

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

MATERIA: EXPRESIÓN CORPORAL 1

IMPARTE: Mtra. María Isabel Petroff Montesinos

INTRODUCCIÓN A LOS CONTENIDOS Y METODOLOGÍA:

La técnica de observación y procedimientos para esta materia están basados en una investigación personal que he desarrollado dividiendo el cuerpo en cinco columnas que nos sostienen y en la observación de la huella que dejamos en relación piso-cuerpo-espacio.

La huella: haciendo aliada a la fuerza de gravedad comprendemos mediante el peso en el piso cómo estamos contruidos (as). La huella es única, cuenta una historia personal, nos permite lanzar hipótesis, analizar, describir, descubrir, comparar y reconocer tensiones, relajación y conexiones. El trabajo diario con la huella como método de observación nos ayuda a reconocer los cambios diarios y comprender la distribución de los pesos, incluso nos permite razonar sobre un posible origen de molestias, lesiones y dolores.

Para comprender el concepto de huella, planteamos que el único sentido es EL TACTO y por eso todo es huella. Todo nos toca, la luz debe rebotar tocando el ojo para poder ver, el sabor debe llegar a las papilas gustativas, el olor debe tocarnos para activar el sentido, el sonido que también es materia llega como vibración tocando el tímpano, de esta manera reconocemos todo aquello que nos marca desde distintas formas. La huella es entonces un vestigio que nos permite investigar sobre nuestro ser. Para asumir de manera integral el concepto de cuerpo, le agregamos un YO: yo-cuerpo.

Las 5 columnas: son un acercamiento pedagógico para entender las distintas posibilidades de movemos y sostenernos. Partimos de una segmentación que se basa en la ciencia y la medicina pero trasladada a una reflexión poética que va más allá de un estudio médico.

La Columna de aire es la respiración que nos sostiene como flujo constante y natural pero que también puede ser manipulada según la sofisticación del movimiento. En esta cartografía la palabra “controlar” está reemplazada por la palabra “respirar”.

La columna de tierra son los huesos como estructura de estabilidad, soporte y sostén desde donde podemos descansar y accionar un movimiento libre de tensiones musculares comprendiendo los dos pesos fundamentales, el cinturón pélvico y el cráneo.

La columna de agua son las articulaciones; dentro de esta cartografía agregamos los ojos como articulación con el mundo. Comprendemos cada parte de la columna de agua como un vínculo que genera y permite un rango de movimiento específico, que nos sostiene, traslada y soporta, por lo tanto cada movimiento requiere una alineación. La columna de fuego es el sistema nervioso y el cerebro, los nuevos estudios neurocientíficos plantean que el 95% de información va del cuerpo al cerebro y no al revés por lo que este estudio reconoce el proceso postura-emociones y la plasticidad neuronal que mediante la repetición nos permite ser arquitectos(as) de nuestro propio yo-cuerpo.

La columna de espacio es la comprensión del vacío como sostén del yo-cuerpo, esas líneas imaginarias que nos elevan, luchando contra la gravedad, y manteniéndonos en equilibrio, esos espacios también pueden observarse y verificarse de manera simple en la huella del pie por ejemplo en el arco que no toca el piso y que sostiene a la rodilla, pero también le podemos poner otros nombres como voluntad, ánimo, dios/diosa, comprendiendo el espacio como una potencia que nos vincula y nos sostiene.

Objetivos:

- Reconocer en el yo-cuerpo los principios físicos para un desempeño motriz sano.
- Desarrollar en las/los estudiantes habilidades de observación con el fin de ampliar su capacidad de investigación, reflexión y reconocimiento del yo-cuerpo.
- Explorar mediante herramientas y prácticas de consciencia corporal, la fiscalidad y corporalidad propia para desarrollar habilidades, destrezas y fundamentos de expresividad y construcción escénica.

Unidad 1. Principios de reconocimiento y cuidado para un entrenamiento propio.

1.1 Columna de Tierra: Los huesos.

- El peso y el peso sostenido. La huella como herramienta de observación-investigación.
- Equilibrio estructural. (Ejercicios de equilibrio basados en la estructura y peso óseo. Parados de cabeza entre otras formas de equilibrios como pretextos para desarrollar consciencia física y psicofísica).

1.2 Columna de agua: Las articulaciones.

- Alineación de articulaciones para posturas cotidianas (la vida), extra-cotidianas (el escenario) y deportivas.
- Flexibilidad muscular y articular. Comprendiendo los límites para ir más allá de la barrera.

