



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

TESINA

TALLER DE TEATRO-DANZA EN NIVEL MEDIO SUPERIOR

Que para optar por el grado de:

Licenciado en Literatura Dramática y Teatro

PRESENTA:

HERNÁNDEZ MONROY ALAN JESÚS

Tutora:

MALPICA LÓPEZ YOALLI.

Mexico D.F, Mayo, 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A la UNAM

Al CCH- Naucalpan

A mis padres, Manuel Hernández y Francisca Monroy

A mis hermanos, Fabián, Christopher y Manuel

A la familia Hernandez Moreno

A la familia Monroy Zamora

A todas aquellas personas que me acompañaron y guiaron en el camino, Mtra. Yoalli Malpica López, Lic. Ronaldo Monreal, Lic. Oscar Martínez Agiss, Lic. Araceli Rebollo Hernández, Lic. Rosa María Ruiz Rodríguez, a todos mis profesores desde la primaria hasta la universidad, Stefi izquierdo y a Carlitos, Elena de la cruz y familia, a mi Ceci consentida, Mariana Sanchez, Berenice Morales y a todos los paraiso, Gabriela Calderón, Norma Moreno, Jesús, Flor Díaz, a todos aquellos que se atravezaron por mi camino, y a todos aquellos a quienes les brinde un espacio de mi vida y me compartieron un espacio de la suya y ya no están.

Pero sobre todo a todos aquellos que no creian en mi.

Cuando todo el mundo está en guerra, un inventor de fantasías es, el cielo lo sabe, una despreciable criatura.

ARTHUR MACHEN

Hablamos con la boca llena cuando tenemos la necesidad casi explosiva de decir algo.

STEF IZQUIERDO

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
¿El porque de una clase de TEATRO-DANZA en nivel medio superior? ; propuesta de un programa de estudios	7
1.- Teorías en las que se basa el programa de estudios propuesto	10
a)Arnold Gesell: <i>Embriología de la conducta humana</i>	10
b) Eugenio Barba: <i>La canoa de papel tratado de Antropología teatral</i>	17
c) Augusto Boal: <i>Teatro del oprimido</i>	31
2.- Estructuras del programa de estudios: el entrenamiento y las actividades de apredizaje.....	36
3.- una Institucion como ejemplo para la apicacion del programa de estudios.....	40
4.- El programa de estudios.....	43
5.- conclusiones.....	130
6.- Bibliografía	134
7.- glosario de términosteatrales.....	135

INTRODUCCIÓN

La presente investigación partió de la inquietud generada ante el panorama actual de la educación medio superior. Es así que estuvo dirigida a encontrar una estrategia que apoyara la formación de dicho nivel educativo a partir del teatro danza, siempre en provecho del desarrollo del estudiante. La problemática quedó enmarcada en la siguiente pregunta ¿el teatro y la danza son herramientas necesarias para el desarrollo integral del nivel medio superior? Posteriormente, se propuso un programa de estudios que particularizara ambas disciplinas artísticas (el teatro y la danza), con el cual se complementara el desarrollo integral del estudiante en favor de su propio desempeño.

A lo largo del proyecto se develó la importancia fundamental por despertar en los adolescentes el interés en su autoconocimiento. Cada uno de los teóricos utilizados en la propuesta organiza su actividad en torno al proceso de autoconocimiento. Las disciplinas que todavía pueden llamarse humanas comparten dicha premisa; a saber, que el conocimiento es un proceso vital en el que colaboran conjuntamente todas las facultades del individuo, según su propio ritmo y acorde a al resto de sus experiencias.

Gesell menciona que los seres humanos recreamos los procesos de una edad temprana con los cuales adquirimos nuestras primeras capacidades. En la propuesta se pretende que el alumno vuelva a experimentar este proceso de manera consciente.

Barba establece la conexión que vive el ser humano respecto a su cuerpo, mente y emociones. Se busca que el estudiante de preparatoria experimente este proceso metódicamente, que logre interrelacionar dichas tres dimensiones para acercarse a su plenitud.

