ENTRENAMIENTO CORPORAL EN FUNCIÓN DE LA CREACIÓN DE UN PERSONAJE

DIEGO FERNANDO MURULLO RONDÓN

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE ARTES ASAB

PROGRAMA DE ARTES ESCÉNICAS CON ÉNFASIS EN ACTUACIÓN

BOGOTÁ D.C

2019

ENTRENAMIENTO CORPORAL EN FUNCIÓN DE LA CREACIÓN DE UN PERSONAJE

DIEGO FERNANDO MURULLO RONDÓN

Trabajo de grado para optar el Titulo en Artes escénicas con énfasis en actuación

Asesor

SANDRO ROMERO REY

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE ARTES ASAB

PROGRAMA DE ARTES ESCÉNICAS CON ÉNFASIS EN ACTUACIÓN

BOGOTÁ D.C

2019

Contenido

pág.

Introducción	5
1. Pregunta de Investigación	7
2. Objetivo	8
2.1 Objetivo general	8
2.2 Objetivos específicos	8
3. Marco Referencial	9
3.1 Las acciones físicas	9
3.2 El View Point	17
3.2.1.1 Punto de vista escénico de tiempo	19
3.2.1.2 Punto de vista escénico de espacio	19
4. Metodología	22
Conclusiones	28
Referencias Bibliograficas	30
Anexos	31

Resumen

Dentro de la academia se logró observar que los estudiantes de artes escénicas de la facultad de artes ASAB deben implementar un entrenamiento corporal que permita un desarrollo mucho más pertinente de la actividad del actor que es fundamental para la creación escénica. Pero ¿A qué nivel el estudiante apropia su entrenamiento e indaga sobre él para la construcción de un personaje? Se tomaron como base dos metodologías actorales por medio de las cuales se busca indagar: cómo la aplicabilidad de un entrenamiento corporal fortalece las falencias del actor a la hora de la construcción de un personaje.

Palabras Clave: entrenamiento corporal, acciones físicas, view point

Introducción

Este trabajo se desarrolló con el objetivo e interés de proponer un entrenamiento que fortalezca elementos que permitan a los estudiantes de artes escénicas de la Academia Superior de Artes de Bogotá ASAB, aplicar a la hora de construir un personaje; se adquirieron herramientas de dos métodos que durante la historia han generado impacto y análisis donde muestra que el actor debe organizar un entrenamiento que no solo active las zonas externas del cuerpo, sino que vaya de la mano con la emoción y todas la zonas internas del mismo.

Al respecto Jerzy Grotowsky señala:

> El training del actor es una labor diaria durante la cual se entrenan los signos, se perfecciona la agilidad natural del cuerpo para poder reproducir dichos signos sin que él oponga resistencia, y se buscan las maneras de eliminar los bloqueos físicos del actor en el sentido de la pesadez (Grotowsky, 2009)

Pero el entrenamiento también se puede basar en la construcción de un personaje mediante varias técnicas, y es aquí donde este trabajo muestra dos métodos concretos. Las Acciones Físicas de Stanislasky, que estimulan al actor mediante ejercicios de improvisación y de imaginación y las emociones para que se ejecuten durante la interpretación de un papel, y el método del View Point que tiene su origen en la danza posmoderna, la cual lleva al actor a desarrollar relación psicofísica con el espacio–tiempo que lo rodea.

En principio se busca destacar los elementos más contundentes de ambos métodos para que el entrenamiento brinde al actor una herramienta útil y concreta para la construcción de un personaje.

1. Pregunta de Investigación

¿Cómo recopilar un entrenamiento corporal para un actor según el método del View Point y las acciones físicas para la construcción de un personaje?

2. Objetivo

2.1 Objetivo general

Lograr que los estudiantes de artes escénicas de la Academia Superior de Artes de Bogotá ASAB encuentren un camino viable mediante la aplicabilidad de una propuesta de entrenamiento apoyado en las herramientas que brinda el método de View Point y las acciones físicas de Stanislasky.

2.2 Objetivos específicos

- Comprender y analizar sobre el método del View Point y el método de Stanislasky “las acciones físicas”
- Identificar y examinar los aspectos más importantes del método del View Point y las acciones físicas para la reconstrucción del entrenamiento planteado a realizar en los estudiantes de la academia.
- Proponer y aplicar los dos primeros ejercicios del entrenamiento en los estudiantes de noveno semestre de artes escénicas.
- Visibilizar los logros alcanzados por cada estudiante mediante la construcción de un personaje en un monólogo.

3. Marco Referencial

3.1 Las acciones físicas

En primer lugar, es necesario contextualizar acerca de los temas que se van a tratar en este trabajo de investigación.

Se inicia definiendo el concepto: las acciones físicas, en este sentido, Raúl Serrano, es un Actor, Director y Pedagogo importante de las artes escénicas en Argentina. Él basa su trabajo en una metodología de enseñanza sobre las acciones físicas en un espacio académico; aunque el origen parte de las múltiples investigaciones que hace el actor Konstantín Stanislasky, que paralelamente en su trabajo como actor crea un método conocido por muchos como "sistema Stanislasky". Dicho método consiste básicamente en hacer que el actor experimente durante la ejecución del papel emociones semejantes, parecidas a las que experimenta el personaje interpretado.

