupa a todos, desde las primeras improvisaciones aparecen los personajes. A estos personajes el actor tiene que ir dándoles vida, a partir de sus propias inquietudes, de sus ideas y sentimientos. El actor se vale entonces del personaje para expresarse a sí mismo. Por lo tanto, la "representación" que el actor hará de este personaje no deberá de ser fingida: por ejemplo, si escogimos hablar de la situación de la mujer, y para eso nos valemos del personaje de una mujer campesina, este personaje tendrá que ser el resultado de lo que piensa y siente la persona que lo representa. Pero ¿cómo representar a un asesino si nunca hemos matado a nadie? Encontrando mis deseos de matar, valiéndome de la sensibilización a través de un recuerdo (reviviendo algún momento de mi vida en el cual tuve deseos de matar), o a través de un recorrido sensible interior que me lleve a mi propia violencia.

Entrar al escenario confronta al actor con la necesidad de comunicar. Esta comunicación se da a través del lenguaje dramático, el cual tiene sus propias reglas y formas de expresión: es lo que el actor transmite desde el escenario a traves de movimientos, sonidos, objetos, emociones... Esa vida y estos movimientos propios del actor en el espacio es la diferencia que podríamos encontrar entre leer el texto de la obra y verla representada. Y así como podemos decir que una canción no existe realmente hasta que se escucha, así del teatro que cobra vida solamente frente a los ojos del espectador. Si cuidamos el manejo del espacio, las relaciones dramáticas, las tareas escénicas, la escenografía, etc., no solamente evitaremos caer en una palabrería que es aburrida tanto para los actores como para el público, sino que encontraremos lo que realmente produce el placer y la efectividad del teatro como medio de expresión y comunicación.

I. EL ESPACIO DRAMATICO

El espacio dramático es para el actor como el papel para el escritor, como la tela o el muro para el pintor: un espacio delimitado, donde se desarrolla la acción. Allí el actor o los actores escriben y dibujan sus movimientos. Por su naturaleza, el espacio dramático es un lugar como cualquier otro, pero el actor lo transforma en el momento de entrar o lo definen algunos objetos allí presentes. Puede tener cualquier forma (redondo, cuadrado, rectangular, etc...) de acuerdo a la imaginación o necesidad del espectáculo.

II. LAS RELACIONES DRAMATICAS

Desde el momento que un actor entra al escenario, establece una relación con el público, aunque no lo mire. La relación dramática es la comunicación que establece un actor hacia otro actor, un objeto o el público. Puede ser física, emocional, visual o verbal, en movimiento, pero también estática, tomando en cuenta los efectos que provocan la distancia, los niveles, el ritmo...

Un padre se opone a la salida de su hijo para la ciudad en busca de trabajo: cada espacio, cada objeto o movimiento de los actores (un paso o una sola mirada) tomará su propio significado en este conflicto y debe responder exactamente a lo que el actor siente y quiere decir. Si bien el movimiento que realizan los actores en el espacio puede ser mínimo, entre más variado y dinámico sea (siempre y cuando vaya de acuerdo al texto y al desarrollo de la obra), más rico será el lenguaje teatral y más bello el espectáculo.

Recalcando: las relaciones dramáticas son la base del movimiento en el espacio.

III. LAS TAREAS ESCENICAS

Las tareas escénicas son los pasos emocionales que realiza el actor para lograr su objetivo. Por ejemplo, una mujer pidiendo el dinero del gasto al marido: la mujer puede utilizar diferentes sentimientos para conseguirlo, o sea que puede pedir con coraje, con ironía, con tristeza o dolor. Utilizará todo lo que esté a su alcance para que el marido le dé el dinero, en lugar de llevárselo a la cantina. Empezará por lo más sencillo, pero es posible que la señora por su necesidad y desesperación llegue hasta a... ¡matarlo! Luego entonces, cada forma, cada intento diferente constituye una tarea escénica para conseguir lo que se quiere.