Con respecto a Augusto Boal, se tomó la propuesta de los juegos escénicos, ya que en ellos los estudiantes obtendrán experiencias cognitivas y afectivas. Asimismo podrán desarrollar su

pensamiento artístico mediante la observación y la experimentación con los lenguajes, procesos y recursos artísticos. Esto contribuirá a que el estudiante encuentre soluciones propias, creativas y críticas, además de fortalecer su proceso integral.

Dentro de mi experiencia, el estudio y práctica del teatro y de la danza me dotaron de herramientas con las cuales puedo resolver problemas cotidianos; asimismo me han permitido interactuar con otras personas sin inhibiciones, reconocer el espacio del otro, comprender las diferencias y apreciar la distancia entre los individuos como una riqueza humana. Sobre todo, su estudio me otorgó la posibilidad de encaminarme hacia el conocimiento y dominio de mí mismo.

El objetivo de la propuesta es aumentar la capacidad del uso del cuerpo y de la voz, así como desarrollar las capacidades creativas del estudiante para la integración de los mismos en la vida cotidiana, a través del teatro y de la danza. Se pretendió que al desarrollar estos aspectos el estudiante tendría un mejor desempeño en su vida cotidiana.

El programa está diseñado para que el estudiante parta de principios básicos del teatro y de la danza, con los cuales desarrolle su autoconocimiento según una lógica que vaya de lo general a lo particular.

¿El porqué de una clase de TEATRO-DANZA en nivel medio superior? ; propuesta de un programa de estudios

Taller de Teatro-danza a nivel medio superior

Tesina

Introducción

El porqué de una clase de teatro de bachillerato donde se implemente la danza contemporánea.

El género del Teatro-danza ha ido creciendo por la inquietud que tienen varios investigadores del teatro y de la danza contemporánea. Éstos, en la búsqueda de nuevas técnicas para la promoción de una nueva corriente de teatro, desarrollan una serie de propuestas que como tal: “La antropología Teatral es el estudio del comportamiento escénico pre-expresivo que se encuentra en la base de los diferentes géneros, estilos y propuestas escénicas regidas por la articulación de ambas disciplinas (el teatro y la danza contemporánea) bajo el entendido de la suma importancia del desarrollo conjunto de las habilidades anatómicas complementadas con la aplicación en la práctica actoral. En su momento Eugenio Barba hacía referencia a dicha disciplina cuando ésta aún no era una corriente, y de las tradiciones personales o colectivas. Por esto, al leer la palabra “actor”, se deberá entender “actor-bailarín”, sea mujer u hombre; y al leer “teatro”, se deberá entender “teatro-danza”.

(Barba: 1992:25)

De esta manera, el Teatro-danza se manifiesta como una disciplina susceptible de colaborar con la práctica pedagógica y didáctica, como recurso para desarrollar las facultades de estudiantes de bachillerato. Debido a los cambios anatómicos y hormonales que ocurren a esta edad, los jóvenes estudiantes presentan un desarrollo incipiente en sus capacidades psicosomáticas.

El desarrollo de las capacidades físicas debe dialogar y corresponderse con el de la mente, en particular durante los periodos nodales del crecimiento y aprendizaje, como el que se comprende entre los quince y dieciocho años; de esta forma, se consigue la autoconciencia del desarrollo corporal obtenido. Aunado a ello, el joven gana facilidad de expresión por la autoconfianza obtenida y, retroactivamente, su expresividad que colabora en el reforzamiento de la autoestima.

Por consiguiente, se ha estructurado un programa de estudios para bachillerato con base en la bibliografía de reconocidos investigadores con el que se pretende que el alumno consiga desenvolverse ante los demás y estar consciente de su propio cuerpo y de sus capacidades y limitaciones.