Entonces, en su trabajo, Serrano (2012) define a la acción física como:

> La Acción Física, en cambio, es una situación espacio-temporal en la que se vinculan todos los conceptos utilizados por Stanislasky anteriormente: concentración, relajación, imaginación, control y entrega. Es con esta idea que su pensamiento adquiere la estructuración de la que antes carecía, estableciendo prioridades y estipulando la sucesión temporal de las distintas etapas del aprendizaje, considerando ahora como

proceso y no como una colección de ejercicios inconexos. (p.25)

Entonces se puede decir que la acción física es un cuerpo que está en acción, es decir en un espacio con un tiempo real como lo dice Serrano, por lo tanto, está inmersa dentro de un conflicto situacional, es decir, un conflicto por un objetivo final.

Pero en el trabajo de Serrano (2012) se observa cómo el actor busca las acciones físicas de sus personajes asegurando que "..De este modo, el personaje es un accionar para el actor a partir de la asunción de los *quiero* de los personajes: Obrando como sujeto agente [el actor] se construye así mismo al personaje" (p.42)

En este sentido, los actores tendrían que fijar su atención en la construcción detallada de dichas acciones, ya que las acciones físicas que se realizan en escena, son en verdad las que identifican a un personaje. Pero el estudiante al crearle acciones físicas a su personaje, ¿ya tiene una construcción total para llevar a escena dicha construcción?

En 1922 aparece el primer texto completo de Stanislasky, titulado "Mi vida en el Arte" dónde el maestro explica la estructuración de su sistema; concretamente lo divide en dos partes básicas: el trabajo interno y externo del actor sobre sí mismo y, el trabajo del actor interno y externo sobre el papel. (Stanislasky, 2992)

Este sistema tiene dos partes diferentes, una dedicada a la personalidad del actor tanto a nivel psíquico como físico, y la otra dedicada al trabajo y análisis sobre el papel, si son fanáticos de su trabajo, este libro entrega información de la concepción que Stanislasky tenía del actor y del proceso creativo de éste. Es decir, el hecho de considerar el proceso creativo del actor desde un estado creativo interno y uno externo marca el camino de lo que será una visión holística de la interpretación.

Aunque este método al parecer tiene unos componentes muy completos, es usado por muchos maestros dentro de la academia superior de artes ASAB mediante ejercicios que quizás ellos mismos han construido y a lo largo de sus carreras también los han implementado. Sin embargo, los estudiantes aun encuentran falencias cuando se enfrentan en la construcción de un personaje, algunos abordan su construcción desde la partitura de un rol, como lo plantea Stanislasky (1976) en su libro “creando un rol”, donde una de sus premisas es analizar los objetivos físicos y psicológicos para encontrar los motores de cada acción y llenarlo de su vital actuación, y otros estudiantes que abordan su construcción desde la parte externa como lo plantea Grotowsky, quien fue un actor y director que no creo un método de actuación, sino que creo un laboratorio, donde el actor solo deberá relajar su cuerpo y experimentar la creatividad al máximo, ya que según él, no existen reglas ni ejercicios únicos a seguir.

Ahora bien, el enfoque central debe ser en el método de Stanislasky, ya que se pretende dar a conocer los conceptos de su trabajo de creación, para que se identifiquen los aspectos más profundos y así proponer un entrenamiento que encierre y concrete unos ejercicios que puedan aplicar los estudiantes.

Adicional a lo anterior Stanislavsky (1976), manifiesta que las acciones físicas no solo es una partitura de movimientos consecutivos. La partitura es una sucesión de movimientos en el espacio, es decir: actividades físicas, en las cuales no hay un propósito en particular. Pero en el momento en el que se combina el movimiento interno (necesidad e impulso) con el movimiento externo de la actividad física, enfocadas a un objetivo claro, éstas se convierten en acciones físicas concretas.

Entonces el trabajo del actor debe ser medidamente detallado, focalizando su atención en crear cada movimiento y gesto para que estos sean motores de impulsos, ¿pero podrá el actor

crear acciones físicas para su personaje sin saber sus antecedentes?

En una de sus clases y exploraciones que vivió Stanislasky (1976) y que están la mayoría desarrolladas en el libro “creando un rol” leyó a su grupo de entrenamiento *Otelo* de Shakespeare y de inmediato puso a dos de sus estudiantes a improvisar sobre una de las escenas, aunque confundidos por no recordar el orden en que están expresados los pensamientos de cada personaje, lograron incorporar movimientos y palabras que plasmaban el contenido de la escena correctamente, aunque no en la secuencia fijada por el autor.

