1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del programa de formación complementaria: Lenguaje Corporal Teatral
Código del programa de formación: 51350013
Duración de la guía: 60 horas
Competencia: interpretar la danza de acuerdo con los requerimientos técnicos del género y el proyecto creativo.

2. PRESENTACION

JUSTIFICACION

Apreciado aprendiz, cuando interpretamos una historia y pretendemos enfatizar las características de cada personaje, más que con las palabras habladas, la recreación adquirirá mayor fuerza expresiva mediante el lenguaje corporal, la forma básica de la comunicación teatral que traduce vívidamente las emociones y los sentimientos. En la representación teatral los distintos tipos de lenguajes interactúan: primero se emplea el lenguaje verbal para leer la obra escrita y aprender el texto dramático; luego se ensaya la obra repitiendo el texto oralmente. En este punto el lenguaje corporal ya adquiere intervención porque al mismo tiempo que se repiten los parlamentos el cuerpo realiza movimientos y partituras corporales para recrear y vivir la acción de los personajes en la obra. Por otra parte, el lenguaje corporal se relaciona con el lenguaje musical para marcar ambientes o situaciones. La danza es otra de las expresiones relacionadas con la expresión corporal. En el teatro el cuerpo humano siente, actúa y expresa, por tal motivo en la presente guía de aprendizaje está elaborada con distintas actividades con el propósito de preparar y disponer del cuerpo para el lenguaje y la comunicación teatral.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Acondicionamiento físico, mental y psicológico (Training del actor y la actriz).

Relación del actor y la actriz con el espacio escénico y el tiempo.

Partitura escénica corporal del guion teatral.

Construcción y puesta en escena.

Consulta del material bibliográfico y textos guias.

Ambiente Requerido: Espacio abierto o auditorio, clase teórico-práctica y puesta en escena.

Materiales: Textos guías, mascara neutra, juguetes teatrales (Pelotas, clavas, aros, entre otros).

Actividad 1: Relajación, atención y concentración para la disposición disposisicion (Consultar texto guia Manual de Técnica Vocal de Victoria Blasco y Juegos para actores y no actores de Augusto Boal)

La relajación, atención y la conentración son el conjunto de técnicas para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental aumentando la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima. No se trata simplemente del mero reposo sino de una disminución de la tensión excesiva que nos va a facilitar actuar de forma serena y con energía utilizando el tono muscular apropiado a cada actividad. De tal forma practicando ejercicios de relajación podremos afrontar las exigencias de la vida diaria sin agotar nuestra energía mejorando el control sobre las situaciones diarias a las que nos enfrentamos estén relacionadas con la práctica artística. La mente despejada y el cuerpo en disposición óptima para actuar con eficacia.

La respiración

Podemos considerarla como la función vital más importante del cuerpo humano, pues de ella, dependen las demás funciones. Es un medio de funcionamiento del propio cuerpo, responsable de los procesos energéticos. Existe una estrecha relación entre respiración y relajación. En un estado de relajación la respiración es prolongada, regular, lenta. Las emociones afectan a nuestra forma de respirar y viceversa, a través de la respiración podemos influir en nuestras emociones. Si estamos estresados se tensan nuestros músculos respiratorios, gastamos más energía.

Debemos sentir el proceso de la respiración, lo cual facilita de una manera considerable la relajación general de las persona.

Tipos de respiración

Abdominal: El diafragma es el músculo principal que actúa. Se ensancha la parte inferior del tórax. Si respiramos por la nariz facilitamos este tipo de respiración.

Torácica: Actúa básicamente los músculos intercostales y se ensancha la parte media de la caja torácica.

Clavicular: Intervienen músculos auxiliares de la respiración. Interviene la parte superior de la caja torácica. La entrada de oxígeno es insuficiente. Suelen realizar este tipo de respiración personas muy estresadas y tensas

Respiración completa: Combina los tres tipos de respiración. Todos los músculos respiratorios trabajan conjuntamente. Relajados nuestro ritmo respiratorio esta entre 6 y 12 respiraciones por minuto. Es fundamental que la respiración sea lenta y profunda para eliminar aire residual cargado de anhídrido carbónico que se queda en nuestras vías

respiratorias. Importante respirar por la nariz ya que así se estimula la función de los músculos respiratorios. No forzar ni la inspiración ni la espiración.

Ejercicios y actividades de respiración

Ejemplos: Una mano en el abdomen, otra en el pecho, sentir el movimiento del aire en el interior de nuestro cuerpo. Imaginar que con cada inspiración el aire penetra hasta los últimos rincones de nuestro cuerpo y que con la espiración se van las tensiones. Respirar por una sola ventana nasal, luego por la otra alternativamente. Visualizar el abdomen como una bolsa que se infla y desinfla. Realizar construción conjunta entre los integrantes del curso para recrea un pulmon humano y su funcionamiento.