En el modelo que propongo las clases que lo componen se impartirán de manera teórico- práctica; a través de la descripción y de la práctica, se invita a los alumnos a crear conciencia de su cuerpo, de las capacidades que pueden generar e incluso de sus limitaciones, sean susceptibles de mejoramiento o no, en cuyo caso se motiva al alumno a aceptarlo.

Es así que después de completar las unidades y los ejercicios el alumno será capaz de percibir un cambio específico en el modo de verse y sentirse.

La didáctica del taller sigue una lógica deductiva, es decir, va de lo general a lo particular. Inicia con las definiciones de teatro, continua con una exploración general del

cuerpo del alumno, hasta poder aplicar los conocimientos adquiridos en una obra de teatro en la cual desarrollará su creatividad. Las técnicas interrogativa y demostrativa acompañan la aplicación de dicha didáctica. Asimismo, esta materia es un complemento para la orientación vocacional del estudiante, ya que está estructurada de manera que apoye su desarrollo integral.

Se considera que el logro del mismo sólo se cumplirá, relacionando con sentido crítico y polémico, las enseñanzas heredadas y aprendidas desde el acercamiento personal al teatro, a la danza y a la docencia.

En consecuencia, se busca demostrar que las enseñanzas del suceso teatral en todos sus aspectos son de gran utilidad para la formación integral del alumno de preparatoria actualmente. Los grandes teóricos a los cuales se recurre para crear este programa de estudios son eminencias en sus áreas respectivas. Se toma como referencia a Arnold Gesell para el área pedagógica, a Eugenio Barba ya que es el precursor del Teatro-danza y por último se toma como referencia a Augusto Boal, creador de varias técnicas teatrales en las que se desarrolla la creatividad.

1.- Teorias en las que se basa el programa de estudios propuesto

A)

Arnold Gesell.

Las investigaciones de Gesell resultan atractivas para la presente investigación puesto que uno de los objetivos es crear un sistema en el que el alumno de preparatoria se desarrolle nuevamente; es decir, que su aprendizaje no sea de manera intuitiva, como en las primeras etapas del desarrollo humano, sino específicamente, guiado hacia objetivos concretos, y conscientemente.

Arnold Gesell es un psicólogo y pediatra, especializado en desarrollo humano. Como especialista en el estudio de las distintas etapas del crecimiento, es considerado una de las voces más influyentes. Su entorno familiar fue propicio a sus posteriores investigaciones, puesto que, hermano de varios niños menores, pudo dedicarse a la observación paulatina del desarrollo y a las conductas que lo acompañan. En sus exploraciones se sirvió del desarrollo tecnológico de la fotografía y el video. Bajo la certeza de que el ser humano actúa a plenitud cuando no se siente observado, construyó una cámara con un espejo unidireccional a través del cual es posible ver sin ser visto, la cual lleva su nombre.

Gesell estudia particularmente la relación que tienen el físico y la mente en el ser humano y su desarrollo conjunto. A partir de años de observación con la cámara que inventó, concluye que se crea una secuencia definida y evolutiva de esta interrelación.

A partir de la concepción el desarrollo del ser humano se efectúa por etapas hasta adquirir cierto grado de madurez. Las etapas del desarrollo humano (infancia, desarrollo,

pubertad y periodo adulto) presentan características generales independientemente de la cultura y el entorno social en que se halle el sujeto; consiste en un desarrollo que se promueve casi de manera intuitiva.

A continuación se analizará una tabla creada por Gesell y su colaboradora Catherine Amatruda, la cual se irá relacionando con el aprendizaje del teatro dentro de una preparatoria, puesto que se considera necesario que el estudiante vuelva a conocer estos primeros aprendizajes de vida.