En relación con esto explicó:

> …Ustedes mismos han descubierto el secreto de mi método, exponiéndolo con su actuación. El punto es que, si yo no les hubiera quitado el texto, se hubieran preocupado demasiado por las palabras escritas y las hubieran dicho sin ningún pensamiento, formalmente, antes de haber penetrado en el significado subyacente que conforma la línea de su rol. De haberlo hecho habrían sufrido la inevitable consecuencia de ese método antinatural. Las palabras hubieran perdido su significado vivo, vital, se hubieran hecho mecánicas, ejercicios gimnásticos de su lengua, ruidos para dejar que eso sucediera. Por eso les he privado del texto hasta ahora, hasta que fijaran la línea de su personaje; yo he salvado para ustedes las magníficas palabras del autor, hasta el momento en que tendrán mejor uso, hasta que no sean tiradas, sino empleadas para conseguir algún objetivo fundamental (Stanislavsky, 1976,p.118)

Al finalizar su actividad Stanislasky (176) les dejo la siguiente reflexión “Atesoren las palabras de un texto por dos razones importantes: primero, para no sacarles el brillo que tienen, y

segundo, para no introducir muletillas ni formas mecánicas aprendidas por cansancio" (p.119).

Entendiendo un poco lo que Stanislasky sembró en sus estudiantes, queda comprender que es necesario un rigor mayor para entender cada paso para crear un personaje, y basándose en métodos que bien llevan años de investigación y exploración se darán a conocer los elementos de acción que propuso.

Cada uno de los elementos descritos en esta sección, constituyen una importante ayuda para realizar una veraz, lógica y concreta acción y dependerá de cada actor si logra intuitivamente usarlos para crear sus propios personajes. Entre cada concepto se dejará un ejercicio para comprender cada uno con mayor facilidad.

Stanislasky (1976), no pensaba que un actor podía creer honestamente en la verdad y la realidad de los hechos que se presentaban en el escenario, pero creía que un actor puede creer en la posibilidad de los acontecimientos y a esto le llamo: "**El Si Mágico**".

El Sí, introduce al actor en las circunstancias imaginarias, un actor tiene que esforzarse en creer que él es tal persona en dichas circunstancias.

Su esfuerzo por resolverlos lo llevará en forma natural a acciones internas y externas. El Si es un poderoso estímulo para la imaginación (Stanislavsky, 1976)

Ejercicio. Usted se está vistiendo para una recepción importante. ¿Qué haría usted si las luces se apagan súbitamente?

El universo de la obra debe ser conocida por los actores y este elemento es fundamental para la construcción del personaje.

Circunstancias dadas. Influyen la trama de la obra, la época, el tiempo, y el lugar de la acción, las condiciones de la vida, la interpretación del director y del actor, la puesta, la utilería, la iluminación, efectos sonoros; todo lo que un actor encuentra cuando está construyendo un

personaje.

El actor debe estar tan familiarizado con el desarrollo de la obra, que se convierte en parte de ella. Los matices y el color de las acciones dependerán de las circunstancias que las provoquen.

Ejercicio: Empaque para ir de vacaciones.

Una de las preocupaciones de Stanislasky (1976) era que los espectadores van a escuchar el subtexto de la obra, ya que el texto lo podían leer en sus casas.

Cada movimiento y palabra del actor sobre el escenario debe ser el resultado de: **La Imaginación.** La imaginación debe entrenarse, debe ser cultivada y desarrollada, ser rica y activa. Un actor debe aprender a pensar sobre cualquier tema.

La imaginación activa de un actor lo ayudará a interpretar sus líneas, y las llenará con el significado que yace detrás, "el subtexto".

En el documento *"*El sistema Stanislasky, el método de las acciones físicas" (Moore, 1968) concluyó: "las líneas del autor están muertas hasta que un actor analiza y extrae de ellas el sentido que les dio el autor" (p.4).

Ejercicio. Describa a una persona que acaba de encontrar recientemente y que lo haya impresionado. Trate de adivinar sus intereses.

Un actor debe concentrar su atención en los objetos del escenario para garantizar que nada distraiga su atención dentro y fuera de la escena.

Para el actor, el tratar de creer que está solo, que no oye nada del público, sería contradictorio en el arte del teatro, pero es posible estar sin miedo y canalizar la energía y a esto lo llamo: **Concentración de la atención.** Esto es posible si el actor presta un máximo de atención a la acción física y a todo lo que su imaginación es capaz de crear alrededor de ella.

Un pensamiento concreto y una concreta acción física retendrán la atención del actor. Una plena y concentrada atención depende de una veraz ejecución de la acción física.

Ejercicio. Examine cualquier objeto cercano. Fíjese en su forma, línea, color y cualquier otro detalle, luego sin mirarlo diga que recuerda. Gradualmente acorte el tiempo destinado a observar el objeto. La verdad en escena es distinta a la verdad de la vida real. Un actor sabe que su compañero de escena no es su padre, pero ese actor deberá creer que si lo es.

Verdad y Creencia. Si un actor al realizar una acción utiliza los medios lógicos, justifica todo con la ayuda del Sí, y tiene en cuenta las circunstancias dadas, no sobre-actuará y su conducta será verdadera.

Cuando un actor lleva al máximo de veracidad y siente, como si lo estuviera haciendo en la vida real, él entrará en el estado del "soy yo", donde él se encuentra en su personaje.

Ejercicio. Trate a una silla como si fuera un perro bravo, como si fuera una reina, como algo muy caliente.