Juegos de relajación

Sin la tensión muscular no sería posible el movimiento. La relajación es una expansión voluntaria del tono muscular, con ella, tratamos de conseguir una descontracción tanto muscular como psíquica, mejorando el control tónico, facilitando el conocimiento del propio cuerpo y el desarrollo de las capacidades motrices. El aprendiz experimenta sensaciones de tono muscular, tensión y relajación de una manera ludica y con la ayuda de los compañeros aprende a concentrarse y percibir diferencias de tono muscular. Ejemplos:

Por parejas, uno tumbado, el compañero coge diferentes partes de su cuerpo moviéndolas lentamente, flexiones, extensiones, rotaciones de cuello, piernas, brazos…

Los dos sentados, uno dibuja con el dedo letras, números o en la espalda del otro, que debe averiguarlos.

El péndulo*:* En grupos de 3 personas, una de ellas en el centro, inmóvil, se deja balancear por sus compañeros/as.

El astronauta: Aprendiz inmóvil, entre varios lo levantan y se desplazan llevándolo por el aire.

Pasar una pelota por la espalda del compañero/a.

Seguir la música: En posición tendido supino, ojos cerrados, seguimos la música son los dedos, con los brazos, las piernas, la boca, etc

El espejo estirándose: Por parejas, uno se estira de diferentes formas y el compañero debe imitarle.

Corriendo lentamente al ritmo de una música suave, cuando ésta cesa los aprendices deben "caer" al suelo como fulminados.

Vibraciones y ondulaciones: Por parejas, el aprendis realiza pequeñas sacudidas de la musculatura de su compañero/a.

Estiramientos

Los estiramientos favorecen la relajación muscular. Devuelven al músculo su tono y longitud normal después de un esfuerzo y lo relajan cuando está tenso por efectos del estrés. Cuando los realizamos en la parte final de una sesión de condición física del aprendiz percibe claramente la sensación de relajación y desbloqueo que producen.

Efectos de los estiramientos:

- Irrigan de sangre el músculo y mejoran su tono y resistencia.
- Desbloquean, eliminan contracciones y tensiones e inducen a la relajación profunda y reparadora.
- Favorecen el desarrollo neuromuscular en el adolescente.
- Eliminan la excesiva tensión motriz.
- Proporcionan una sensación placentera, de expansión.
- Aumentan la movilidad articular. Liberan de bloqueos energéticos las articulaciones.
- Disminuyen el riesgo de lesión por rotura o sobrecarga.
- Permiten mayor capacidad de movimiento.

Visualización guiada

La visualización refuerza el mensaje de relajación que transmitimos. Es un proceso del pensamiento en el que se utilizan los sentidos involucrándonos en lo que imaginamos. En la visualización guiada evocamos una escena relajante ahondando en las sensaciones de calma que nos produce a través de nuestros sentidos: una playa, un jardín, una noche de verano… Se pide a la persona que sienta los detalles, los rayos del sol, la hierba entre los dedos, los olores, el ruido del agua, el sonido de los pájaros, la brisa suave, arena en los pies… haciendo hincapié en las sensaciones de relajación…Ejemplo:" Camino por un sendero del bosque… una mañana de primavera, la temperatura es agradable… los rayos de sol entre las ramas de los árboles, camino sin prisas disfrutando del paisaje…los pájaros vuelan pasando de un árbol a otro, llego a un claro, me siento en la hierba, noto la hierba entre mis dedos, miro al horizonte..."

Masaje

Tan antiguo como la humanidad, se supone que nació por una necesidad terapéutica y es probablemente uno de los métodos curativos más antiguos.

Ante una situación de estrés se contrae el sistema vascular y linfático y disminuye la provisión de sangre hacia los tejidos, los músculos se tensan presionando vasos sanguíneos y linfático. Con el masaje realizamos un proceso de limpieza de las células de nuestro organismo. Se elimina la adrenalina uno de los principales compuesto químicos causantes del estrés y se restablece el tono natural del músculo.

La dimensión psíquica del masaje no es menos importante, la estimulación de la piel, a través del tacto es fundamental para alcanzar un estado de bienestar psicológico y emocional, Plasencia (2001: 15). Desde nuestro nacimiento necesitamos ese contacto para

desarrollarnos con equilibrio emocional ante la enfermedad y la ansiedad. Si esta necesidad no encuentra respuesta tendemos a crear bloqueos en nuestro cuerpo que producen tensión y van a inhibir nuestra capacidad de expresión generando ansiedad y estrés. La mano que acaricia produce un efecto reconfortante en nuestro cuerpo y calma nuestra mente.

Manipulaciones básicas

Pases sedantes: Se realizan al comienzo y final del masaje. Con la yema de los dedos acariciamos suavemente, efecto sedante.

Vaciado venoso: Se realiza un vaciado en profundidad para que entre sangre nueva en los músculos eliminando toxinas.