Campos de la conducta

Para Gesell cualquier acto, por más simple o complejo que parezca, resulta muy significativo, ya que las manifestaciones conductuales se establecen por medio del cuerpo, el cual se entiende como una máquina compleja y completa; para lograr el desarrollo de sus capacidades debe existir una conducta metódica y compleja. “Generalmente, pese a todo, el niño sale adelante pese sus dificultades transitorias y pronto observa que mediante su cuerpo que es una maquina completa, él desarrollará pronto un mecanismo para satisfacer sus diversas dificultades” (Gesell: 1967: 14)

Los mecanismos de conducta se dividen en varios campos, a partir de los cuales están basados los estudios para realizarlos en el aula de clases.

1. Conducta motriz.

Este campo se manifiesta por las siguientes particularidades:

- Movimientos corporales
- Reacciones posturales (es decir, la postura de la columna vertebral)
- Mantenimiento de la cabeza

- Sentarse
- Pararse
- Gateo
- Marcha
- Forma de aproximarse a un objeto, etcétera.

El estudiante deberá retomar cada uno de estos aspectos conscientemente, con la finalidad de que los movimientos corporales que posteriormente realice sean exactos y dirigidos. Así, se busca conjurar cualquier otro tipo de movimientos que no sean los requeridos; movimientos sucios y energéticamente inútiles.

2. Conducta adaptativa

Habilidad para utilizar adecuadamente la dotación motriz en la solución de problemas prácticos.

- Coordinación para utilizar movimientos oculares y manuales para alcanzar y manipular objetos
- Capacidad de adaptación a diversos problemas

Este tipo de conducta desarrolla la capacidad del estudiante para crear un aprendizaje significativo, un ejemplo claro: el aprendizaje de los objetos que nos lastiman nos hacen tener más freno al utilizarlos. Tal es el caso del fuego, al que generalmente no se le teme hasta que uno se quema, de este modo se desarrolla un tipo de adaptabilidad.

3. Conducta del lenguaje.

Comunicación visible y audible, puesto que no es necesario que el ser humano se comunique sólo de manera gestual, también existe el lenguaje corporal.

- Imitación y comprensión
- Lenguaje articulado, función que, aunque requiere de un medio social, depende de las estructuras corticales y sensomotrices

Las conductas lingüísticas y paralingüísticas son una tarea a desarrollar muy importante para el estudiante como parte fundamental de la estructura social. Es necesario que el estudiante utilice todas las herramientas posibles para desarrollar un lenguaje que le permita comunicarse con los demás. Asimismo, el estudiante de preparatoria desarrollará esta capacidad para poder expresarse de manera independiente y segura con el otro, de este modo será capaz de manifestar sus emociones y deseos sin temor a ser juzgado.

4. Conducta personal-social.

Conducta social adecuada, colabora y reacciona de manera inmediata a los patrones de conducta convencionales en la sociedad.

Se intenta que el alumno se desenvuelva de manera correcta con los demás, es decir, que adopte independencia en sus medios sociales por medio del desarrollo de su seguridad, manejando el miedo a expresarse y el temor a equivocarse.

Las etapas del desarrollo que se promueven en el curso son las siguientes:

- Aumentar la capacidad del uso del cuerpo, de la voz y del desarrollo de las capacidades creativas del estudiante, para la integración de las mismas en la vida cotidiana.
- Desarrollar las capacidades locomotoras y fonadoras del cuerpo del estudiante. Para la buena integración del cuerpo a partir de su desarrollo integral, el estudiante deberá elegir una canción con la cual se sienta identificado. Una vez seleccionada se le pedirá ejecutarla junto con una acción imaginativa (ejemplo: comer, correr,

serruchar, etcétera), la cual deberá tener una calidad de movimiento generada por la música que ha elegido. Esto con la intención de generar el reconocimiento somático del alumno.

