

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

MATERIA: **EXPRESIÓN CORPORAL 3**

IMPARTE: LIC. BRUNO CASTILLO DÍAZ

**Objetivos:**

- Establecer un lenguaje conceptual común, así como una rutina de entrenamiento cotidiano basada en una mezcla entre técnicas suaves de entrenamiento y una selección de ejercicios acrobáticos pertinentes en el desarrollo de la expresividad extra-cotidiana del actor/actriz.
- Aplicar los principios pre-expresivos para la construcción creativa de secuencias de acciones extra-cotidianas y comprender su aplicación en la presencia del cuerpo en el escenario y en el trabajo actoral.

**Unidad 1:** Técnicas suaves de entrenamiento.

- 1.1) La cadera y el abdomen como centros del cuerpo.
- 1.2) La soltura de las extremidades y la localización de los esfuerzos.
- 1.3) La relación con el piso.
- 1.4) La respiración y su función en la elasticidad y el movimiento.
- 1.5) Extensión y alargamiento.
- 1.6) El cuerpo conectado en la prevención de accidentes.
- 1.7) Del entrenamiento al movimiento.
- 1.8) El cuerpo que danza.

**Unidad 2:** Entrenamiento actoral acrobático.

- 2.1) Técnicas de calentamiento para acrobacia.
- 2.2) La respiración en el entrenamiento aeróbico.
- 2.3) Equilibrio y balance.
- 2.4) Desgaste energético.

- 2.5) Peso suspendido.
- 2.6) Los saltos y la suspensión de la cadera.
- 2.7) Ejercicios básicos de equilibrio.
- 2.8) El arco y el parado de manos.
- 2.9) El papel de la acrobacia en el entrenamiento del actor.

**Unidad 3:** Principios para construcción de secuencias pre-expresivas de entrenamiento.

- Principios que retornan; La antropología teatral.
- Base de equilibrio inestable. (Equilibrio precario).
- Lucha de contrarios al interior del cuerpo.
- Todas las acciones nacen de la columna.
- No simetría.
- Máxima dilatación.
- Manejo de ritmos.
- Mudras. (gestos con las manos)
- Precisión.
- Limpieza.
- Acciones repetibles.

**Unidad 2:** Entrenamiento a partir de secuencias de acción.

- Construcción de una secuencia.
- Exploración y aplicación de principios.
- Fijar una secuencia.
- Repetición es perfección.
- Las secuencias de acción como entrenamiento.
- Entrenamiento compartido.
- Entrenamiento individual.
- Los *Sats*.
- El tiempo de trabajo.

- Elaboración y mantenimiento de secuencia.
- La presencia del cuerpo en el espacio.
- Lo interesante.
- Caballo de plata.
- Reducción de secuencia.
- Codificación de secuencia.
- Edición de secuencia.
- El camino energético.
- La sangre de una secuencia de acciones.

### **Unidad 3:** Entrenamiento pre-expresivo con música y voz.

- El manejo extra-cotidiano de la voz.
- Deconstrucción de la sonoridad del texto a partir del movimiento.
- Modificación creativa de secuencia a partir de la música.

### **Metodología:**

- Todos los contenidos se experimentan directamente en el cuerpo del alumno.
- La clase consta de 45 a 60 minutos de calentamiento acrobático de alto impacto; posteriormente se pasa al trabajo de secuencias.
- Los materiales contruidos se presentan periódicamente y se analizan los procesos y aplicación de principios.
- Para mantener y construir las secuencias solicitadas es necesario trabajo fuera del aula, promoviendo así la costumbre del ensayo.

### **Evaluación:**

La presentación de ejercicios se realiza periódicamente por lo que la asistencia y puntualidad son indispensables para obtener la más alta calificación. Las faltas, así como no cumplir con todas las presentaciones de materiales de clase, pueden significar puntos menos sobre la calificación final. Evaluación cotidiana.

## **Bibliografía:**

BARBA, Eugenio. SAVARESSE, Nicola. *El Arte Secreto del Actor, diccionario de Antropología Teatral*. Col. Escenología. México, 1990.

BARBA, Eugenio. *La canoa de papel*. Col. Escenología. México, 1992.

BARBA, Eugenio. *Mas allá de las islas flotantes*. Col. Escenología. México, 1995.

BARBA, Eugenio. *La tierra de cenizas y diamantes*. Col. Escenología. México, 2008.

BREWER, John. *Anatomía del cuerpo en movimiento; guía práctica de la ciencia de la locomoción humana*. Editorial Librero. Madrid, 2017.

CARRERI, Roberta. *Rastros; training e historia de una actriz del Odin Teatret*. Biblioteca Teatro Laboratorio. Bilbao, 2011.

COLLAZOS VIDAL, Armando. *La Acrobacia, un recurso para la formación corporal del artista escénico*. Programa Editorial Universidad del Valle. Medellín, 2013.

GROTOWSKY, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. Editorial Siglo XXI. México DF, 2016.

HERRIGEL, Eugen. *Zen en el arte de tiro con arco*. Editorial Kier. Buenos Aires, 1991.

MEYERHOLD, Vsevolod. *Teoría teatral*. Editorial Fundamentos. Madrid, 2016.

NUÑEZ, Nicolás. *Teatro Antropocósmico*. Secretaría de Educación Pública. México, 1987.

VARLEY, Julia. *Piedras de agua, cuaderno de una actriz del Odin Teatret*. Col. Escenología. México, 2009.