Fricción: Relajante por el amplio contacto de nuestra mano friccionado la zona corporal en cuestión provocando aumento de circulación.

Amasamientos: Se retuerce el músculo para eliminar productos de desecho (digital, palmodigital, nudillar, pulgar).

Vibración: Con una contracción de la musculatura del brazo se transmite una cierta vibración con nuestra mano a la masa muscular. Produce un gran efecto relajante.

Relajación progresiva

Jacobson, médico y fisiólogo, en 1930 ideó una técnica para medir la actividad eléctrica muscular (electromiografía) y en sus estudios descubrió la interconexión entre el pensamiento y el estado muscular; la simple idea de realizar un acto motor provocaba pequeños niveles de actividad en los músculos correspondientes. Propone que una musculatura relajada puede conducir a una mente en calma, así ideó un método para reducir la tensión de los músculos. Pone énfasis en mejorar la percepción de las sensaciones musculares. La relajación debe eliminar toda tensión y el registro de ésta debe ser igual a 0. La relajación progresiva consiste en percibir claramente la diferencia entre tensión y relajación muscular realizando contracciones y relajaciones para aprender a reconocer la tensión muscular.

Pasos a seguir: (posición tendido supino)

- Flexionar muñeca unos segundos. Extender muñeca.
- Flexionar codo. Extender codo. (Repetir pasos con el otro brazo).
- Flexión dorsal del pie. Flexión plantar.
- Flexión de rodilla. Extensión de rodilla (Repetir con la otra pierna).
- Contraer abdomen durante unos segundos y seguidamente relajarlo.
- Llevar los hombros hacia atrás y seguidamente relajarlos.
- Levantar (encoger) hombros. Soltar.
- Presionar cabeza hacia atrás unos segundos y seguidamente relajar
- Flexión lateral de cuello y seguidamente relajar
- Levantar las cejas. Fruncir el entrecejo. Relajarse.

Actividad 2: Reconocimiento y relación entre cuerpo y espacio (Consultar textos guiasEl cuerpo Poetico de Jacques Lecoq, El espacio de Peter Brook y El Domino del Movimiento de Rudof Lavan)

La percepción corporal

La percepción corporal es una estructura cognitiva que proporciona al hombre el reconocimiento de su cuerpo en cualquier situación y la información necesaria para establecer las relaciones con el medio, a partir de la conciencia de uno mismo y de su situación en el espacio. La percepción corporal es un contenido amplio que incluye al esquema corporal (tono muscular, respiración, lateralidad, entre otros), la autopercepción (imagen corporal) y la consciencia y vivencia de las mismas por medio de las experiencias motrices. Elementos existentes de forma inherente en cualquier tipo de actividad y movimiento, referidos a la noción del propio cuerpo y de cómo va evolucionando en sus relaciones con el medio.

El concepto de percepción corporal, hace referencia a la consciencia y vivencia del propio cuerpo y a sus relaciones con el medio. Como existen numerosas definiciones del concepto, consideramos la de: intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, se en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y sobre todo, de su relación con el espacio, los objetos y las personas que nos rodean". Podemos resumir de la definición anterior, las ideas básicas sobre el concepto de percepción corporal en:

- Conocimiento y experiencia del propio cuerpo.
- Relación y funcionamiento de sus diferentes partes.
- Consciencia y vivencia en su relación con el medio.

El esquema corporal

La importancia del esquema corporal ha sido puesta de manifiesto por la mayoría de los autores, como el resultado y requisito de una ajustada relación entre el individuo y su medio, apoyándose en los datos sensoriales de su propio cuerpo (sensaciones interoceptivas) y los que provienen del mundo exterior (sensaciones exteroceptivas). La estructuración del esquema corporal se produce por el desarrollo e incorporación progresiva de elementos corporales complementados con las percepciones y experiencias del mundo exterior. El conocimiento y dominio del cuerpo, es la base sobre la que el niño construye todos sus aprendizajes. Para Vayer (1972) el cuerpo es el medio de acción, conocimiento y relación.

La actividad Tónico Postural

La postura, las reacciones equilibradoras y el acompañamiento tónico, son elementos que hacen posible el buen desenvolvimiento del niño en el mundo. La actividad tónico postural equilibradora es la actividad primera y condición previa de todo movimiento (acción), dentro de ella, incluimos los siguientes contenidos:

El tono muscular: función de los músculos, por la que se mantienen en tensión de forma permanente.

La postura: Función mecánica del cuerpo (localización y posición de las distintas partes) animada por la musculatura esquelética y responsable de oponerse a la fuerza de la gravedad. Se refleja en una forma particular personal, que apreciamos en relación con las referencias espacio- temporales. La postura hace siempre mas referencia al estatismo.

