

TEATRO DEL NORTE

TALLER DE TEATRO DE LA CARCEL DE ASTURIAS

ANTECEDENTES

El Teatro del Norte es una compañía de teatro con sede en Lugones, Asturias-España y que fue creada en 1985. Es una compañía de teatro que ha combinado la creación y representación de espectáculos, tanto para público adulto como juvenil, con la pedagogía teatral: seminarios, encuentros, demostraciones, etc. Desde el año 2010 el Teatro del Norte es el responsable del Aula de Teatro de la Universidad de Oviedo. El Teatro del Norte ha representado en España, Portugal, Holanda, Francia, Italia, Rumania, Montenegro, Moldavia, Egipto, Estados Unidos, Brasil, Argentina, Uruguay, México, El Salvador y Perú.

En 2010 Horacio Czertok, director del Teatro Nucleo, con quien, en los años ochenta, había participado como alumno en alguno de sus cursos y encuentros, me llama para decirme si el Teatro del Norte quiere formar parte de la Asociación de Aprendizaje de Teatro y Cárcel "Veniamo da Lontano". Sin enterarme muy bien de lo que comportaba el proyecto y tal vez por la estrecha relación que yo había mantenido en el pasado con Teatro Nucleo, y que había sido tan importante para mi formación, le digo que sí y el Teatro del Norte comienza formar parte, en calidad de aprendiz, de la Asociación de Aprendizaje de Teatro y Carcel "Veniamo da Lontano".

Hasta entonces la relación del Teatro del Norte y la Carcel se había limitado a un cursillo en el año 85 y a tres representaciones, financiadas por la Caja de Ahorros de Asturias, con motivo de la fiesta de la Merced, patrona de Prisiones. Pero dichas funciones no tuvieron ni mucha trascendencia para nosotros ni para los internos que asistieron a las mismas, pues estaban más interesados por relacionarse entre ellos, o con las internas que estaban en el piso de arriba, que con ver el espectáculo.

Así pues, con esta casi nula relación entre el Teatro del Norte y la cárcel, en julio de 2011 Horacio nos dice que el proyecto ha sido aprobado y que formamos parte, en calidad de aprendices, de "Veniamo da Lontano"

En setiembre de 2011 tenemos el primer encuentro con la cárcel de Asturias, Nuestra entrada fue gracias a Carlos Martinez, funcionario de la cárcel, aficionado al teatro y que había participado como alumno en varios cursos del Teatro del Norte.

En la cárcel de Villabona se crea en los años ochenta la Unidad Terapéutica y Educativa libre de drogas, UTE. Lo crean los educadores Faustino y Begoña. Son tres módulos mixtos donde los internos son responsables de su propia condena. La UTE tiene una reinserción del 60% frente a la cárcel tradicional que tiene una reinserción del 20 % más o menos. El modelo de la UTE está implantado en 18 cárceles españolas con muy buen resultado. Los internos son todos jóvenes y relacionados con la droga.

En esa reunión de setiembre tuvimos todo tipo de facilidades y apoyos por parte de educadores y funcionarios de la UTE.

En Diciembre de 2011 se celebró la primera reunión de Veniamo da Lontano en Ferrara. Allí nos encontramos todos los participantes de la Asociación de Aprendizaje con el coordinador Horacio Czertok. Excepto el Teatro del Norte, todos los otros grupos de teatro ya habían participado en una edición anterior, menos la Universidad de Lieja, pero ellos no trabajaban en la cárcel. En esa reunión fue cuando realmente nos enteramos de lo que era, significaba, y a lo que nos comprometía "Veniamo da lontano".

En las Navidades de 2011 pude asistir al Festival de Navidad que organizaban los internos de la UTE y a la que también podían asistir como espectadores sus familiares. Además de bailes y canciones representaban una obra creada por ellos mismos donde contaban lo que le pasaba a un interno desde que llegaba a la UTE hasta que salía. La obra estaba dirigida por Carlos Martinez, el funcionario amigo nuestro. Tras la representación tuve un encuentro con todos los que habían actuado y todos estaban deseosos de que hiciésemos algo con ellos cuanto antes.

Y a partir de Febrero de 2012 comenzamos nuestro trabajo en la UTE realizando un curso de iniciación al teatro. A los internos se les pregunto quien quería apuntarse a un curso de teatro, pero luego los educadores determinaron quien podía asistir o no en función de su perfil.

A partir de ese momento realizamos dos tipos de actividades:

1) ACTIVIDADES PEDAGOGICAS

Realización de un curso de iniciación teatral para un máximo de 20 alumnos. Sería un trabajo semanal con sesiones de dos horas.

Numero de horas del curso: 20 horas

En el curso, impartido por Etelvino Vázquez y David González, se trabajaría la expresión corporal y la expresión oral: trabajo con el cuerpo y la emoción, trabajo con la voz.

Trabajo con el cuerpo: maneras de andar, de desplazarse en el espacio. Partes del cuerpo. Composición corporal. Trabajo con máscaras.

Trabajo con la voz: articulación, emisión. Trabajo con el tono, con la intensidad, con la cantidad y el timbre. Expresión oral por medio de textos diferentes.

Se trabajaría también con improvisaciones y con dinámicas de grupo.

Este curso serviría para consolidar un grupo con el que poder afrontar el montaje de una obra de teatro.

2) REPRESENTACION DE UNA OBRA DE TEATRO =====

Representación de una obra de teatro donde cada actor del grupo tenga un papel y pueda mostrar sus cualidades teatrales. Se tratará de una obra sencilla, pero de tema actual, que sea comprensible y defendible por todos los miembros del grupo. Y que además no tenga grandes complicaciones de montaje.