Todo está ligado con el movimiento y con los quehaceres escénicos.



IV. LOS QUEHACERES ESCENICOS

Lo que se hace es el "quehacer escénico", es decir la actividad que realiza el actor para complementar y aclarar el mensaje.

Por ejemplo: ¿qué está haciendo la mujer del campesino mientras se desarrolla la escena? Bueno, puede ser que su quehacer escénico sea preparar la comida, lavar, barrer, coser o cualquier otra actividad relacionada con el hogar. Por medio de este quehacer, se nos amplía el mensaje sobre el tema y los propios personajes: ¿qué comen?, ¿cómo viven?, ¿cómo es la casa?. Vemos su estado de ánimo, su carácter, sus defectos, su "doble juego", etc... lo que podemos hacer más evidente si a los quehaceres escénicos del personaje le añadimos unas "pequeñas acciones físicas" (bostezar siempre, rascarse, manipular convulsivamente un sombrero...)

CUARTA PARTE

EL ESPECTACULO

— la escenografía y la utilería
— el vestuario
— la música y la danza
— las máscaras y los muñecos
— la luz

Además de la elaboración de la obra y del trabajo del actor, el grupo tendrá que considerar otros elementos significativos para la puesta en escena del espectáculo (escenografía, utilería, música, luz, vestuario...). Y si bien pueden ser recursos enriquecedores, a veces pueden cumplir una función preponderante en el lenguaje teatral. Por ejemplo, una obra de la Sierra Juárez que trataba el problema del caciquismo, basó su estructura sobre la música, mientras que otra utilizó la historia de un muñeco para hablar de la problemática cultural.

El grupo tendrá que seleccionar con cuidado e imaginación cada una de las posibilidades que le ofrecen cada uno de estos recursos. No solamente hay que decidir qué tipo de máscara va a llevar tal personaje, primero es necesario definir qué significa el hecho que lleve o no, máscara.

Considerando que el espectador recuerde mejor lo que ve que lo que solamente oye, y tomando en cuenta que la escenografía, la utilería o la danza son fundamentalmente usuales, su uso adecuado hará que el mensaje de la obra sea más claro y su repercusión en el espectador más efectiva y placentera.

I. LA ESCENOGRAFIA Y LA UTILERIA

La escenografía crea y recrea un espacio y un ambiente donde se va a desarrollar una parte o toda la obra, mientras la utilería son los objetivos que "utilizan" los actores, fundamentalmente en sus quehaceres escénicos.

La escenografía debe ser funcional. Por ejemplo, un cubo de madera puede servir como asiento, como depósito de agua, o como maleta de viaje. Esto quiere decir que la escenografía no solamente es decorativa sino que lleva una función simbólica y utilitaria. Las mismas mantas y cajones que sirven para ambientar sucesivamente una cantina, la escuela y la plaza pueden transformarse en utilería y ser objetos de los quehaceres escénicos. Contrariamente a lo que se podría pensar, lo más significativo de una escenografía no es

lo que representa sino el valor que le da el actor a través de lo que hace y dice con ella.

Es importante señalar que estos objetos, tanto de escenografía como de utilería, deben ser muy sencillos y que se puedan conseguir o hacer en la propia comunidad, sin costo exagerado. El estado en que se encuentren, su material, su uso y su distribución, sirven para complementar la información en cuanto a los personajes y al contenido del espectáculo. Podemos ampliar mucho las posibilidades de un objeto según el uso o el trato que se le da; por lo tanto nunca será un elemento indiferente del lenguaje teatral.

II. EL VESTUARIO

El vestuario, aún sin ser indispensable desde nuestro punto de vista, nos sirve para caracterizar mejor al personaje y puede ser muy sencillo y elemental, o muy complejo y elegante. SIEMPRE SIGNIFICA ALGO MAS QUE SIMPLEMENTE VESTIR AL ACTOR.