Tono Muscular

El tono muscular es la actividad es la actividad muscular que no se acompaña de movimientos de desplazamiento, al tiempo que es condición previa para que se pueden producir movimientos. Es necesario que los músculos tengan un determinado grado de tensión para mantener una postura corporal o realizar cualquier tipo de movimiento.

La postura corporal

Es un concepto puramente biológico y mecánico, es el resultado y la consecuencia de la acción continua de la gravedad, sobe nuestra estructura mecánica corporal. Depende directamente del tono muscular, pues su maduración y desarrollo facilita el equilibrio postural. Se manifiesta en las posturas corporales habituales, la postura del ser humano es la erecta o bípeda.

La actitud y gestualidad

La actitud es el comportamiento significativo de nuestro cuerpo, que reacciona a partir de la postura bajo la dependencia de las variaciones de la atención y reacciones emocionales. La actitud y la gestualidad son conceptos apoyados en la actividad tónico postural. La actitud potencia el desarrollo del esquema corporal a través de la consolidación de la colocación adecuada de los segmentos corporales de acuerdo con las diferencias posturales corporales.

La manifestación más significativa de la actitud es el gesto, siempre denota dinamismo, constituyéndose en una forma de movimiento. Las relaciones entre postura, actitud y gesto, nos permite el trabajo de la actividad expresiva del cuerpo (expresión y comunicación corporal).

La Imagen Corporal (Autopercepción)

Es la interiorización de cómo nos percibimos a nosotros mismo (autopercepción). Es el sentimiento vivencial de nuestra propia experiencia, del yo corporal: vivencia continua consciente e inconsciente de la propia corporeidad. La imagen corporal hace referencia a la representación que el niño tiene su cuerpo como globalidad, la toma de conciencia de la diferentes partes de este, de sus estados y posibilidades de acción.

El concepto de imagen corporal hace referencia al conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo, de la situación y relación entre los diferentes partes de este, de sus estados y posibilidades de acción.

La percepción espacial

La percepción espacial permite al aprendiz la idea de percepción del mundo en su totalidad, a partir de la referencia de su propio cuerpo. El espacio se construye en el niño, paralelamente a la elaboración de la percepción y conciencia corporal. Para que el niño empiece a percibir el espacio es necesario que produzca la separación entre su yo y el mundo que le rodea (empezar a establecer relaciones entre los objetos y personas y su propio yo). El espacio es por tanto, condición real de todo lo que existe y el lugar donde se produce el razonamiento (operaciones lógico-matemáticas).

La organización espacial

Es el resultado del conjunto de relaciones espaciales la orientación y la estructuración espacial, constituyen los pilares que posibilitan al niño organizar sus movimientos en el espacio. La organización espacial del niño evoluciona a partir: una localización egocéntrica, en la que el niño no distingue el espacio que ocupa su cuerpo, con el que ocupan los objetos que le rodean y una localización objetiva en la que el niño es capaz de discriminar el espacio ocupado por su cuerpo y por cada objeto. La percepción espacial se apoya en dos conceptos:

La orientación espacia: Es la aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los cuerpos en el espacio, como para posicionar los objetos en función del propio cuerpo. Esta percepción inmediata y vivencia motriz que el niño posee del espacio, le permite elaborar relaciones espaciales simples. La lateralidad es la máxima responsable de la orientación del cuerpo en el espacio: Es la capacidad que tenemos para comprender la situación de nuestro cuerpo en el espacio, en relación con los objetos y estos con nuestro cuerpo.

La estructuración espacial: Se apoya en la orientación y es posterior a ella. Responde a la estructuración espacial a la necesidad de situar, en función de una perspectiva dada, los objetos o elementos de un mismo objeto, con relación a los demás.

Actividad 3: Mascara neutra y puesta en escena(Consultar texto guia El Cuerpo Poetico de Jaques Lecoq)

La máscara neutra diseñada por Amleto Sartori y Jacques Lecoq es un objeto especial: representa un rostro neutro, en equilibrio, que sugiere la sensación física y mental del estado de calma. Este objeto, colocado sobre el rostro humano, ayuda a sentir el estado de neutralidad previo a la acción. La neutralidad es un estado de disponibilidad y de receptividad hacia el mundo que nos rodea, sin conflicto interior, en un estado de calma, de inocencia y de curiosidad. La máscara neutra es una máscara de referencia para todas las

demás máscaras expresivas o de la Comedia del Arte. No es una máscara simbólica, sino que representa lo que hombres y mujeres tienen en común, es la máscara de las máscaras.