Ritmo – Tiempo. Es una condición importante para la ejecución concreta y veraz de las acciones físicas. Cada momento, cada hecho tiene su tiempo y ritmo

Ejercicio. Muévase con la música, describa que interiorizo.

El concepto que se va a describir a continuación deberá tener un presente más importante, el toque que le da la cereza al pastel, y es porque Stanislasky (1976) dedicó gran parte de su tiempo en dar a entender qué es la memoria emotiva, la vida interna y la vida externa, dos fuentes que nunca quiso separar.

Memoria emotiva. Para este momento Stanislasky (1976) sufrió un golpe duro en su compañía y en su proceso de estudio frente a las acciones físicas, y fueron algunos de sus estudiantes quienes decidieron estudiar solo la parte interna de sus personajes. Un clásico

ejemplo de esto ocurrió en el primer Estudio de Teatro en Moscú, es así que, al usar los actores en este método, Stanislasky percibió una actuación interior muy intensa en los miembros de su grupo, y se dio cuenta que esta tendencia podía poner en peligro la vida del arte. El uso extremado de la memoria emotiva llevo algunos actores del primer estudio a serias enfermedades mentales.

Stanislasky (1976) estudio filosofía, psicología y estética, tanto como escritos históricos y teóricos sobre el teatro, su objetivo era ajustar su sistema para que los actores encontraran la forma de no representar una acción interna, desde lo falso. Él sabía que el método de las acciones fiscas pondría en movimiento la función de los sentidos y despertaría sus emociones.

Todos los elementos técnicos y psicológicos del método de Stanislasky están agrupados alrededor de la acción física para ayudarla hacerla lógica, consecutiva y veraz, a servir a su propósito como lo dijo Moore (1968) “poner en funcionamiento” (p.12) el subyacente del actor.

En este sentido, en la academia superior de artes ASAB, se le enseña al estudiante que los medios expresivos del actor son la acción, y es por eso que los espectadores conocen a los personajes en el escenario, al igual que nosotros conocemos a las personas de la vida real, mediante sus acciones.

Es por eso que Stanislasky citado en Moore (1968), en su trabajo sobre el papel formando un personaje dijo:

> …Toda intención psicológica es expresada físicamente, y viceversa, cada movimiento físico tiene su intensión, los movimientos expresan los intereses, gustos, hábitos, maneras de una persona. El complejo de la vida psicológica humana es expresado por medio de una simple acción física, la lógica de las acciones físicas de una persona nos

> da un conocimiento de sus experiencias interiores, sin la unión de la vida psicológica y física no puede crearse un personaje. Se creará la vida en el escenario si un actor sigue las leyes de la naturaleza (Moore, 1698,p.16)

3.2 El View Point

Ahora bien, se pretende dar a conocer algunos de los aspectos del siguiente método de estudio, que ayudará a comprender otros elementos para la construcción de un personaje, por ello, es necesario aclarar que el contexto sobre este método es bastante amplio, y para no extenderse y llegar al punto claro de este método, se trabajó sobre el libro "The view point" de Bogart (2007)

> …Anne Bogart es una de las figuras más representativas del teatro estadounidense contemporáneo gracias a The view point (puntos de vista), en los que fundamenta su trabajo. Su objetivo es proporcionar un lenguaje que permita interpretar todas las vistas de los implicados en un espectáculo escénico (dramaturgo, director, actores, técnicos, escenógrafos y espectadores…) Bogart crea así un universo único en cada representación, a partir de nueve elementos comprendidos en el Tiempo Dramático (Tempo, Duración, Repetición y Respuesta Cinética) y el Espacio Dramático (Forma Corporal, Gesto, Relación Espacial, Arquitectura y Topografía Escénica) (Bogart, 2007,p.2)

¿Cómo podrá un actor construir un personaje con este método?

> El View Point tiene su origen en la danza posmoderna neoyorquina. Fue creado por la coreógrafa Mary Overlie, y luego adaptado para actores por la directora de escena Anne Bogart. El objetivo principal del entrenamiento View Point está en profundizar en la dualidad de la conciencia escénica: por un lado, la atención que el actor dirige hacia fuera, a lo que sucede en el espacio y con los compañeros y, al mismo tiempo, la que uno dirige hacia sí mismo y las acciones propias". (Gómez, 2017,p.1)

Por lo anterior se puede afirmar que los View Points son un método que ayuda al actor a relacionarse con el espacio y el tiempo escénico y a proporcionarle una escucha con sus compañeros que permite que la creatividad este es su máximo esplendor, aumentando la percepción en el actor, ya que sus diferentes elementos de analiza el espacio en sus diversos puntos, permitiéndole al actor ampliar su abanico de posibilidades para una puesta en escena o para la construcción de un personaje, que es a lo que se quiere orientar este trabajo de investigación.

Al respecto Anne Bogart (2007) afirma que: "…te muestran que no te queda como salida, ni como entrada, otra cosa que la respiración y los cuerpos del resto de los actores" (p.75). Aunque este método tiene como objetivo principal es desarrollar una escucha extraordinaria, hace que el actor mantenga una creatividad fresca, permite jugar con un presente e incorpora como eje principal el cuerpo del actor.