Lo podemos hacer realista o sea tratar de imitar la manera de vestir de nuestros personajes según sus modelos en la realidad. Por ejemplo: zapatos, pantalón, cinturón, chamarra, cachucha, pistola y macana del policía.

O simplemente simbólico, tratando de utilizar lo más significativo del personaje, dejando al público el cuidado de imaginarse lo que falta. En el caso del policía la cachucha y la pistola podrían bastar.

Ahora bien, el vestuario sirve no solamente para caracterizar la profesión del personaje, sino también su situación económica, su ideología o su religión. Y es cuando el vestuario es lo más significativo, sea realistamente o simbólicamente. Un delantal elegante o roto, un sombrero aplastado o unos guantes blancos: ¿qué le dirán al espectador en relación al personaje que los lleva puestos?

III. MUSICA Y DANZA

Estos dos elementos le pueden dar mucha vivacidad y atractivo a los espectáculos, valorando además las cualidades artísticas de algunos de los integrantes del grupo.

Las danzas se pueden representar como auténticamente se dan en la tradición (un zapateo, un jarabe...) y ejecutarlas sin cambio, si tal es la intención y que ésta se justifica. Pero, generalmente, para el teatro en donde tenemos algo preciso que decir, adaptaremos la danza para que nos ayude a traducirlo adecuadamente: la utilizaremos en parte, o cambiaremos la coreografía o el número de integrantes. Lo importante es el resultado que se obtiene para un personaje o toda una escena.

El criterio es el mismo en cuanto a la adaptación de la música o letra de una canción. La vamos a escoger no solamente en función de lo que dice (y a veces para nada en función de lo que dice, porque le vamos a componer toda la letra) sino sobre todo por su melodía, su ritmo... ¿Cómo se justifica en este momento vivido por el personaje o en esta etapa de la obra, una canción? ¿Cuál canción? ¿Para decir qué?

Música y danza están estrechamente ligadas al espectáculo, forman parte de él, tienen un valor expresivo y no son recursos para alargar el tiempo del espectáculo o llenar un bache mientras los actores se cambian.

Bien utilizadas, música y danza pueden lograr un valor simbólico. Una danza puede ser un ritual o una lucha, al mismo tiempo que es una manifestación cultural de la gente que la realiza; una canción puede ser enajenante, tradicional o de protesta; buscaremos la manera de utilizar ambas con un sentido crítico, recreativo y estético.

IV. MASCARAS Y MUÑECOS

Las máscaras y los muñecos, por sus muchísimas posibilidades y simbolismos, pueden constituir un lenguaje aparte, pero también pueden ser utilizados en una obra de teatro.

Con una máscara podemos caracterizar cualquier personaje, real o imaginario, ser humano o planta, animal, objeto... También la máscara nos sirve para expresar ininterrumpidamente un sentimiento como alegría, dolor, tristeza, odio...

El uso de la máscara da al espectáculo una ambientación mágica y visualmente atractiva. Nada más que le toca al actor darle vida con el uso expresivo de su cuerpo, cuidando que el recurso de la máscara ayude a la transmisión del mensaje de la obra (otra vez insistimos sobre este punto, base de todo el lenguaje teatral). También hay que evitar que la misma máscara dificulte la emisión de la voz del actor.

En cuanto a los muñecos, muy atractivos para los niños, se pueden integrar a un espectáculo teatral e incluso se puede lograr una gran fuerza dramática y poética relacionando un muñeco con un actor. Tratándose, por ejemplo, de la relación entre un padre (actor) y un hijo (muñeco) se consigue una relación que difícilmente se lograría entre dos actores, sobre todo si lo que queremos decir, por ejemplo, es que el hijo no es más que un simple objeto insignificante para el padre.

V. LA LUZ

La luz tiene como primera función iluminar bien el escenario, procurando que les llegue de frente a los actores para permitir al espectador apreciar cada una de sus reacciones.