La construcción de una buena máscara neutra es difícil de realizar. La máscara neutra captura una expresión facial que no muestra ninguna emoción, sino que mantiene un punto de equilibrio, justo en el momento en que está a punto de cambiar la expresión. Este equilibrio se refleja en el diseño de la máscara neutra: aparente simetría perfecta, frente relajada y redondeada, apertura amplia de los ojos, y boca entreabierta, como preparada para sonreír, respirar, hablar, comer o besar, pero sin que llegue a realizar ninguna de estas acciones. Jacques Lecoq empleaba la máscara neutra de cuero fabricada por Amleto Sartori, quien se inspiró en la "máscara noble" de Jean Daste y en la máscara "Ko omote" correspondiente a un personaje de chica joven en el teatro japonés Noh. Ambas comparten con la máscara neutra el ser máscaras de calma y de silencio, sin expresión concreta, en estado de equilibrio.

Una máscara neutra, como cualquier otra máscara teatral, no debe pegarse completamente al rostro, es recomendable que sea ligeramente más grande que la cara de quien la porta y que haya cierta distancia entre el rostro y el objeto, pues es precisamente esta distancia la que permite y facilita la actuación teatral.

La neutralidad es un estado de gran preparación y energía, un estado físico y mental libre de conflictos de cualquier clase. Cuando el aprendiz alcanza ese estado neutro inicial, su cuerpo estará disponible, como una página en blanco en la que se podrá escribir el drama. Este estado de consciencia cargado de energía es pre-expresivo, se encuentra en la fase previa al conflicto dramático, y es similar al del actor del Noh japonés, al del actor del Kathakali hindú y a algunas otras formas teatrales donde la dinámica física ha sido entrenada para situar al actor en un estado de tensión creativa previamente a la adopción del personaje.

La máscara neutra desarrolla la presencia del actor en el espacio que lo circunda, situándolo en un estado de descubrimiento, de apertura, de escucha, de disponibilidad para recibir. La expresividad del rostro del actor o la actriz desaparece bajo la máscara neutra, por lo que el público podrá percibir con mayor intensidad el cuerpo y los movimientos de quien porta la máscara. Tras finalizar los ejercicios con máscara neutra, la persona que la porta puede quitarse la máscara y, si la ha sabido llevar, su rostro estará relajado y mostrará la disponibilidad expresiva que ha adquirido su cuerpo. Entonces, tras un intenso y continuado entrenamiento con la máscara neutra, la persona estará preparada para repetir los mismos ejercicios sin necesidad de portar la máscara.

Metodología

El teatro contemporáneo occidental ha recuperado el uso de la máscara: desde las primeras investigaciones de Gordon Craig con máscaras construidas en papel maché a comienzos del siglo XX, hasta el enmascaramiento urbano de Amleto Sartori en la transición al tercer

milenio, pasando por la recuperación de la tradición de la Commedia dell'Arte iniciada por Giorgio Strehler con el Piccolo Teatro y otras compañías italianas tras la II Guerra mundial, o las sorprendentes máscaras-marionetas de la compañía Mummenschanz a partir de 1968, la máscara ha estado presente en la puesta en escena contemporánea bajo múltiples formas y propuestas artísticas.

De manera general el rostro, oculto tras la máscara, renuncia voluntariamente a la expresión psicológica, que generalmente suele suministrar la mayor cantidad de información al público. El actor o la actriz con máscara se ve obligado a compensar esta pérdida de información con una gran inversión expresiva en el resto de su cuerpo, que traduzca la interioridad del personaje de manera amplificada, exagerando cada gesto. Así la teatralidad y la presencia escénica salen considerablemente reforzadas. Una de las consecuencias estéticas esenciales de portar una máscara es la oposición entre un rostro neutralizado y un cuerpo en perpetuo movimiento. La máscara neutra o la media máscara de la Commedia dell'Arte resultan suficientes para inmovilizar la mímica y para concentrar la atención del público sobre el cuerpo del actor.

En el entrenamiento con la máscara neutra, la primera lección consiste en descubrir el objeto. Se muestra al aprendiz la máscara para que sea observada, tocada, probada. Esta aproximación sensorial al objeto es importante, porque en ocasiones la máscara neutra provoca curiosas reacciones en el primer contacto con el rostro: incomodidad, claustrofobia, sensación de ahogo, rechazo, etc.

Resulta interesante preguntar a los aprendices sobre sus impresiones en este primer contacto sobre su rostro y constatar la diversidad de reacciones. El instructor no debe indicar qué se tiene que hacer para actuar bien con la máscara neutra, sólo debe crear un clima favorable al aprendizaje vivencial y a la experimentación individual en esta primera etapa de exploración personal.

A continuación se plantea el primer tema pedagógico de la máscara, "el despertar": la persona que porta la máscara neutra reposa tumbada sobre el suelo y se despierta por primera vez, sin más indicaciones sobre cómo hacerlo. A menudo quien porta la máscara despierta al mundo y lo primero que (re)descubre es su propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento; en otras ocasiones la atención se dirige inmediatamente al espacio próximo que rodea al individuo.Un ejercicio similar al anterior se llama "el despertar del gigante": la persona que porta la máscara neutra se muestra al público con la imagen mental de que es un ser gigantesco y, como tal, reacciona ante lo que observa a su alrededor.