- Desarrollar la sensorialidad a partir del movimiento del cuerpo en relación a la danza. Es necesario que el cuerpo y la mente se adecúen a su nueva estructura, así como que el alumno desarrolle su capacidad motora; éste deberá tener conciencia de sus movimiento mediante la ejecución del ritmo, tempo y de la interpretación dancística que traducirá con el cuerpo.
- Desarrollar las capacidades interpretativas del alumno. Se necesita desarrollar su capacidad creativa para lograr desenvolverse en la vida cotidiana. Una de las generalidades en esta etapa de los jóvenes adultos es que la capacidad creativa se ve un tanto frenada por diversos factores, uno de ellos, el medio social en el que se desenvuelven, ya que temen al ridículo. El curso busca terminar con este tabú y sensibilizar el área emocional que aún se encuentra inestable debido a todos los procesos químicos y orgánicos por los cuales atraviesa el cuerpo del ser humano en esta etapa final de la adolescencia.

Es de este modo que el curso adopta las teorías del desarrollo de Gesell en el joven adulto. Siguiendo a Gesell se concluye que el ser humano experimenta ciclos que se van repitiendo a la vez que se enriquecen. El hombre atraviesa continuamente esas primeras etapas pero, a diferencia de las originarias, en las posteriores tiene la oportunidad de prestar mayor atención, con lo cual el teatro y la danza se prestan como posibles herramientas para facilitar dicha tarea.

“las raíces del crecimiento de la personalidad de un niño penetran en otras personalidades. La configuración detallada de su personalidad depende de las relaciones interpersonales que el niño experimenta día a día. Siendo estas conductas, maneras significativas del niño a una adaptación evolutiva, es necesario que el niño pase por cada una de ellas para lograr un desarrollo eficiente.” (Gesell: 1967:7)