Después del proyecto de "Veniamo da lontano" vino un segundo proyecto, "Rompiendo límites", y luego un tercero, "El arte leer", donde también estuvimos como socios. Proyectos concedidos al Teatro Nucleo. Ahora se ha concedido al Teatro del Norte el proyecto "Actuando vidas nuevas".

Aún sin saber si habría proyecto o no, en Febrero de 2019 comenzamos un nuevo taller en la cárcel y fruto de ese taller es el espectáculo "Historias para ser contadas" del autor argentino Osvaldo Dragun. Dicho espectáculo lo representaron los días 17 y 19 de Diciembre 2019 para la UTE 1 y UTE 2 Y nuevamente pudieron entrar sus familiares a ver la representación y a encontrarse con los internos.

Nosotros no podemos seleccionar a los internos que van a participar en el Taller de Teatro, lo hace la educadora y procura que cada año los participantes sean diferentes. Siempre se comienza con un grupo de 20 internos para que finalmente queden unos 12/15.

Primero hacemos unos días de una pequeña formación actoral y después ensayamos un espectáculo que, hasta ahora, solo se representaba para los compañeros de la UTE.

A lo largo de estos casi 20 años hemos representado los siguientes espectáculos

"Historias para ser contadas" de Osvaldo Dragun

"¡Europa! ¡Europa!" sobre un emigrante que llega a Europa

"Sueños Negros", sobre poemas del poeta asturiano Angel Gonzalez

"Sonidos negros" sobre poemas de García Lorca

"A los hombres del futuro" sobre poemas de Bertolt Brecht

Este trabajo con los internos de la UTE no solo ha sido importante para ellos pues mejoran su autoestima, su compromiso individual y grupal, su nivel cultural, su relación con los compañeros, etc. Ha sido también muy importante para el Teatro del Norte, tanto a nivel personal (para las dos personas que vamos semanalmente a la cárcel) como a nivel teatral, pues nos ha obligado a encontrar muy diversas soluciones teatrales y estímulos actorales para conseguir que el espectáculo funcione con el público.

Este acercamiento del Teatro Profesional a la cárcel, dentro del proyecto europeo "*Actuando vidas nuevas*", mejorará la autoestima de los participantes y su capacidad expresiva, tanto corporal como vocal. La actividad desarrollará dinámicas de grupo entre los participantes, lo que les enseñará a colaborar entre ellos, escuchar al otro, y colaborar unos con otros. La actividad teatral se opone a cualquier individualismo y propicia la colaboración y el entendimiento.

Por desgracia para nosotros, Asturias no cuenta con transferencia de las cárceles, dependiendo estas del Gobierno Central, esto significa que nuestro trabajo en la cárcel resulta muy invisible para la sociedad asturiana.

Proyecto "ACTUANDO VIDAS NUEVAS"

El Taller de Teatro de "*Actuando vidas nuevas*" comenzó en Febrero de 2020 en la cárcel de Asturias conducido por Etelvino Vázquez y David Gonzalez.

Una vez más la educadora selecciono a los internos para participar en el Taller de Teatro, unos por voluntad propia y otros obligados. Los criterios de la educadora siempre son: interno tímido, interno con mala relación con los

compañeros, interno con dificultades de expresión, interno con bloqueo emocional, interno con mala dicción...

Pero nosotros no podemos hacer una selección de quien tiene que participar o no en el Taller de Teatro. Tenemos que trabajar con los internos que tenemos.

Este mismo procedimiento también lo conocemos en otras de nuestras actividades pedagógicas como Teatro del Norte. En el Grupo de Teatro de la Universidad tenemos que trabajar con los alumnos que se apuntan al grupo, tengan o no tengan actitudes teatrales. Lo mismo nos ocurre con el Grupo la Esfera de Gijón que está formado por gente ciega y con deficiencia visual. No se puede hacer selección. Lo mismo nos ocurre en los numerosos cursos que impartimos y donde tampoco podemos escoger a los alumnos.

El tema de la selección de los alumnos no nos importa nada. Cada uno trabajará en función de sus dotes naturales y de su capacidad de aprendizaje.

Nuestro método de trabajo se basa fundamentalmente en el estudio de los tres principios que sostienen el edificio actoral:

- Cuerpo
- Emoción
- Voz

1) EL CUERPO

Puede haber teatro sin voz, sin palabra, pero no lo puede haber sin cuerpo y emoción.

El cuerpo está en la base y en el centro de la actividad actoral.

Los aspirantes a actores y actrices han de trabajar sobre Cuerpo y Energía y sobre Cuerpo y Presencia.

La Presencia corporal en la vida cotidiana está regida por el principio de conseguir el máximo con el mínimo esfuerzo. En situación de representación, la Presencia está regida por el principio contrario: conseguir el mínimo con el máximo esfuerzo. De ahí la enorme importancia del uso de la energía a través del cuerpo.

Energía en el espacio y energía en el tiempo.

El cuerpo, con relación a la Energía, podemos dividirlo en dos bloques:

- 1) Centro de la Energía: pies, piernas, pelvis
- 2) Centro de Expresión: tronco, brazos, cuello, cara.

Todo el trabajo actoral consiste en moldear el cuerpo con Energía y Expresión.
Esta mezcla de Energía y Expresión da forma a la Presencia del Actor.

Los principios de la "Antropología Teatral", estudiados por Eugenio Barba, generan esa nueva presencia del actor.

Principio del Equilibrio. Principio de la Oposición.
Principio de la Omisión.