Dado que, tras estos primeros acercamientos, suele rondar cierto halo de misterio en torno a la máscara neutra, es recomendable desmitificar el trabajo y reconducir los ejercicios hacia temas de la vida cotidiana en clave realista, pero con la máscara neutra, como "el adiós al barco": un ser querido se embarca para viajar muy lejos, se supone que nunca más volveremos a verlo y, en el momento de su partida, nos acercamos al muelle del puerto para dirigirle un adiós silencioso en un último gesto de despedida.

Otro ejercicio clave con la máscara neutra es el viaje elemental, un recorrido a través de la naturaleza en el que intervienen varias acciones dinámicas (andar, correr, trepar, saltar), primero en una situación de calma y estabilidad, y después en condiciones extremas. El viaje elemental consiste básicamente en atravesar un paisaje natural imaginario que empieza en la orilla de una playa, continúa en un bosque, asciende por una montaña, desciende por un río hacia la llanura y acaba en un desierto. En la segunda parte del ejercicio, las condiciones extremas aparecen en forma de tempestades, incendios, huracanes y terremotos, que alteran el estado de calma y provocan la reacción dinámica de la máscara neutra para adaptarse a la nueva situación y llegar al final de su camino a la intemperie. Estas improvisaciones extremas llevan a los prendices a experimentar situaciones que nunca ha podido vivir, a hacer movimientos difíciles que nunca ha realizado, para que el cuerpo aprenda a reaccionar al límite de sus posibilidades en la urgencia de la situación y en el terreno de lo imaginario.

A continuación se plantean diversos ejercicios de identificación con los elementos de la naturaleza, las materias, los animales, los colores y la música. No se trata de imitar, sino de “convertirse” en el elemento propuesto en un trabajo meticuloso de análisis de las dinámicas, de los ritmos y de las cualidades observadas, con el fin de transponer posteriormente estas cualidades a la construcción de un personaje humano en una situación dramática determinada.

En todos estos ejercicios los aprendices estan enfrentados a una variedad de situaciones donde es invitado a responder y a reaccionar con una neutralidad viva y despierta, en una especie de inocencia en la que el individuo experimenta un redescubrimiento de su propio cuerpo y del mundo. La máscara neutra consigue así un dominio del cuerpo difícil de alcanzar sin el entrenamiento con ella.

Inicialmente se trabaja la máscara neutra desde la individualidad, pues a pesar de que puede haber varias personas actuando a la vez, no hay interacción ni interferencias entre ellas. En otras etapas más avanzadas del trabajo actoral, se puede incorporar la máscara neutra al trabajo sobre la colectividad, la escucha grupal y el coro trágico, consiguiendo con ello un destacable desarrollo de la presencia escénica.

Otro tipo de tarea con la máscara neutra consiste en que la persona que la porta sobre su rostro sea capaz de expresar con el resto de su cuerpo una serie de estados anímicos a propuesta del instructor: la curiosidad, la satisfacción, el gozo, la depresión, la rabia, el miedo, el sosiego, la alegría, entre otros. En este caso, el entrenamiento con la máscara neutra irá encaminado más a la expresión física de emociones y sentimientos que a la creación de personajes o de situaciones dramáticas concretas.

El estado de la neutralidad contiene un número de características y supuestos relevantes que nos llevan a las raíces de la pedagogía de Jacques Lecoq. Aunque algunos otros instructores de Teatro y de Expresión Corporal emplean la neutralidad en la misma línea de

Jacques Lecoq, hay significativas proposiciones que son comunes a otras formas del entrenamiento actoral.

Algunos de los presupuestos y características clave en el trabajo con la máscara neutra y los ejercicios asociados son los siguientes:

- Importancia de despojarse (o desprenderse) de costumbres y manierismos superfluos.
- Concepción del actor y de la actriz estudiantes como tabula rasa potencial o página en blanco.
- Aprendizaje como una experiencia sensorial y somática: el conocimiento se incrementa a través del movimiento.
- Desarrollo del potencial expresivo del cuerpo global, no solamente del rostro o de las manos.
- Importancia y preferencia de la simplicidad y de la sencillez de movimientos, frente a la complejidad.
- Liberación y organización del cuerpo para la economía de energía y la eficiencia en el movimiento (fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación muscular)
- Aceptación de conceptos como “la verdad”, “lo real” y “lo artificial”.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Selecciona los movimientos en la escena en concertación con el usuario de acuerdo con la preparación física, mental y psicológica del personaje.

Relaciona cuerpo y contexto sociocultural: cuerpo-época, cuerpo-generación.

Presentar el personaje de acuerdo al proyecto escénico.

Interpretar el guion de acuerdo a los requerimientos del director.