Estos son los elementos del View Point según el estudio de Bogart (2007):

3.2.1 View Point (Punto de vista escénicos). Estos son un conjunto de nombres que se le

da a ciertos principios básicos del movimiento; estos nombres proporcionan un lenguaje para hablar acerca de lo que sucede o funciona en el escenario:

3.2.1.1 Punto de vista escénico de tiempo

- Tiempo: es la velocidad con la cual se realiza un movimiento; la rapidez o lentitud con que algo sucede en el escenario.

- Duración: el tiempo que trascurre entre el comienzo y el fin de un movimiento o secuencia de movimientos. Esto se refiere específicamente en el lapso de un grupo de personas colaborando en una sección determinada de movimiento, desde su comienzo hasta que cambia.

- Respuesta Cinética: reacción espontánea al movimiento que está ocurriendo alrededor; la rapidez con la que se responde a procesos de movimiento o sonido externos; la reacción instintiva que ocurre por la estimulación de los sentidos. Por ejemplo: alguien da una palmada enfrente de tus ojos y, como reacción; pestañeas; o alguien da un portazo y tú, de forma automática, te levantas de la silla donde estabas sentado.

- Repetición: el acto de volver a hacer algo en el escenario que se había hecho previamente.

Clases de repetición:

a) Interna: un movimiento que se realiza en o con el propio cuerpo.

b) Externa: repetición de forma, tempo, gesto, etc., que se produce alrededor nuestro.

3.2.1.2 Punto de vista escénico de espacio

- Forma: la configuración que el cuerpo o los cuerpos adoptan en el espacio. Toda forma puede descomponerse en: Líneas, curvas y combinación de líneas y curvas, por lo tanto, cuando se están trabajando los View Points creamos formas que son redondeadas, formas que son angulares y formas que son una combinación de ambas. Además, Forma puede ser:

a) Estacionaria

b) En movimiento a través del espacio.

Por último, se puede adoptar la forma de tres maneras diferentes:

a) El cuerpo en el espacio.

b) El cuerpo en relación con la arquitectura.

c) El cuerpo en relación con otros cuerpos.

- Gesto: Un movimiento que involucra una parte o unas partes del cuerpo; el gesto es una forma con un comienzo, mitad y final. Los gestos pueden ser hechos con las manos, los brazos, las piernas, la cabeza, la boca, los ojos, los pies, el estómago o cualquier otra parte del cuerpo o combinación de partes que pueden estar aisladas. Los gestos se dividen en dos:

a) **Gesto de comportamiento:** Lo concreto, al mundo físico del comportamiento humano como se observa en la realidad diaria. Es la calidad de gesto que se ve en el supermercado o en el subterráneo: rascarse, señalar, saludar, sonarse la nariz, hacer una reverencia, decir adiós con la mano. Un gesto de comportamiento puede dar información sobre un personaje, un periodo de tiempo, una enfermedad física, una circunstancia, el clima, el vestuario, etc. Esto usualmente está definido por el carácter de las personas o el tiempo y el lugar donde ellos viven. También puede tener atrás un pensamiento o una intención, además un gesto de comportamiento puede trabajarse o dividirse en dos: Gesto Privado y Gesto Publico, diferenciando las acciones entre las realizadas en soledad y las otras realizadas conscientemente o cerca a otras personas.

B) **Gesto expresivo:** manifiesta un estado de ánimo o emoción. Es abstracto y simbólico en vez de representativo. Es universal e intemporal y no es algo que normalmente se vería en un supermercado o en el bus.

- Arquitectura: Es el entorno físico donde se trabaja y la conciencia de cómo este entorno

afecta al movimiento. ¿Cuántas veces hemos visto producciones donde hay un generoso decorado puesto en el escenario y los actores todavía permanecen en el centro, difícilmente explorando o usando la arquitectura circundante? En el trabajo sobre la Arquitectura como un View points, a se aprende a bailar con el espacio, a estar en dialogo con el lugar, a dejar que el movimiento (especialmente la Forma y el Gesto) se desarrolle gracias al entorno. La Arquitectura se divide dentro de las siguientes categorías:

a) Masa Solida: paredes, pisos, techos, muebles, ventanas, puertas, etc.

b) Textura: si la Masa Sólida es de madera o de metal o de tejido que cambiara en la calidad de movimiento que creamos en relación a esto.

c) Luz: son las fuentes de luz del lugar, las sombras que hacemos en relación con estas fuentes, etc.

d) Color: rear un movicmiento desde el color en el espacio, por ej: como una silla roja entre muchas sillas negras afectaría nuestra coreografía en relación con esa silla.

e) Sonido: Crear el c para y desde la Arquitectura, por ej: el sonido del pie sobre el piso, el crujir de una puerta, etc. (Bogart, 2007)

4. Metodología

Dentro de la academia superior de artes de Bogotá ASAB, se logra identificar en los estudiantes de artes escénicas la falta que le hace a un actor construir un entrenamiento corporal, que le permite entrenar y mantener el cuerpo activo, tal como lo brinda el método de las acciones físicas, que con la aplicabilidad de sus elementos, logra indagar sobre las emociones internas y externas del personaje y también crea conciencia en la presencia escénica y abre la imaginación como lo brinda el View Points.