El cuerpo en el mimo. El mimo divide el cuerpo en centro de fuerza (la pelvis), centro de personalidad (el pecho) y centro expresión (manos, brazos y cuello)

El cuerpo según Lecoq se divide en:
La tragedia (brazos hacia el cielo)
El bufón (brazos hacia el suelo)
El melodrama (brazos abiertos paralelos al suelo)

El cuerpo según Decroux nos muestra la relación que tienen brazos y piernas (lo que tenemos más movible) con respecto al tronco:

Por consonancia (todo colabora con el tronco)
Por complementariedad (todo colabora menos una parte.
Ejemplo: el Discobolo)
Por contraste (nada colabora con el tronco)

Pasado este primer nivel, trabajamos con el Cuerpo en sí mismo:

Diferenciar las partes del cuerpo
Movilidad de las diferentes partes del cuerpo
Diferentes posiciones del cuerpo.
Cuerpo abierto y cerrado - introversión y extroversión.
Cuerpo duro y cuerpo blando.
Cuerpo rápido y cuerpo lento.
Disasociación corporal.

Cuerpo en el espacio:

- Ir de un punto a otro punto en línea recta.
- Ir de un punto a otro punto en línea curva.
- Ir al techo
- Ir al suelo.
- Ir andando con diferentes maneras de caminar.
- Ir impulsado por diferentes partes del cuerpo: nariz, pelvis, pecho...

- Ir abierto (extrovertido), ir cerrado (Introvertido)

Moción aparte es el trabajo con el tronco como motor e impulsor de la acción.

También el trabajo con brazos y manos como centro de la Expresión.

Para cada uno de estos principios hay numerosos ejercicios que realizan los alumnos, tanto individualmente como en pareja.

También hay ejercicios con palos, con cintas, con telas, con abanicos, etc.

El siguiente trabajo corporal tiene que ver con el conflicto, pero en su primer nivel, en su nivel primario.

Conflicto o oposición con las diferentes partes del cuerpo (Las piernas quieren ir al suelo, el tronco quiere ir al techo)

Conflicto entre dos actores mediante un palo, una cinta, donde uno es Protagonista y el otro Antagonista.

Conflictos muy sencillos pero que luego servirán para que el actor comprenda la complejidad de los conflictos en las obras de teatro

Las posibilidades expresivas del cuerpo, inseparables de la energía, se hacen visibles con la "danza", siguiendo una música. El espacio y el tiempo (ritmo) se hacen presentes en el movimiento del actor. Energía en el espacio que se vuelve energía en el tiempo. Y energía en el tiempo que se hace energía en el espacio. "Danzando" el actor va realizando una especie de improvisación personal, con su propio cuerpo, con su energía y su expresión.

El trabajo con el cuerpo es fundamental en todo el que se quiera acercar al teatro, ya seas alumno de una escuela de teatro o interno de una cárcel.

El siguiente trabajo con el cuerpo es el trabajo con la máscara.

La máscara solo vive con el cuerpo. La máscara da un grado de libertad a quien la utiliza, pues se siente protegido tras ella.

El primer trabajo con la máscara es el trabajo con La Comedia del Arte y sus personajes: Arlequín, Pantalone, Dotore, Colombina, Enamorados.

Cada personaje de la Comedia del Arte es una estructura corporal compleja, que exige del actor control y precisión. Y luego está el uso de la máscara con su juego de cuello, brazos y manos. Este trabajo que realizan con David González pasa a una segunda fase con el trabajo con máscaras neutras o máscaras que no tienen nada que ver con la Comedia del Arte. Los personajes son personas de hoy en día y, a partir de esos personajes tipos, se comienza a trabajar con la improvisación. Improvisan los personajes de la Comedia del Arte e improvisan los otros personajes con máscara.

Con la improvisación, herramienta fundamental del actor, el alumno llega a la cima de su expresividad individual. Donde maneja sus hilos creativos sin necesidad de un autor o un director. Es el trabajo fundamental del actor consigo mismo.

2) LA EMOCION

El trabajo con la emoción es fundamental para cualquier aspirante actor, pero sumamente complicado y complejo para un interno de la prisión.

¿Cómo se entrenan las emociones? ¿Cómo se aprenden? ¿Nacen con nosotros? ¿Se adquieren con la edad?

El sistema emocional está muy presente en todas las actividades de los internos. La emoción siempre en primer término, por más que ellos disimulen, se avergüencen, o traten de mostrar una fortaleza que no tienen.

Con las emociones trabajamos lo mismo que si trabajásemos con el cuerpo. El cuerpo, junto con la voz, se controla con la voluntad, la emoción no. Stanislavsky ya se dio cuenta de ello y va a pasar de la memoria emotiva a las acciones físicas, creando así el método de las acciones físicas. El cuerpo como motor e impulsor de la emoción.

Si en el primer Stanislavsky se proponía trabajar de dentro hacia fuera, nosotros proponemos a los alumnos trabajar de fuera a adentro. Lo que no implica que, al mismo tiempo, y casi sin darnos cuenta, trabajemos también de dentro a afuera. Esto está muy determinado por la edad de los alumnos. Con alumnos mayores es más fácil trabajar de adentro hacia afuera, pues ya cuentan con una personalidad más definida y con una memoria emotiva más desarrollada.

Trabajando de fuera a adentro lo que enseñamos a los alumnos es fundamentalmente la comprensión de las

emociones, centrándonos en las seis emociones básicas que mezcladas entre si dan lugar al entramado emocional de los personajes. Entramado que no tiene la complejidad de la vida cotidiana.

La genial intuición de Antonin Artaud, célebre poeta y dramaturgo francés, cuando alrededor del año 1932 escribe -premonitoriamente- que:

"La respiración acompaña al sentimiento, y se puede entrar en el sentimiento a través de la respiración, a condición de haber logrado discriminar qué respiración corresponde a cuál sentimiento" Alba Emoting, el método creado por la neuróloga Susana Bloch, al mostrar el patrón respiratorio específico para cada una de las emociones básicas, cumple efectivamente con la "condición de haber logrado discriminar qué respiración corresponde a cuál sentimiento".