Identifica los diferentes movimientos en escena de acuerdo con las características de los personajes.

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO:

Expresión corporal: concepto, características, clasificación, importancia y técnicas.

Autoexploración y observación: concepto, características, aplicación, técnicas.

Expresión corporal y oral en el teatro: definición y técnicas

Movimiento: concepto, características y aplicación.

kinestésia: concepto, características, técnicas

Expresión oral: definición, características y técnicas

Improvisación corporal: concepto, características y técnicas.

Guiones teatrales: concepto, características, técnicas

Actuación: concepto, características, técnicas

Concentración: definición, características, técnicas

Memoria corporal: concepto, características, técnicas.

Personaje: concepto, características, clasificación,

Trabajo en equipo: concepto, características, técnicas

Puesta en escena: concepto, características, técnicas

ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTO:

Mostrar por medio de juegos teatrales la importancia de la comunicación verbal y no verbal en la escena. (Voz, gesto, postura y actitud del cuerpo expresivo).

Relacionar cuerpo tiempo espacio.

Manejar del cuerpo en escena (motricidad, esquema corporal, imagen corporal, cuerpo propio y conciencia corporal).

Realizar ejercicios de respiración y relajación (inspiración, expiración, apnea y disnea).

Ejecutar métodos y técnicas corporales de calentamiento: explorar los ritmos propios (orgánicos), explorar el cuerpo como instrumento de obtención de sonidos, sensibilización hacia los sonidos y ritmos exteriores.

Realizar ejercicios corporales, destinados a disponer el cuerpo y la voz: estructuración espacial, temporalidad, orientación en el tiempo y espacio, lateralidad, respiración, vocalización y dicción).

Realizar ejercicios en el espacio (niveles espaciales, direcciones, alineación corporal) técnicas de respiración, técnicas de relajación (extensión y tonicidad muscular, esquema articular, ritmo corporal, manejo gestual, alineación, impulso, diseño postural, kinesfera y precisión).

Realizar rutinas de entrenamiento.

Realizar puesta en escena.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Relacionar cuerpo tiempo espacio. Realizar ejercicios de respiración y relajación (inspiración, expiración, apnea y disnea). Realizar ejercicios corporales, destinados a disponer el cuerpo y la voz: estructuración espacial, temporalidad, orientación en el tiempo y espacio, lateralidad, respiración, vocalización y dicción). Realizar ejercicios en el espacio (niveles espaciales, direcciones, alineación corporal) técnicas de respiración, técnicas de relajación (extensión y tonicidad muscular, esquema articular, ritmo corporal, manejo gestual, alineación, impulso, diseño postural, kinesfera y precisión).	Selecciona los movimientos en escena en concertación con el usuario de acuerdo con la preparación física, mental y psicológica del personaje.	Exposición y Observación directa.

Evidencias de Desempeño: Mostrar por medio de juegos teatrales la importancia de la comunicación verbal y no verbal en la escena. (Voz, gesto, postura y actitud del cuerpo expresivo). Manejar el cuerpo en escena (motricidad, esquema corporal, imagen corporal, cuerpo propio y conciencia corporal). Ejecutar métodos y técnicas corporales de calentamiento: explorar los ritmos propios (orgánicos), explorar el cuerpo como instrumento de obtención de sonidos, sensibilización hacia los sonidos y ritmos exteriores.	Relaciona cuerpo y contexto sociocultural: cuerpo-época, cuerpo-generaciones. Identifica los diferentes movimientos en escena de acuerdo con las características de los personajes.	Exposición y Observación directa. Lista de Chequeo.
Evidencias de Producto: Realizar rutinas de entrenamiento. Realizar puesta en escena.	Interpreta el guion de acuerdo a los requerimientos del director. Representa el personaje de acuerdo al proyecto escénico.	Exposición y Observación directa. Lista de Chequeo.

5. GLOSARIO DE TERMINOS

Expresión corporal o Lenguaje corporal: Es una de las formas básicas para la comunicación no verbal. Los gestos y la corporalidad son una guía externa de los pensamientos o emociones subconscientes. Las palabras se usan para establecer y mantener relaciones personales, mientras que las señales no verbales se utilizan para comunicar información acerca de los sucesos externos para hablar o expresarse de una manera creativa. El movimiento corporal se puede explicar como un modo de expresión universal el cual es el resultado de la acción de nuestro pensamiento creativo utilizando nuestro cuerpo como medio de comunicación.

Memoria corporal: Hace referencia a los aprendizajes, que nos permiten desarrollar actividades corporales en la cotidianidad, esta actividad están asociadas a los diferentes sentidos y a la sistematicidad orgánica la cual reacciona o actúa de cierta manera ante una situ acción que generalmente el cuerpo reconoce como hacerla. Entre las actividades cotidianas y que el cuerpo reconoce porque ya ha desarrollado un aprendizaje previo se encuentran: Leer, escribir, bailar, caminar, correr, saltar, evitar o intuir algún peligro, se dice, que una vez el cuerpo adherido a su inteligencia ciertos movimientos, sensorial o de represión, estos se vuelven habituales permitiendo una libre movilidad en actividades cotidianas.