Es por eso que estos dos métodos, logran unificarse y con sus elementos se puede aportar sobre un entrenamiento que proporcione a los estudiantes mediante su aplicabilidad un apoyo para la construcción de un personaje.

Como ya se conoce, durante la carrera se posibilita que los estudiantes sean guiados a explorar diferentes metodologías, dado que el maestro es libre de escoger uno o varios métodos, que mediante ejercicios podrán aplicar el género dramático que se va a estudiar ya sea comedia, tragedia, melodrama. Cada maestro tiene la potestad de seleccionar y diseñar sus clases, se proponen actividades de juego e improvisación que ayuda mucho a desarrollar la imaginación, la acción, la escucha, trabajos de cuerpo como lo es el ejercicio de búfalos; un entrenamiento corporal que emplean algunos maestros para trabajar con el género de tragedia, en el ejercicio se limitan las esquinas de un cuadrado dentro del salón , los estudiantes van caminando a un nivel considerado para ir subiendo de velocidad, después de pasar por cada esquina formando el cuadrado, cada estudiante va desglosando primero la cabeza, y luego vertebra por vertebra hasta

quedar doblado de pie, este ejercicio ayuda a soltar y vivir las emociones desde el esfuerzo físico, usan también el análisis de texto como herramienta de compresión ya sea desde el rol, la situación o simplemente la acción.

Muchos de los estudiantes canalizan su atención y construcción de muchas maneras, a veces se enfocan en crear un entrenamiento que solo ayuda a mejorar y fortalecer el cuerpo; es por eso que se debe implementar un entrenamiento que tenga herramientas ligadas, que proporcione al actor un balance justo entre entrenar el cuerpo y crear su personaje mediante una partitura.

Basado en las dos posturas, el método del View Points y el método de las acciones físicas se empiezan a crear un entrenamiento que le pueda ofrecer al actor un complemento que le ayudará a comprender aspectos importantes sobre su personaje, tanto físico como emocional.

Durante la experiencia en la creación de mi personaje para el monólogo, tuve la fortuna de encontrar ejercicios que fueron muy útiles para llegar a comprender mi personaje desde el vestuario, hasta las acciones físicas y como aprendizaje voy a plantear el ejercicio del vestuario sugerido por el maestro Carlos Araque en el año 2018. (Araque, 2014)

Esta primera sesión se llama vestuario, el cual se considera fundamental, necesario y esencial antes de iniciar la temporada de estreno de un montaje, por lo cual se le da el protagónico, ya que fue una sesión que se experimentó con el creador de este trabajo de investigación y luego la retomo aplicándola a un grupo de estudiantes.

1. Se solicita a los estudiantes que consigan y traigan dos tipos de vestuario; un traje de referencia personal, y el vestuario de un personaje; ojalá del que estén trabajando en ese momento en una puesta en escena o montaje teatral.

2. Se les pide que, con el traje de referencia personal y familiar, descubra, construya o cree una imagen en el espacio. Puede tardar algunos minutos en elaborar esta imagen y la puede

construir y reconstruir varias veces.

3. Esta imagen puede ser horizontal, sobre el piso o vertical, le pueden dar volumen hacia lo alto y debe integrar todos los elementos de vestuario, zapatos, carteras, collares, pulseras, pañoletas, joyas, etc.

4. Ahora deben realizar un análisis de esa imagen: ¿por qué crearon esa forma? ¿qué influenció para esto? ¿a qué recuerdos los remite o los impulsa? ¿si los afecta o no emotivamente?

5. Se les solicita que se desplacen por el espacio teniendo presente, analizando y observando las imágenes que se encuentran en él. No las pueden tocar, variar y mucho menos destruir, pero las deben apreciar, percibir e intentar comprender.

6. Después de caminar un tiempo y hasta que cada uno haya transitado por todas las imágenes, se les solicita que aumenten la velocidad hasta llegar al trote e incluso a la carrera, pero con el mismo cuidado del paso anterior.

7. Ahora pueden buscar otras formas de transitar por ese espacio habitado, que no solo está por ellos, sino también por las imágenes. Pueden saltar, pasar por encima de los vestuarios con cierto nivel de dificultad: en un solo pie agachados, totalmente estirados, por medio de un rollo o cabriola, etc.

8. Luego se les pide que cierren los ojos y que sin tocar el vestuario realicen la acción de ponerse ese traje, así van percibiendo las transformaciones que el estudiante propiciaría al ser colocado de verdad.

9. Cuando todos los participantes han terminado de colocarse de manera ficcionaria el traje, se les pide que intenten percibir en qué lugar del cuerpo creen que el traje ejerce su mayor influencia; en las manos, los pies, la espalda, el pecho, la cadera, la columna, los ojos, los

hombros, etc.

10. Ahora deben desplazarse por el espacio; primero recordando que las imágenes verdaderas todavía están allí y segundo con la sensación, postura y sentimiento que les aportó el traje y su imagen.