Además, al demostrar experimentalmente que es posible generar la emoción a partir de la respiración, Susana Bloch confirma que se puede "entrar en el sentimiento a través de la respiración".

Puede parecer que en el teatro la emoción, para ser creíble, debe de ser igual en la escena que en la vida cotidiana. Pero con muy poco que desplazemos nuestro punto de mira hacia otras formas teatrales ajenas al realismo-naturalista del teatro euro-americano nos encontramos con otras formas de emoción, ajenas a la vida cotidiana, pero igual de creíbles: como se llora en el ballet clásico, en la ópera italiana, en el flamenco, en el teatro Nô japonés. Siempre pura convención. Y solo puede ser así dado que en el escenario la emoción es siempre re-sentida (sentida de nuevo) y no sentida por primera vez, pues sino el escenario sería la puerta del manicomio.

Siempre que nos emocionamos ocurren en nosotros tres tipo de fenómenos: fenómenos fisiológicos, fenómenos expresivos y fenómenos subjetivos.

Los fenómenos fisiológicos tienen que ver con el cuerpo y su patrón postural en función de cada una de las emociones. Los fenómenos expresivos tienen que ver con el centro de expresión: la cara. Cada emoción tiene un patrón postural de la cara.

Los fenómenos subjetivos tienen que ver con los ojos y, evidentemente, con las imágenes interiores de cada uno.

Los fenómenos fisiológicos son los más visibles, pues comportan siempre cambios posiccionales del cuerpo y respiratorios.

Los fenómenos subjetivos son los menos visibles, pero muy importante para actuar, por ejemplo, en el cine.

Dado que el teatro no es igual a la vida cotidiana, sino que se trata de una vida mucho más condensada y destilada, las emociones que pueden sentir los personajes podemos también condensarlas en 6 grandes familias: Cólera, Miedo, Tristeza, Alegría, Erotismo y Ternura. Estas emociones nunca se dan de una en una, sino que aparecen combinadas entre sí dando lugar al entramado emocional de los diferentes personajes.

Cada una de estas emociones tiene un reflejo en el cuerpo, en la respiración, en la expresión y en los ojos. Unas tienden a tensionar el cuerpo y otras a relajarlo. Unas tienen a la proximidad y otras al alejamiento.

El acto de aprender el patrón postural de cada una de ellas, es para el alumno como si se tratase de hacer meros ejercicios, corporales-respiratorios.

Cólera: El aire entra y sale por la nariz. Cuerpo tenso. Puños apretados. Entrecejo fruncido. Mentón bajo. Mirada baja. Tendemos a aproximarnos.

Miedo: El aire entra con un gran golpe de diafragma. Cuerpo tenso. Ojos y boca abiertos al máximo. Los brazos y manos tienden a proteger la cara. Tendemos como a saltar y alejarnos.

Tristeza: El aire entra por la nariz en diferentes golpes y tensando el cuerpo. El aire sale abriendo mucho la boca y diciendo A. El cuerpo tiende a relajarse. Los hombros caen. Los párpados caen sin cerrarse. La cabeza tiende a caer. La mandíbula inferior se relaja y tiembla.

Alegría: El aire entra por la nariz y sale por la boca golpes de diafragma diciendo A. El cuerpo tiende a relajarse. La cabeza cae hacia adelante o hacia atrás. Los párpados se relajan. Las rodillas hacen un movimiento de muelle con todo el cuerpo. Tendemos a aproximarnos.

Erotismo: El aire entra y sale por la boca que está siempre abierta con el rictus de la risa y diciendo A. El cuerpo se relaja. La cabeza cae hacia atrás. Los párpados se relajan. La pelvis, totalmente relajada, se mueve. Las manos tienden a tocar la cabeza, el pecho.

La ternura: El aire entra y sale por la nariz. La boca cerrada pero con la mueca de la risa. El cuerpo se relaja. Los párpados se relajan. La cabeza cae hacia un lado. El aire que entra y sale canturrea algo tranquilo. Los brazos tienen a sostener un niño en sus brazos.

Estas emociones viven en los diversos personajes teatrales, según las diferentes situaciones a que se ven sometidos. Es muy difícil que un personaje se sustente en una sola emoción, por eso en situación de representación, como en la vida misma, se dan muy mezcladas,

La emoción dominante de cada situación es la que determina la escena, pero a menudo vemos que los personajes, aun siendo una escena claramente de alegría, por ejemplo, se tiñen con otras emociones. ¿Qué quiere decir esto? Que las emociones químicamente puras no existen.

Las emociones son respuestas a un estímulo. Si la respuesta dura mucho en el tiempo se convierte en un estado de ánimo. La tristeza si dura mucho en el tiempo se convierte en depresión.

A la hora de actuar este método permite al alumno determinar cuál es la emoción dominante de su personaje y así actuará con una guía más clara.

Este método de Susana Bloch es el que utilizamos para que, trabajando de fuera a dentro, los alumnos conozcan el mecanismo de cada una de estas 6 emociones básicas, sus fenómenos fisiológicos y expresivos, y puedan encarar muchos mejor sus personajes.

Los fenómenos subjetivos que se hacen visibles sobre todo a partir de la mirada están estrechamente relacionados con el trabajo de dentro a fuera.

Además de utilizar la memoria sensorial y la memoria sensitiva, con los alumnos de la cárcel utilizamos también otros métodos para trabajar esa emoción interior:

- 1) Método de hablar: Hablar de su familia (real o imaginaria), de sus hijos, de sus amores...
- 2) Método de escribir: escribir una carta al padre (real o imaginario), escribir sobre la vergüenza...
- 3) Con los ojos vendados relacionarse con otro compañero/a.
- 4) Con los ojos abiertos acción/reacción. Aproximarse, alejarse.
- 5) Moverse sin tocarse.
- 6) La emoción a partir de danzar una música que tenga una gran carga emocional.