Kinestesia: Es la rama de la ciencia que estudia el movimiento humano. Se puede percibir en el esquema corporal, el equilibrio, el espacio y el tiempo. Proviene del griego κίνησις /kínesis/, 'movimiento', y αἴσθησις /aísthesis/, 'sensación'. Es decir, etimológicamente, "sensación o percepción del movimiento" es el nombre de las sensaciones nacidas de la lógica sensorial que se trasmiten continuamente desde todos los puntos del cuerpo al centro nervioso de las aferencias sensoras. Abarca dos tipos de sensibilidad: la visceral o "interoceptiva" y la postural o "propioceptiva" , cuyo asiento periférico está situado en las articulaciones y los músculos (fuentes de sensaciones kinestésicas) y cuya función consiste en regular el equilibrio y las sinergias (las acciones voluntarias coordinadas) necesarias para cualquier desplazamiento del cuerpo.

Training: Hace referencia a las disitintas rutinas de ejercicio, actividad y preparacion actoral que incluyen cuerpo, voz, gesto, espacio, creatividad, atención, concetración, entre otros,insdidpensables en la disciplina practica y teorica del teatro.

Dramaturgia: Es el texto donde se presenta todo el contenido de índole literario y técnico necesario para el montaje y realización de una obra de teatro. Como tal, el guion es el formato bajo el cual se escribe una historia adaptada al teatro.

Personaje teatral: Es cada una de las personas o seres (humanos, animales o de cualquier otra naturaleza) reales o imaginarios que aparece en una obra artística Suelen destacarse aquellos con aspecto humano o los seres conscientes de cualquier tipo, que se imagina existen dentro del universo de una obra. Pero, además de personas, se hace referencia a cualquier otro tipo de ser vivo, animales y dioses, no excluyendo tampoco objetos inanimados a los que se da vida.

Mascara neutra: es una máscara pedagógica que acrecienta la presencia del actor en el espacio que lo circunda y lo sitúa en un estado de disponibilidad. Bajo la máscara neutra el rostro del actor desaparece y el cuerpo se percibe intensamente. Se trabaja el movimiento a partir de lo neutro, del equilibrio, de la calma, así se le proporciona al actor un conocimiento pleno de sus posibilidades expresivas. Se busca reconocer, ante la mutación, las resistencias instaladas, y afinar meticulosamente el instrumento, despojándolo de sus formas preconcebidas.

Puesta en escena: Hace referencia a la conjugación de los elementos que conforman la imagen y la representación teatral, al saber: dramaturgia, interpretación, decorados o escenografía, iluminación, sonido, vestuario y caracterización.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- Augusto Boal, (2002). Juegos para actores y no actores. Alba Editorial. Barcelona España.
- Denis Diderot, (2003). La paradoja del comediante. Biblioteca Virtual Universal. Buenos Aires Argentina.
- Jacques Lecoq, (2003). El cuerpo poético. Alba Editorial. Barcelona España.
- Johan Huizinga, (2007). Homo Ludens. Alianza editorial/Emecé Editores. Barcelona España.
- Brozas Polo, M. P. (2003). La expresión corporal en el teatro europeo del siglo XX. ÑAQUE editora. Ciudad Real.
- Lecoq, J., Carasso, J.-G., y Lallias, J.-C. (2003). El cuerpo poético. Una pedagogía de la creación teatral. Alba Editorial S.L.U. Barcelona.
- Brewer, S (2000): Relajación fácil. Integral. Barcelona.
- Centro Sivananda Yoga (1999): El nuevo libro del yoga. Integral. Barcelona.
- Chia, M; Li, J (1996): La estructura interna del tai chi. Sirio. Buenos Aires.
- Lodes, H (1997): Aprende a respirar. Integral. Barcelona.
- Payne, R (1996): Técnicas de relajación. Paidotribo. Barcelona.
- De Prado, D; Charaf, M (2000): Relajación creativa. Inde. Barcelona.
- Plasencia, JJ (2001): El nuevo libro del masaje para el cuerpo y las emociones. RBA. Barcelona.
- Revista Integral (1992): El Arte del masaje. Integral. Barcelona
- Rubial, O; Serrano, A (2001): Respira unos minutos. Inde. Barcelona.
- Trökes, A (2002): El gran libro del yoga. Everest. León.
- Wan der Heyoten, L (2001): El ABC del Taichi Chuan. Kairós. Barcelona.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yulian Olaya Zuluaga**	**INSTRUCTOR**	**CENTO DE COMERCIO Y SERVICIOS**	**Febrero 2021**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					