Mapa de las conductas del niño de los 0 años a los 5 años

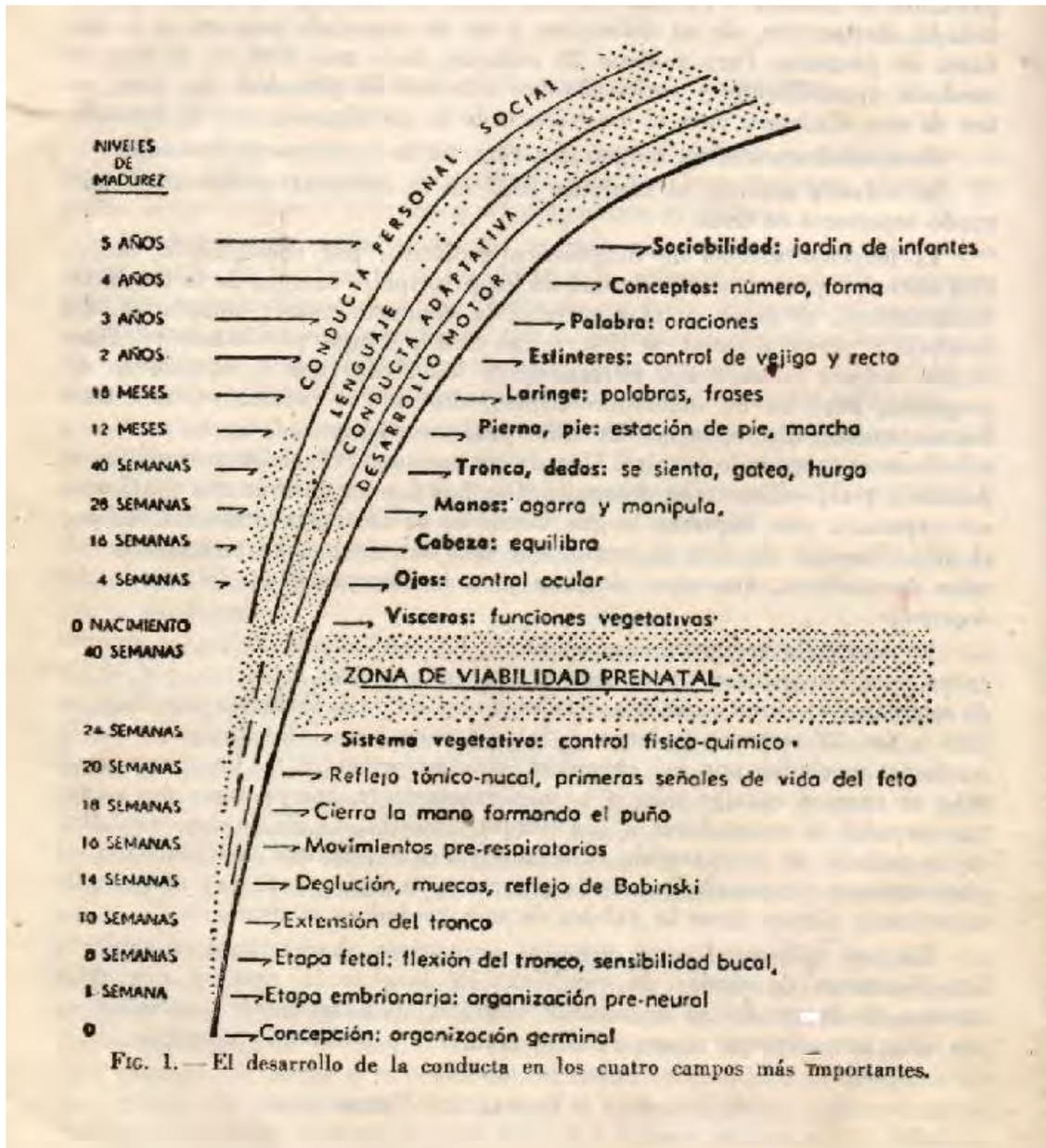


FIG. 1. — El desarrollo de la conducta en los cuatro campos más importantes.

(Gesell : 1967:10)

B)

Eugenio Barba

El taller de Teatro-danza utiliza la antropología teatral como herramienta metodológica. Dentro de este capítulo se hablará de sus principios. Como punto de partida se debe considerar la filosofía de vida de Eugenio Barba, en la cual es imperativo dejar a un lado todos los procesos cotidianos en los que vivimos para poder llegar a un trabajo comprometido en la labor escénica; su propuesta es una provocación y eso es lo que interesa: la invitación a vivir el teatro y la actuación de una manera distinta, a partir del Teatro-danza.

Eugenio Barba es la voz fundamental de esta teoría. Él atribuye su acercamiento al teatro a las celebraciones religiosas que se acostumbraban en su tierra natal, un pueblo de Italia configurado por fiestas colectivas mítico-religiosas, cuyos elementos rituales tienden a la representación teatral, en la memoria de sus recuerdos Eugenio Barba manifestaba lo siguiente:

“Si la memoria es conocimiento, entonces sé que mi viaje ha atravesado diferentes culturas.

La primera es la cultura de la fe. Allí se encuentra un niño en un lugar cálido, lleno de personas que cantan, de olores fragantes, de colores vivos. Está frente a una estatua puesta en lo alto y cubierta completamente por una tela violeta. De pronto mientras las campanas suenan, el olor a incienso se vuelve más penetrante y los cantos se elevan, cae la tela y aparece Cristo resucitado.

De este modo se celebran las pascuas en Gallipoli, el pueblo del sur de Italia, donde transcurrió mi infancia.” (Barba: 1992:13)

Barba recuerda como una de las tendencias más recurrentes en su vida la de establecer la cercanía que existe entre la religión y el hecho teatral, fundamentalmente en el acto de la oración y en la energía directa y diáfana que se desprende de ella. Existen diversas imágenes a las cuales van dirigidas nuestras oraciones; durante dicho acto no es necesario que el cuerpo establezca una relación con el movimiento, ya que la palabra engloba todos los impulsos corporales necesarios, los cuales ganan fuerza en el pensamiento. Es por ello que la meditación profunda tiene toda la fuerza que conecta cuerpo y mente aun sin la necesidad de ejercer algún movimiento. En esos instantes es posible generalizar toda la energía concentrada en la mente al resto del cuerpo. Esta energía proyectada Barba la menciona del siguiente modo: “Existe la inmovilidad del creyente que reza. Existe la inmovilidad del soldado al saludar. La oración es la proyección de todo nuestro ser, una tensión hacia algo que está simultáneamente dentro y fuera de nosotros, un vuelco de la energía interior, al echarse a volar de la intención/acción.” (Barba: 1992:16)