7) Uno lee un texto y el otro/a se mueve desde la emoción.

Todo son pequeños ejercicios para conseguir que el mundo interior del interno/a se movilice.

Un gran vehiculador de la emoción, tanto desde dentro como desde fuera, es el cuerpo.

Por desgracia la emoción no se puede dominar con la voluntad, pero trabajando desde fuera la voluntad puede controlar los patrones corporales-respiratorios.

Curiosamente, el día de la representación, ante sus compañeros de Modulo, la emoción fluye con gran presencia entre los internos que actúan, lo que hace que el espectáculo se llene más de intensidad y contenido.

Ese plus emocional, que evidentemente no se puede controlar con la voluntad, y que da la actuación, hace que muchos internos e internas rompan a llorar al término de la representación.

Trabajar con las emociones de los internos sin entrar en su privacidad, sin utilizar su situación personal, ese es el reto y la dificultad, pero, al mismo tiempo, produce en nosotros una gran emoción el verlos actuar, el ver que hemos cumplido nuestra misión. El ver que el teatro es siempre "sanador", tanto para ellos como para nosotros.

3) LA VOZ

De los tres elementos que conforman un actor - cuerpo, emoción y voz - la Voz es sin duda el elemento más difícil para los internos del Taller de Teatro de la Cárcel de Asturias.

Dada su juventud, el cuerpo no les plantea grandes problemas, la emoción la consideran muy personal y tratan en todo momento no expresar sus emociones. La voz, que junto con el cuerpo, puede controlarse con la voluntad, tiene muchos elementos técnicos difíciles de asumir por los internos.

Unos vienen con muchas deficiencias tanto respiratorias como articulatorias. Otros con muchos malos hábitos sobre el uso de la voz (el tabaco, por ejemplo) Algunos traen acentos de su región de origen, muy difíciles de quitar. Algunos también carecen de volumen y cuentan con una voz que no tiene recorrido entre el grave y el agudo. Y, finalmente, la gran mayoría lee muy mal y tiene una baja comprensión lectora. Esa es la razón de realizar con los internos ejercicios con palabras: decir sinónimos, aumentativos, diminutivos, palabras que se relación con un

tema establecido, hablar diciendo solo una palabra de cada vez, etc. Algo que no solo estimule su articulación, sino también su memoria y su conocimiento del español.

La palabra es aire y si no hay aire no hay palabra

A) MECANISMO DE LA VOZ: FONACION Y ARTICULACION

- 1) Respiración - Soplar. Cuerpo erguido y relajado.
Respirar es tensión/relajación
- 2) Fonación - cuerdas vocales y su función de producir sonido
- 3) Articulación: Intervienen: labios, lengua, mandíbula inferior, mejillas, velo del paladar
Mover todo esto. Palabras que lo mueven: REÑO, LUNA, CRUDELE

Ejercicio: En frente, por parejas, mover la cara, haciéndose muecas, y movilizándolo así todas las partes de la cara y de la boca que intervienen en la articulación. Podemos hablar de una gimnasia articulatoria.

Ejercicios con fonemas para impostar la voz:

TOR
MAM
BAM
LAM
MA, ME, MI, MO MU
MAÑANA, MEÑENE, MONIÑI, MOÑONO, MUÑUNU
MI MAMA ME MIMA
MI MA ME MI MAMA

La voz hablada se apoya en las consonantes

La voz cantada en las vocales

Las palabras que comienzan por vocal son las más difíciles:

ANTIGONA
AHORA
ANTES
ANUAL
ANUARIO
ANUALIDAD

Palabras que tienen todas las vocales: Murciélagos,
Ayuntamiento

Frases con muchas vocales: *Tengo un murciélago homeopático que me ha regalado mi abuelito que se lo han dado en el ayuntamiento, y esto es incuestionable.*

B) CUALIDADES DE LA VOZ HABLADA

Las cualidades de la voz hablada: Tono, Intensidad, Cantidad y Timbre

TONO DE LA VOZ.

Medio, agudo, grave. El trabajo del tono se hace imitando animales. Donde resuena el animal es donde está el tono. En relación con el tono vocal están los resonadores que son lugares de nuestro cuerpo donde el alumno puede colocar la voz y conseguir así diferentes tonos y coloraturas de la voz.

Los resonadores que trabajan los alumnos son el de máscara, que sería el tono medio, el de Cabeza, que sería el tono agudo, el pecho, que sería el tono grave. A estos tres resonadores podemos añadir el resonador de estómago y el del occipital de la cabeza.

TONO MEDIO: la Oveja

TONO GRAVE: la Vaca

TONO AGUDO: el Gato y el Gallo

INTENSIDAD DE LA VOZ

Hablar alto / hablar bajo

La intensidad más baja es el susurro.

CANTIDAD DE LA VOZ

Hablar lento / hablar rápido

TIMBRE DE LA VOZ

El timbre es el color de la voz de cada uno. Viene determinado por el resonador principal de la voz. No se puede cambiar.

Hablar es mezclar estas tres cualidades: tono, intensidad y cantidad.

Por parejas, hablar en una lengua inventada, con diferentes tonos, intensidades y cantidades.

Por parejas, uno con la mano va indicando al otro donde tiene que colocar la voz que va repitiendo un texto: medio, grave, agudo.

Con estos ejercicios el alumno pierde el miedo vocal, adquiere agilidad vocal, similar a la corporal, y aprende a luchar con la monotonía vocal.

Cada personaje habla con un tono, cantidad e intensidad diferentes. No habla igual el Rey que el Siervo. De ahí la importancia de la agilidad vocal a la hora de actuar.