11. Cuando todas y todos hayan logrado transformar algo en su cuerpo y comportamiento, se les puede permitir que realicen pequeños encuentros de acciones y movimientos, quizás no más de 15 a 20 segundos por encuentro. Luego que sigan moviéndose por el espacio hasta estar dispuesto a otro encuentro.

12. En algún momento se les pide que abandonen en su cuerpo esta imagen y que vuelvan a caminar por el espacio de manera natural y observando las imágenes. Igual puede ocurrir que se les solicite complejidad en la forma de desplazarse y en la manera de relacionarse con las imágenes y los trajes.

13. Ahora pueden entablar pequeñas relaciones y encuentros muy cortos, no grandes dramas, sino situaciones muy concretas y Claras.

14. El ciclo se puede repetir por dos o tres veces más.

15. En determinado momento se les pide que con el sonido externo, vayan a su propia imagen, que la observen desde varios ángulos, que la asimilen, que la memoricen y que la aprendan.

16. Ahora pueden moverse por el espacio, primero individualmente y luego entablando pequeñas relaciones y encuentros. Estas conversaciones con el cuerpo y el movimiento pueden evolucionar un poco más, sin exagerar, pero pueden convertirse en mínimas situaciones teatrales.

17. Cuando se considere que el objetivo se logró, se les puede solicitar que olfateen el traje, que perciban su textura que lo saboreen, en fin…

Se les solicita que en la realidad y de verdad comiencen a vestirse con lo que trajeron, pero con una condición, no lo pueden hacer de manera cotidiana, sino de forma extra cotidiana, es decir; girando velozmente, haciendo rollos, volteretas, saltando, arrastrándose, rodando o corriendo. Cualquier forma que altere su cotidianidad es posible y válida. Cuando todos se hayan terminado de vestir, se les solicita que realicen un análisis de su nueva situación. Cómo se comportan ahora sus manos, piernas, ojos, nariz, sexo, columna, cadera, cabeza, cuello e incluso sus órganos vitales sin excluir los órganos sexuales.

Antes de desplazarse pueden dar una pequeña ojeada a su contorno, ¿quienes habitan ahora el espacio? ¿Ve algo nuevo o atractivo en él? ¿Quiénes o qué le llama la atención? ¿Con quién quisiera interactuar?

Deben reflexionar sobre quienes son ahora. No pueden pedir ayuda, todo lo deben hacer solos y solas, y además deben percibir en ese traje que se están colocando, que es lo que más les altera o les cambia; ¿el pensamiento, el sentimiento, la postura, la estatura, el cuerpo, el espíritu, el sentimiento? Puede tardar unos minutos, pero es importante que cada uno/una lo logre sin dejarse derrotar, sin dejarse vencer por la propia dificultad que él/ella misma propuso.

18. Se pueden mover por el espacio tratando de ser la persona que lleva puesto ese traje y deben identificar que parte del cuerpo o sentimiento jalona el comportamiento ahora; ¿los ojos, las piernas, la espalda, la mente, el miedo, la felicidad, la amargura, el placer? y en algún momento pueden empezar a establecer pequeños encuentros y relaciones. Esos encuentros pueden ir evolucionando hasta convertirse en situaciones, donde cada una y cada uno es él o ella, pero también es el traje que lleva puesto.

19. Puede darse un tiempo considerable para que estas situaciones evolucionen y finalmente pedirles que vayan al piso, piensen y recapitulen que ha sucedido y se vayan despojando

lentamente de esos trajes que los han transportado a esos mundos, que solo tenían en su imaginación.

Esta segunda parte del entrenamiento consta de una serie de ejercicios en secuencia que ayudará al estudiante a identificar y reaccionar en el espacio, pero sobre todo a repetir; como lo dice el método del view Points.

1. El estudiante debe traer preparada una partitura corporal que se pueda repetir y termine en secuencia, la partitura debera involucrar tres objetos un palo, una silla y un sombrero; solo se darà esa premisa, el estudiante tiene la libertad de crear su partitura.

2. Al llegar al espacio cada estudiante mostrara su partitura y se le indicara que la repita tres veces.

3. Al terminar de mostrar cada partitura, los estudiantes iniciaran nuevamente su partitura, pero cada uno en un lugar diferente del espacio.

4. Se les pedira que inicien la partitura pero ahora con distintas velocidades, lenta, muy lenta y rapida.

5. Luego cada estudiante deberà cambiar la direccion de su partitura, iniciando mirando al norte, girar a la derecha, Etc.

6. Cada estudiante debera destructurar su partitura para inyectarle diferentes calidades de textura, color y sonido.

7. Ahora cada estudiante muestra sus diferentes sub-estructuras a sus compañeros

8. Por ultimo se les pedira que unan todas sus partituras, teniendo en cuenta una de las primeras premisas, tener un inicio y un final redondeado.