Los conceptos de mito y rito que inquietaron tempranamente a Barba resultarán bastiones elementales sobre los cuales construirá la antropología teatral. Las prácticas rituales constituyen la identidad y las normas sociales de los pueblos; asimismo, el mito compila la memoria viva, las experiencias acumuladas de los antepasados mediante las cuales los pueblos se reconocen. Ambas prácticas son para Barba fuente de identidad y, a la vez, mecanismos de diferenciación ante otras sociedades. Barba establecía lo siguiente: “Existen tres aspectos que cada cultura debe poseer: la producción material a través de

técnicas, la reproducción biológica que permite transmitir la experiencia de generación a generación y la producción de significados”. (Barba: 1992:18)

Por otro lado el arte abreva, en un principio, de estas fuentes. En un tiempo remoto el arte comulgó con la religión y adquirió sus valores sagrados; es pues también un medio para alcanzar las energías con las que se convive en las prácticas rituales, el sentimiento del cosmos, del espíritu humano. El arte se torna entonces un vehículo de reconocimiento y de diferenciación cuando se le emparenta y se hacen manifiestas, sus conexiones con el rito y el mito. Entonces el involucramiento de los sujetos con el otro se trastoca en una experiencia de identificación, no únicamente de aquel a quien se desconoce, sino de uno mismo, a quien tanto se ignora. El arte adquiere el papel de confrontar las prácticas e instituciones que el rito establece.

Durante su acercamiento al trabajo de Jerzy Grotowski en el año de 1961, Barba se dedica a observar el trabajo con los actores, su forma de vivir, sus herramientas de trabajo y se sumerge en la vida que este director llevaba con sus actores. Permanece tres años trabajando con Grotowski a quién llama reformador del arte escénico, como lo fueron figuras como Meyerhold, Brecht y Artaud, entre otros creadores. Son ellos quienes reformaron la manera de hacer teatro mediante una concepción heterodoxa de la vida; decidieron prescindir del futuro para centrarse en el transcurrir, en un viaje constante que va explorando la vida diariamente, donde no existen fórmulas para llegar a un resultado. La transición del presente es la forma más original de hacer teatro. Barba recordaba: “una cicatriz más marca mi memoria física: el periodo que pase en Opole, Polonia, de 1961 a 1964, siguiendo el trabajo de Jerzy Grotowski y de sus actores.” (Barba: 1992:18)

Barba no desarrollará la antropología teatral sino al terminar este ciclo y emprender un viaje a Oriente. La otredad se le manifiesta como condición de la propia identidad.

Después de experimentar el exotismo de la vida en Bali, Taiwán, Sri Lanka y Japón, la concepción teatral de Barba queda marcada por la riqueza y las tradiciones casi rituales de su arte escénico. Son las diferencias evidentes entre la danza oriental y el teatro occidental las que lo encaminan hacia una reflexión cuyo afán era crear vasos comunicantes. Surge entonces su concepción del mito y del rito. Durante esta etapa se une al Odin Teatret, donde desarrolla un entrenamiento propio a partir de la técnica de sus actores. Barba formula entonces que el objetivo de la práctica actoral y de todos los sujetos del teatro, es la búsqueda de la autenticidad; abandonar los anhelos por la fama o por llegar a ser un ídolo de masas. Por ello es imprescindible revivir la tradición y los orígenes. “Después de la creación del Odin Teatret en 1964, viajé a menudo por motivos de trabajo a Asia” (Barba: 1992:19). El actor, dice Barba, necesita crear una disciplina en su entrenamiento que surja a partir del trabajo corporal para potenciar su energía en el escenario. Es en esta creación en la que el actor trabajará sobre su cotidianidad, lo cual le llevará a trascenderla hasta una extra-cotidianidad y así, hallarse a sí mismo.