C) HERRAMIENTAS DE LA VOZ HABLADA

La Voz Hablada cuenta en su articulación con una serie de herramientas que son fundamentales para la buena expresión oral.

LA ACENTUACION

El acento puede ser gramatical y expresivo.

Ejemplo de acento expresivo: En una frase ir poniendo cada vez el acento en una palabra diferente y veremos cómo cambia el sentido.

La frase: *Existe el silencio de los viejos, tan cargado de sabiduría.*

PAUSA

Las Pausa puede ser; respiratoria, lógica y psicológica.

La Pausa respiratoria y lógica está implícita en el texto, la psicológica la pone el actor. La Pausa psicológica se coloca antes o después de la frase o palabra que se quiere remarcar. Tiene que ver con el subtexto, que es lo que se piensa y no se dice, lo que está por debajo del texto, y es específico de la intención que quiera poner el actor.

COMA

La coma obliga al oyente a esperar lo que sigue. El oyente queda un segundo en suspenso. La coma gramatical del texto, puede cambiarse de sitio o quitarse según la expresión e intención que se quiera dar al texto, siempre que el sentido del mismo no se pierda.

PUNTO

El punto sirve para separar las ideas del texto. Acaba una idea y hay un punto.

INTERROGACION

La interrogación es una pregunta. Si esa pregunta no es oída como tal por el interlocutor no hay deseo de contestar.

EXCLAMACION

La exclamación debe despertar en el oyente una reacción de compasión, interés o protesta.

AFIRMACION / NEGACION

La afirmación afirma una idea para el oyente. La negación la niega

Una vez comprendidas todas estas herramientas vocales proponemos al alumno decir una frase de todas estas maneras posibles: afirmativa, negativa, interrogativa, exclamativa, con pausas o sin ellas, etc. La frase es: *¡No envíes esa carta ahora, puede ser peligroso!*

La entonación (es decir el tono de la voz) con la acentuación de las palabras son los portadores del sentido de todo texto hablado.

Con un texto que saben de memoria los alumnos les proponemos los siguientes ejercicios

Repetir el texto quieto, andando, saltando

Repetir el texto con diferentes velocidades e intensidades

Repetir el texto con diferentes tonos

D) VOZ Y CUERPO

El cuerpo es el andamiaje o soporte de todo el trabajo vocal del actor. El cuerpo impulsa las palabras, las acciones vocales. El cuerpo acompaña con su gestualidad la palabra del actor. A veces haciendo algo que contradice la palabra, a veces haciendo algo que favorece la palabra. El cuerpo es inseparable de la voz.

Al hablar, al decir un texto, la razón y la emoción sustentan ese texto, se hacen visibles a través de dicho texto.

Existen varios lenguajes en funcionamiento en el momento en que el actor actúa y es fundamental que el alumno sea consciente de ello:

- a) Lenguaje de las palabras (como las define el diccionario)

- b) Lenguaje de la voz (timbre, ritmo, tono, volumen, pausas)
- c) Lenguaje del cuerpo (los ojos, la fisonomía, la posición corporal)
- d) Lenguaje del cuerpo en el espacio (los movimientos, las distancias)
- e) Lenguaje inconsciente (todo aquello que el actor piensa o siente pero no tiene tiempo de verbalizar, ya que somos capaces de pensar mil cosas por segundo pero no de verbalizarlas)

Si en la palabra hablada cambiamos algún punto de articulación - hablar con la lengua pegada al paladar superior, hablar con la boca cerrada, cambiar la R por la G, etc. - o si hablamos con diferentes acentos (acento gallego, andaluz, chino, ruso, etc.) aparece una voz diferente que es la voz del teatro cómico, de farsa, de la astracanada.

En los papeles que ha de interpretar el actor y también el interno nos encontramos con tres tipos de texto que se corresponden con las tres formas dramáticas fundamentales: Tragedia, Drama y Comedia.

- 1) Texto subjetivo, donde el sujeto del texto es la primera persona. Es la voz del drama y de la tragedia. El actor/actriz se identifica con el personaje
- 2) Texto narrativo, donde el sujeto del texto es la tercera persona. Es la voz de la Comedia donde el actor no se identifica con el personaje
- 3) Texto visceral, donde no sabemos quién es el sujeto del texto. Es la voz del monologo interior en literatura y del teatro contemporáneo.

En el texto de cualquier obra de teatro el actor se enfrenta constantemente a fragmentos donde se alterna lo subjetivo y lo narrativo.

Además de los tres pilares en los que se sustenta la actuación: cuerpo, emoción y voz, el alumno-interno también tiene que aprender que es un conflicto y como funciona. El conflicto como motor del teatro desde los griegos hasta Samuel Beckett.

Conflicto entre dos actores unidos por un palo: acción-reacción.

Conflicto entre dos actores unidos por una cinta, que siempre ha de estar tensa: acción-reacción

Conflicto entre dos actores, sin palo ni cinta, que hacen acción-reacción solo con su cuerpo.

Ejercicios de conflicto clásico entre un Protagonista, que es el que quiere cambiar la realidad, y un Antagonista que no la quiere cambiar. Evidentemente el Protagonista y el Antagonista van a tener sus razones, que pueden ser ocultas o no, y van a tener también una relación social y una relación emocional (que siempre sale de un pero).

ENSAYAR UNA OBRA

Para los internos del Taller de Teatro de la Cárcel ensayar una obra es lo que más les cuesta. Hay que tener en cuenta que algunos nunca fueron al teatro y muchos solo recuerdan alguna representación escolar donde participaron como actores o como espectadores.

La primera dificultad que tienen es comprender y memorizar el texto.