Pero si esta fuera su única función, no la hubiéramos integrado en un capítulo más del lenguaje teatral. Poder medir la intensidad de la luz, su calidad, sus colores, la distribución de sus fuentes, su concentración o difusión, todos estos elementos pueden crear ambiente y situaciones que multiplican las posibilidades expresivas del espectáculo.

Sabemos que nuestros escenarios improvisados (si es que la comunidad cuenta con luz eléctrica) no disponen de todos los implementos técnicos con los cuales cuentan los teatros. Pero siempre, y con los medios que se tengan a la mano, papeles de colores, spots, lámpara de gas o de carburo, antorchas o velas, etc., se tratará de crear los ambientes más adecuados al contenido del espectáculo.

QUINTA PARTE

DE PRINCIPIO A FIN

— una sesión de trabajo
— los ensayos
— las funciones
— la evaluación

I. UNA SESION DE TRABAJO

Aunque haya un sinfín de maneras de organizar una sesión de trabajo, la podríamos estructurar fundamentalmente en tres momentos esenciales: la preparación del actor, la improvisación y el análisis.

Ahora bien, si estos tres aspectos parecen esenciales, puede variar mucho la importancia que se le da a uno o a otro, así como el orden en que se ponen en práctica. Si al principio se pasan más horas en el trabajo del actor, después pueden volverse más urgentes las improvisaciones, o de repente se puede dedicar toda una sesión para discutir lo que se quiere decir con la obra. Punto tan esencial como de repente suspender el trabajo del día para relajarse con música o planear un día de campo, lo que permite descansar un poco y sobre todo fortalecer las relaciones de compañerismo dentro del grupo.

Por lo general, ordenaríamos la sesión así:

A. La preparación del actor

Tiene como finalidad que todos los integrantes del grupo que vienen con diferentes estados de ánimo se "preparen" para el trabajo que van a realizar juntos. Este momento de la sesión dejará al actor disponible física, intelectual y emocionalmente. Por su importancia debería de estar bien equilibrado, con momentos de esfuerzo y tensión, otros de descanso y meditación, para que cada uno acabe más al pendiente de sí mismo y de los otros.

Esta preparación se estructura generalmente alrededor del calentamiento y de la sensibilización (respiración-relajación-concentración), sin descuidar el trabajo de la voz. Lo más adecuado de esta preparación consiste en enfocarla al objetivo concreto de la sesión de trabajo, lo que debe de tener muy claro el coordinador del grupo. Además de acelerar el proceso de trabajo, esto tiene la ventaja de demostrar concretamente a los integrantes del grupo la necesidad de dichos ejercicios y su función en la preparación del actor.

B. La improvisación

La regla fundamental consiste en tener un objetivo muy concreto que alcanzar, resultado de la discusión sobre el tema. Las improvisaciones se plantearán de tal manera que nos permite encontrar los elementos necesarios para la obra: personajes, conflictos, situaciones, probando las diferentes proposiciones de los compañeros, ya sea presentándolas todas y escogiendo después o poniéndonos de acuerdo sobre una sola, de una vez, resultado de las opiniones de todos. Evitaremos tomar las decisiones por voto, tratando de conseguir la adhesión de todo el grupo hacia la proposición final. De estas improvisaciones nacerán otras, cuidando que estén siempre en mira al tema propuesto y sobre todo a lo que se quiere decir con él.

Sucede que a veces el resultado es muy pobre, que no se encuentra nada, que la cosa gira sobre ella misma en pura palabrería: más vale replantear la improvisación desde otro punto de vista o con otra situación o personajes, y no insistir demasiado en las cosas que no salen. No a cada vez que va uno de caza regresa con una presa. Lo que no se ha logrado puede ser enseñanza de un día.