Conclusiones

En primer lugar, el investigar los métodos tanto las Acciones Físicas como los View Points me abrió una perspectiva clara sobre la creación de un personaje en esta sociedad, ¿Cómo encontrar herramientas que sean útiles en una creación? ¿Cómo encontrar mecanismos distintos para abordar una nueva construcción de personaje? Estas preguntas ya tienen una respuesta básica y clara gracias a estas dos metodologías, aunque no son una verdad absoluta y no serán los únicos métodos de actuación, pero no fue más que un camino que use como estudiante, creando mi personaje utilizando estos ejercicios.

Cada persona explora, descubre y re-descubre posibilidades en su cuerpo, su mente y su emotividad de manera individual y colectiva. Si bien es cierto que el teatro es un arte colectivo, en su práctica y formación la preparación individual es fundamental para el desarrollo y consolidación de cada persona como artista.

En esta exploración se puede observar cómo los estudiantes reconocieron los diferentes elementos de cada una de la metodologías estudiadas y planteadas para la aplicabilidad de un entrenamiento que solo pretende mejorar desde la parte lúdica la construcción de un personaje, reconociendo la corporalidad y la emocionalidad.

A través de la primera sesión del entrenamiento los estudiantes llenaron de calidad cada movimiento, expresando su emoción interna como lo plantea Stanislasky (1976) y se movían por todo el espacio, reconociendo cada rincón explotando su imaginación al máximo como lo plantea Bogart (2007) en los View Points.

En conclusión el programa de artes escénicas que brinda la Universidad Distrital Francisco José de Caldas sí siembra herramientas teórico-prácticas para la construcción de un personaje y la importancia del entrenamiento corporal, pero aun así la investigación hace un llamado a los estudiantes a incorporarse y establecer un trabajo autónomo donde pueda incorporar varios elementos que le ayudaran en su trabajo como actor, generando espacios de investigación y practica para fortalecer y optimizar su quehacer como artista escénico.

Referencias Bibliograficas

Araque, C. (2014). *Preparación para la escena*. En a. pluricultural. bogota.

Bogart, A. (2007). *Los puntos de vista escènicos.* España: editorial Española.

Gómez,F. (2017). *Laboratorios TeatroLab Madrid*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=jxeeWbU_BB4

Grotowski, J. (2009). *Hacia un Teatro Pobre.* Madrid: Siglo XXI .

Landau, A. B. (2005). *THE VIEWPOINTS BOOK.* New Yord.

Moore, S. (1968). *El metodo de las acciones fisicas.* México: Trillas editores.

Serrano, R. (2012). *Nuevas tesis sobre stanislavki.* Buenos Aires: Editorial ATUEL.

Stanislasky. (1992). *Mi vida en el Arte.* Londres: Mc Graw Hill.

Stanislavsky. (1976). *Creando un rol.* Bogotá: Instituto Colombiano de Cultura, Corporación Colombiana de Teatro.

Anexos

Anexo A. "Sesión Vestuario"

Tema:

Vestuario, como comprensión del ser.

Objetivo:

Permite explorar el universo del entrenamiento actoral y la preparación para la escena desde múltiples perspectivas.

Logros esperados:

Que el estudiante indague y explore movimientos y sensaciones desde el cuerpo como desde lo emocional, llevándolo a una búsqueda real desde para ir encontrando características de su personaje.

Estrategias didácticas:

Se le pide con anterioridad al estudiante que traiga su vestuario, en este caso, puede ser la propuesta más cercana a lo predicho de su personaje.

Se busca un salón cómodo y amplio, donde cada estudiante pueda ejercer su burbuja personal y pueda desplazarse sin interferir al otro compañero.

Evaluación:

Se observa una gran ansiedad por querer mostrar posturas, formas de caminar, y hasta gestos en sus rostros y extremidades de sus cuerpos.

Se debe generar mucha escucha desde el inicio para que cada indicación sea clara y

transformada al instante que el maestro o el tutor cambie de indicación.

Es importante hacer una retro alimentación para que cada estudiante cuente su propio punto de vista.

Resultados:

Para esta etapa del entrenamiento el estudiante ya ha obtenido varias fuentes de información que, gracias al entrenamiento, puede ir construyendo su personaje.

Anexo B. “Espacio y Partitura”

Tema:

Partitura como forma de movimiento.

Objetivo:

Permite al estudiante comprender la necesidad de partiturizar cada movimiento para crear desde el cuerpo la emoción y expandir las capacidades de su imaginación

Que el estudiante pueda crear su propia partitura de movimiento, así el mismo le dará la calidad de movimiento, fuerza y velocidad.

Estrategias didácticas:

Se le pedirá al estudiante que traiga preparada para la clase una partitura donde haya una silla, un bastón y un sombrero.

Evaluación:

Se observa como aún se dificulta la orientación en el espacio al cambiar el inicio de la partitura desde el fondo del escenario, mirando al norte o sur.

Al repetirse la partitura cada estudiante es consciente de los movimientos haciendo que cada uno sea más preciso que el otro.

Resultado:

El estudiante amplio su abanico con los distintos pasos, tanto actoral como corporal, para construir su personaje.

Estimularon su imaginación siendo conscientes al limitarse con solo tres elementos.

Comprendieron el espacio, lo exploraron y vivieron en él.