Los primeros días de ensayo los dedicamos a hacer un trabajo de explicación de la obra, palabra a palabra, replica a replica. Que entiendan bien el significado de la obra, el significado de su personaje. En esta fase leen varias veces la obra y van cogiendo el tono vocal de su personaje.

La siguiente fase es ensayar ya de pie y con las acciones de la obra. Aquí el primer elemento es el cuerpo y luego la emoción y la voz. ¿Cómo es el cuerpo del personaje? ¿Es un personaje abierto? ¿Es un personaje cerrado? ¿Cómo anda? ¿Cómo mueve las manos? ¿Cómo mira? ¿Cómo se sienta? ¿Cómo habla? ¿Con que tono, con que volumen y velocidad?

Poco a poco hay que conseguir que dejen el texto, que no lo utilicen como tabla de salvación.

Procuramos poner en pie el espectáculo lo antes posible, para que el interno tenga cuanto antes una visión global de lo que vamos a hacer. Esa visión global le obliga a fijar sus acciones, su personaje.

Según los ensayos van aumentando tienen que enfrentarse a la precisión, a la concentración, a la relación teatral con sus compañeros, etc.

Hay que insistir en repetir todo lo más que se pueda y esperar que, una vez más, esa repetición produzca milagros. Por lo general, y aunque los ensayos siempre nos parecen escasos, el día de la representación, ante sus compañeros, ponen toda su energía y todo lo aprendido intentando llevar la obra a buen puerto. Y siempre lo consiguen. Lo que da sentido a su trabajo y al nuestro.

Por desgracia solo hay una representación y esto nos impide poder seguir ahondando en el trabajo iniciado con ellos. Los casi doce meses dedicados al ensayo de la obra comienzan y terminan en una única representación.

El año pasado dejaron entrar a los familiares para asistir al espectáculo que representaban, "A los hombres del futuro", a partir de poemas de Bertolt Brecht, y esa

presencia familiar sirve para que ellos se motiven y se responsabilicen más del trabajo. Los familiares quedan muy gratamente sorprendidos.

Al final de cada Taller tenemos que volver a comenzar con nuevos internos, sin poder profundizar en el Taller anterior. Pero el vínculo con el teatro y con nosotros ya queda establecido para siempre.

DIARIO DEL TRABAJO PEDAGOGICO REALIZADO CON LOS INTERNOS DEL TALLER DE TEATRO ANTES DE EMPEZAR A MONTAR UN ESPECTÁCULO. ENERO, FEBRERO Y MARZO DE 2020

1)

4-2-20

Vienen solo 8 de la UTE 1. Hay un repetidor y otro que había estado y lo dejó.
Les explicamos el Proyecto Europeo
Preguntamos quien va a estar en setiembre. Estarán todos menos uno.
Comenzamos el trabajo:
Juego de pasar la línea: Diferencia entre vida cotidiana y teatro.
Pasar por un espacio frío y otro caliente.
Explicar que el actor consta de tres partes: cuerpo, emoción y voz. Puede existir teatro sin voz, pero nunca sin cuerpo y emoción.
El cuerpo del actor es el signo más visible del hecho teatral.
Partes del cuerpo: Fuerza/Expresión.
El cuerpo en el mimo
Utilización de brazos y piernas: según Decroux, según Lecob
Posiciones abiertas y cerradas. Posiciones mitad abiertas y mitad cerradas.
Posiciones abiertas y cerradas y la emoción.
Cuerpo en el espacio: ir al techo, ir al suelo, ir de un punto a otro.
Andar en el espacio: andar rápido, andar lento
Andar en línea recta o andar en zigzag.
Andar y pararse de repente a una palmada.

Andar y juntarse todos en el centro a una palmada

Andar hacia un punto, pararse antes de golpe y cambiar la dirección hacia otro punto.

Cogidos de las manos, en parejas, insultarse diciendo números

Cogidos de las manos, en parejas, acariciarse diciendo números.

Trabajo de acción / reacción con un palo por parejas. Lento y rápido.

Trabajo de acción reacción, en parejas, sin el palo.

Pequeño y lento.

Mover la pelvis

Por parejas atacarse con la pelvis y con sonido.

Por parejas acariciarse con la pelvis y con sonido

2)

12-2-20

-Calentamiento de las distintas partes del cuerpo en estático, empezando de abajo hacia arriba (tobillos, rodillas, cadera, hombros, brazos y cuello)

-Movimiento por el espacio:

Cambio de ritmo en función de la palmada (2 palmadas más rápido, 1 palmada más lento, "stop" paramos)

Cambio de sentido (primero giramos el cuello y luego acompaña el resto del cuerpo)

Diferentes formas de caminar (sigilosamente, cojera, embarazada, abriendo y cerrando puertas, con bastón, con prisa)

Caminar interrelacionándose (saludo militar, saludo "siglo XVII", saludo efusivo, quitándose la cara de forma activa)

Decir el nombre de un alumno, este marca la forma de caminar y el resto le imita.

Decir el nombre de un alumno, este marca un ritmo y el resto lo sigue.

JUEGOS

Por parejas, las espaldas pegadas, moverse sin perder nunca el contacto físico.

Trabajo con la expresión oral:

En círculo señalar a otro y decir un nombre de mujer o de hombre. Al que señalaron señala a otro y dice otro nombre de mujer o de hombre.

Señalar a otro diciendo Tierra, Mar o Aire. El señalado tiene que decir el nombre de un animal de lo que se indicó, ya sea Tierra, Mar o Aire.

Señalar y decir nombres de árboles.

Señalar y decir nombres de flores.

Señalar a otro y decirle un adjetivo que parece que le corresponde.

Señalar a otro y decirle el animal que le sugiere.
Contar una película del Oeste, pero cada uno solo puede decir una palabra y hay que ser lógicos.