Consiste en el tercer aspecto de la sesión:

C. El análisis

Antes de que se dé por terminado el trabajo del día, hay que retomar el objetivo que se había fijado para la sesión, cuál era la etapa anterior y cuál va a ser el próximo objetivo. Momento indispensable para aclarar entre todos el desarrollo y sentido del trabajo. Sin embargo, estas discusiones no pueden sustituir el trabajo en el escenario inventando las mejores obras... que no se van a ver nunca.

II. LOS ENSAYOS

Después de haber logrado la selección de escenas, personajes, situaciones y textos, el trabajo entra en una nueva etapa: afianzar cada una de las escenas, sin renunciar a efectuar los cambios que aparecerán como necesarios.

Cada ensayo hará progresar la memorización de los textos, la profundización de los personajes, el manejo del espacio y de los objetos.

Especial cuidado en que los ensayos no caigan en meras repeticiones con el consiguiente acartonamiento y la mecanización de los actores. Cuidando también de disponer lo más pronto posible de todos los elementos que se van a utilizar en la obra: utilería, escenografía, vestuario, música...

Siempre aparecerá necesario ensayar en el lugar de la función, para ajustar la obra a las necesidades del espacio o el espacio a las necesidades de la obra: medir las entradas y salidas del escenario: probar la intensidad de la voz (nunca es igual que trabajar en un salón), la colaboración de la escenografía, y determinar en donde cambiarse de ropa, etc...

Y ¡ojalá! que, antes de que todo esté listo para la representación, el grupo haya pensado en invitar a algunas personas a un ensayo para que le den su punto de vista sobre la obra.

Puede ayudar a tener una opinión exterior al grupo: éste decidirá si la toma en consideración o no. No tendrá la razón cada espectador que opine.

III. LA FUNCION

Se busca un lugar de fácil acceso para el público o de algún significado especial por lo que queremos decir en la obra: cancha, patio de la escuela, zócalo o mercado. Lo importante es que haya espacio suficiente para los actores y para el público, sin interferencias de ruidos o movimientos que podrían entorpecer el buen desarrollo del espectáculo.

La hora será la más adecuada para la asistencia del público, por la noche de preferencia, ya que se logra un mejor efecto con las luces y que es la hora en que la gente del campo puede asistir. Sin despreciar la posibilidad de una reunión de carácter especial para aprovechar la presentación de la obra: fiesta, asamblea...

No hay que descuidar la propaganda. Fecha, hora, lugar, se difundirán por los medios que se tengan a la mano: de persona a persona, carteles, aparatos de sonido, comparsa por las calles con música y cohetes, etc.

Si lo que buscamos con nuestro teatro es comunicar "algo" a la gente de la comunidad, es fundamental recoger su opinión. Antes de la función, a veces durante la misma (si se presta la obra) y/o al final se establecerá un diálogo actor-público, analizando después sus observaciones y reacciones para el mejoramiento de la obra. Como generalmente la gente no se atreve a tomar la palabra en público, se pueden formar pequeños grupos de discusión alrededor de cada uno de los actores.

IV. LA EVALUACION

El trabajo no termina con la representación de la obra. Posteriormente se hará una evaluación del desarrollo de la función y de las opiniones del público: ¿qué es lo que nos falló? ¿dónde tenemos que ensayar más la obra? ¿fue claro el mensaje o hay que precisarlo en una nueva escena, corrigiendo ésta o quitando aquella que no viene al caso y confunde al público?

En esta sesión de evaluación, el grupo decide también las próximas funciones, quién se encarga de hacer los contactos con las otras comunidades, quién se responsabiliza de la escenografía y utilería. O cuándo se empieza con el nuevo espectáculo.

EDICIONES DEL GOBIERNO DEL ESTADO.

SECRETARIA ADMINISTRATIVA.
TALLERES GRAFICOS DEL ESTADO.



TEATRO CAMPESINO/Francisco ACOSTA B., Régulo LOPEZ J.
Demetrio HERNANDEZ P., Maximina ZARATE M.
Coordinación: Germán MEYER P.