-Equilibrio estructural con impulsos articulares. (Ejercicios de principiantes para equilibrios basados en los impulsos. Parado de manos, codos-antebrazos, hombro-cabeza).

-Suspensión, Oposición: Caídas, rodamientos y recuperaciones.

1.3 Columna de aire: La respiración.

-Respiración y movimiento.

-La respiración/voz. La voz es materia, la voz también es cuerpo. Consciencia del flujo.

Unidad 2. Principios para el movimiento expresivo. Calidad, cualidad, contrastes y matices.

2.1. Columna de tierra: Los huesos.

-Calidad del movimiento óseo. Estructura vs soltura. Máscara de tierra.

2.1 Columna de agua: Las articulaciones

-Flexibilidad, fuerza y calidad del movimiento articular.

-Balanceo, vuelos, rebotes y niveles.

2.3 Columna de Fuego: El sistema nervioso y muscular.

-Impulsos y contra-impulsos.

-Explosión - implosión.

-Energía y calidades de movimiento de impacto.

-Coreografías de impacto (principios de combate escénico. San Shin No Kata danza marcial de Budo Taijutsu -nueve escuelas tradicionales de arte marcial japonés-).

Unidad 3. El espacio que nos sostiene.

3.1 La quinta columna. Articular la imaginación dibujando en el espacio.

-Composiciones (tensiones) en el espacio, principios para construcción y limpieza de secuencias de movimiento.

-Caminatas, deslizamientos, tipos de equilibrio: estable, precario y lábil.

3.2 Improvisación corporal desde las distintas columnas:

-Ejercicios psicofísicos de composición en colectivo.

-Ejercicios y secuencias de estudio sobre simetría, asimetría, direcciones, énfasis, velocidades, repetición y relación.

-Secuencias de estudio y comprensión sobre composición.

64 horas entre teoría y práctica divididas en las tres unidades.

Metodología:

-Mediante la percepción del peso en el piso y la técnica de “la huella” cada estudiante experimentará los contenidos propuestos utilizando la observación como camino principal de investigación, re-conexión y conocimiento.

-Mediante la segmentación de las 5 columnas que nos sostienen, iremos haciendo estudios y comprendiendo los rangos y posibilidades del movimiento.

-La clase está compuesta por:

10 minutos de auto-observación guiada en estado de “reposo” en el piso. La huella.

50 minutos de calentamiento psicofísico en estado de auto-observación guiado desde las cinco columnas (este depende en su intensidad de los contenidos a investigar).

30 minutos de investigación personal o grupal guiada sobre los contenidos del curso.

Posteriormente se pasa al trabajo de articulación entre la serie de procedimientos y las reflexiones propias de cada estudiante.

Los materiales construidos en base a lineamientos específicos se presentan, explican y analizan periódicamente con el fin de promover la sistematización y reflexión mediante creaciones y presentaciones además de una bitácora llevada por cada estudiante.

-Para mantener un entrenamiento continuo y la capacidad de ensayo, se solicitan tareas físicas (tipo escenas) extra clase que serán revisadas y entrarán en un proceso de limpieza y reflexión.

Rasgos visibles o medibles que evidencian la presencia o alcance de los resultados de aprendizaje:

-El/la estudiante conoce y aplica los principios básicos de un entrenamiento corporal saludable y en coherencia con el propio yo-cuerpo.

-El/la estudiante conoce y experimenta la diversidad de calidades, cualidades, matices para composición y expresión corporal desde el desglose de las columnas que nos sostienen, desde su propia búsqueda y sistematización, reconociendo su ritmo natural en contraste con el movimiento expresivo.

-El/la estudiante tiene consciencia básica de su yo-cuerpo, el espacio escénico y capacidad para crear secuencias de manera dinámica y creativa.

Evaluación:

Todo el curso está cimentado en la auto observación y la presencia escénica personal por lo que la asistencia, la puntualidad y la participación en clase son indispensables. Cada sesión tiene una puntuación desglosada de la siguiente manera:

Puntualidad. 20%

Consciencia en el calentamiento. 20%

Capacidad de investigación/observación 20%

Búsqueda personal y Bitácora 20%

Escenas/tareas extra clase. 20%

La sistematización, líneas de investigación, problemas/dificultades y reflexiones personales estarán reflejadas y se tomarán en cuenta al revisar la bitácora escrita.