3)

19-2-20

- Andar por el espacio. Hacer un Stop a cada palmada.
Juntarse todos en el centro a cada palmada. Andar cambiando de dirección.

- Andar a cámara lenta.

- Andar con el cuerpo de piedra, de aire, de hierro, de agua.

- Andar arrastrado por la nariz, por el pecho, por la cadera lateral, por la cadera frontal, por el culo, por los hombros que tiran hacia arriba.
- Andar abriendo y cerrando la posición corporal.
- Andar y cerrar el cuerpo, pero sin brazos, solamente con el pecho.
- Realizar un cuadro plástico con el cuerpo abierto
- Realizar un cuadro plástico con posiciones cerradas.
- Realizar un cuadro plástico a partir de una primera posición, ¿Qué historia se cuenta?
- Realizar lo mismo con la voz: Uno comienza haciendo un sonido y los demás se van sumando.
- Hacer una maquina con los cuerpos, el movimiento y el sonido. Van entrando de uno en uno.

-
Acción / Reacción

- Acción entre dos con un palo. Uno empuja el palo y el otro reacciona a ese empuje. Luego empuja él.
- Lo mismo con una cinta. Aquí hay que tirar. La cinta tienen que estar siempre tensa y paralela al suelo.
- Acción/ reacción sin palo ni cinta. Primero pequeño, luego grande
- Acción / reacción colaborando con el otro y no colaborando.
- Dar una puñalada al otro y este reacciona con su cuerpo.
- Dar una bofetada al otro y este reacciona con su cuerpo.
- Jugar a "Curro Jiménez". En un brazo una manta, en la otra una navaja. Estar rodeado. Defenderse girando.

En todos los ejercicios de acción / reacción lo que importa es el STOP. En ese momento la energía en el espacio se convierte en energía en el tiempo y está retenida pronta a explotar nuevamente convirtiéndose nuevamente en acción
Trabajo con la emoción de fuera hacia adentro.

Trabajo con las 6 emociones básicas: Colera, Miedo, Tristeza, Alegría, Erotismo y Ternura. Aprender los patrones y trabajar con ellos.

Trabajo con la emoción de dentro a fuera

Memoria sensorial: Ejercicios.

Memoria sensitiva: La habitación de mi infancia.

Palabras y respuesta corporal: Acción-Reacción

4)

26-2-20

CALENTAMIENTO

-Calentamiento de las distintas partes del cuerpo en estático, empezando de abajo hacia arriba (tobillos, rodillas, cadera, hombros, brazos y cuello)

-Movimiento por el espacio:

Cambio de ritmo en función de la palmada (2 palmadas más rápido, 1 palmada más lento, "stop" paramos)

Cambio de sentido (primero giramos el cuello y luego acompaña el resto del cuerpo)

Diferentes formas de caminar (sigilosamente, cojera, embarazada, abriendo y cerrando puertas, con bastón, con prisa)

Caminar interrelacionándose (saludo militar, saludo "siglo XVII", saludo efusivo, quitándose la cara de forma altiva)

Decir el nombre de un alumno, este marca la forma de caminar y el resto le imita.

Decir el nombre de un alumno, este marca un ritmo y el resto lo sigue.

JUEGOS:

Juego de máscaras faciales:

2 filas una enfrente de la otra, el primero de una fila pone una máscara facial y camina en dirección a un compañero de la otra fila, a medida que se acerca va cambiando la cara y cuando llega frente al compañero este copia la máscara que le deja y la va cambiando a medida que se acerca al siguiente compañero, así sucesivamente.

Juego preguntas y respuestas:

2 filas una frente a la otra, preguntas en grave y respuestas en agudo.

Juego "que estás haciendo":

Se forma un círculo con una persona en el centro que está realizando una acción (ej. afeitarse) uno de los del círculo se le acerca y pregunta ¿Qué estás haciendo? y este responde otra cosa que no sea la acción que está realizando (ej. jugar al tenis) la persona que venía del círculo se queda en el centro jugando al tenis y así sucesivamente.

Juego de mímica:

Adivinar un oficio sin hablar

Juegos por parejas:

Espejos, acción reacción (con cuerdas), invadir el espacio del otro sin llegar a tocarse.

Se explica La Comedia del Arte y se hacen los personajes de la Comedia del Arte: Pantalone, Dotore, Arlequin, Colombina, Enamorados.

Primero hacen el molde del personaje sin máscara, luego con la máscara.

Leen la carta que han escrito a su padre y lo que han escrito sobre La Vergüenza. Hablamos y leemos un poco otros textos.

Necesitan trabajar la voz.

4-3-20

Vienes todos, menos uno que ha quedado de baja.

Trabajamos una hora con la Voz

Trabajo de respiración

Trabajo de fonación

Trabajo de articulación.

Cualidades de la Voz: Tono, Intensidad, Cantidad y Timbre

Trabajo con los resonadores: Máscara, Pecho y Cabeza

Luego hacemos una primera lectura y un primer reparto de "Europa, Europa", el espectáculo que se va a hacer.

5)

11-3-19

Hoy no vienen todos. Faltan los de la UTE2.

Trabajamos un poco de voz. Repasamos las emociones.

Luego leímos "Europa, Europa" y fijamos un reparto. Ahora tienen que ponerse a estudiar el texto, que siempre es lo más difícil.

Pasado el confinamiento, el pasado 29 de Julio comenzamos nuevamente nuestro trabajo en el Taller de Teatro. El encuentro con los alumnos fue muy emocionante y su actitud hacia nosotros muy cariñosa y respetuosa.

Comenzaremos a ensayar el espectáculo "¡Europa! ¡Europa!", que cuenta lo que le ocurre a un emigrante africano en Europa, y la representaremos el próximo mes de Diciembre en las actividades de Navidad.