Cada estudiante tiene una historia personal-corporal propia por lo que el ritmo de aprendizaje será tomado en cuenta desde la comprensión de cada proceso y la particularidad y diversidad de yo-cuerpos.

Materiales:

-Ropa cómoda preferiblemente en un solo color (negro).

-Bitácora: Diario de trabajo (Cuaderno o libreta con mínimo 50 hojas)

-Pluma.

-Botella con agua (siempre es mejor que el recipiente o envase sea un producto con visión ecológica sostenible).

-Calcetines de trabajo o calentadores.

Observaciones y recomendaciones:

-Trabajaremos descalzos y en algunas ocasiones necesitaremos calcetines de trabajo (que se puedan arrastrar y ensuciar).

-Tendremos una tolerancia de 10 minutos para llegar e incorporarse al estudio y calentamiento. Quienes lleguen después de este tiempo, podrán observar la clase, tomar apuntes e incorporarse al trabajo de reflexión y sistematización. No es recomendable integrarse al trabajo físico ya iniciado el proceso, para prevenir lesiones o contracturas además de que esta clase promueve la puntualidad como factor fundamental de un estudio y entrenamiento solvente.

Bibliografía:

-“El arte secreto del actor”. Diccionario de Antropología Teatral. Eugenio Barba & Nicola Savarese. Editorial Alarcos. Segunda edición enriquecida. 2007.

-Los trucos del actor. Yoshi Oida. Editorial Alba. Primera edición. Barcelona. 2010.

-La libertad de la voz natural. Método Linklater. Antonio Ocampo Guzmán. Primera edición. UNAM. Ciudad Universitaria. 2013

-El Teatro Hoy, una tipología posible. Jean-Frédéric Chevallier. Editorial Paso de Gato Ciudad de México 2011.

-Métodos y técnicas de la investigación teatral. Carlos Solórzano, Gabriel Weisz. Escenología AC. UNAM Ciudad Universitaria 1997.

- Firma. Acontecimiento. Contexto. Jacques Derrida. Comunicación en el Congreso Internacional de Sociedades de Filosofía de Lengua francesa (Montreal 1971) Tema del coloquio: "La comunicación". Traducción de González Marín.
- Tu y yo y otros ensayos. Martin Buber. Traducción de Marcelo G. Burello. Ediciones Prometeo. Buenos Aires 2013.
- El camino del artista. Julia Cameron. Traducción de María Eva Cruz y Ruth González. Décima reimpresión. Editorial Romos, S.A. Colombia 2023.
- Anatomía cromodinámica. Wynn Kapit y Lawrence M. Elson. Fernández Editores. México 2010.

Material textual para utilizar en secuencias y partituras físicas:

- Elena Garro. Teatro Completo. Prólogo de Jesús Garro y Guillermo Shmidhuber. Ediciones: Fondo de Cultura Económica. México 2016
- Los mejores sketches de la commedia dell' arte. Louis Edmond Duranty. Editorial Escenología. México 2013

Apuntes personales:

- Apuntes e investigación personal "Cartografía de las cinco columnas" y la técnica de "la huella". Mabel Petroff 2020-2021.
- Notas personales sobre las clases del maestro del método Feldenkrais Graco Posadas en la Escuela Nacional de Arte Teatral. Por Mabel Petroff 2017 a 2019.
- Notas personales sobre el estudio de Budo Taijutsu. Nueve escuelas de arte tradicional japonés. Específicamente sobre la danza marcial de los tres corazones "San Shin No Kata".

Enlaces en línea.

La comedia del arte. Canal 22.

<https://www.youtube.com/watch?v=uaqw2swD4c4>

Entrenamiento personal de Roberta Carreri:

<https://www.youtube.com/watch?v=uheUqHR6td4>

El teatro de Meyerhold y la biomecánica

<https://www.youtube.com/watch?v=FVgU1naowL4>

Grotowski y el actor

<https://www.youtube.com/watch?v=EnqlgxPa1SU>

Grotowski entrevista

<https://www.youtube.com/watch?v=Dshd1NoXO0k>

El método Feldenkrais para artistas escénicos

<https://www.youtube.com/watch?v=zzYu4nUIJ5A>

Yuyachkani persistencia de la memoria

<https://www.youtube.com/watch?v=fohMPjVVAOw>