La compañía del Odín Teatret buscó, en la década de los ochentas, diversidad en diferentes técnicas de danza y teatro que los actores de dicha compañía ejecutaban, tales como la danza capoeira, el tango, el katakalli, la danza clásica y la contemporánea. Esto llevó a Barba a darse cuenta de que la técnica no es demasiado importante, sino el hecho de que el actor logre despojarse de sus ropas habituales con el rigor corporal y mental que ellas implican; con ello se logra desnudar el alma, transformar el cuerpo y transportarlo a una segunda piel. Desnudarse de sí mismo y lograr depositar su esencia en una escena, un ejercicio o en alguna improvisación. A todo esto “en 1978 los actores se alejaron del Odin Teatret en busca de estímulos que les ayudasen a romper la cristalización de los modelos

que cada individuo o grupo tiende a desarrollar. Se dispersaron por tres meses en diferentes lugares” (Barba: 1992:20)

Uno de los conceptos fundamentales de la antropología teatral es la figura del actor-bailarín. Con ella la atención potencializa las posibilidades escénicas ya que el desarrollo del actor como bailarín amplía su gama de movimientos y por lo tanto de expresividad; el entrenamiento riguroso, metódico y disciplinado logra la unificación del cuerpo con la psique. Comúnmente se entiende al actor como aquel que se ha aprendido su texto de manera virtuosa, mientras que el actor es más que sólo memoria, según Barba; la manera adecuada de dar vida en escena es mediante la conexión cuerpo-mente. En esta relación Barba esta relación Barba establece lo siguiente:

“La antropología Teatral es el estudio del comportamiento escénico pre-expresivo que se encuentra en la base de los diferentes géneros, estilos y papeles, y de las tradiciones personales o colectivas. Por esto, al leer la palabra “actor”, se deberá entender “actor-bailarín”, sea mujer u hombre; y al leer “teatro”, se deberá entender “teatro-danza”. (Barba: 1992:25)

Buscando conseguir dicho objetivo, Barba concibe una teoría a partir de la reformulación de sus experiencias escénicas. Al desarrollo de la lógica corporal del actor aun en la inmovilidad, tal como se experimenta en la oración, Barba le llama lo bioescénico. Para conseguirlo, es imprescindible hacer uso de las tres lógicas: la física, la mental y la emocional, las cuales deben guardar perfecto equilibrio, ninguna debe dominar a las otras.

La noción de centro busca precisamente el eje que sostenga el físico del actor, para desde allí generar el equilibrio de las emociones. De ahí parte la partitura de movimiento, interna y externa, la secuencia analizada del movimiento actoral que evita la tecnicidad carente de vida; para Barba la técnica se debe entender como los principios que necesita un actor para conseguir el binomio cuerpo-mente. Dice: “Se trata de una cualidad extra-cotidiana de la energía que vuelva al cuerpo decidido, “vivo”, “creíble”; de este modo se presenta el “bios escénico” del actor” (Barba: 1992:25)

Las sesiones de trabajo deben comprenderse como prácticas de “aislamiento”, ensayos en los que solo participa el grupo bajo grandes periodos de silencio y observación. Esto llevará al actor a la “presencia física total”, es decir, la presencia que requiere el teatro y que sólo se logra desarrollando conjuntamente el cuerpo, la mente y la emotividad alcanzando el máximo de concentración y silencio.

Barba también concibe una etapa de trueque, donde el actor está obligado a intercambiar su trabajo con otros actores que formen parte de la tradición teatral. Así mismo el actor está obligado a asumir un proceso de renovación diaria alejado de cualquier metodología de trabajo o pedagógica, en el cual decide trabajar sobre él mismo.

En ese sentido, existen “principios que retornan”, preguntas originarias de cada cultura que se retoman, actualizando así la filosofía de vida de los ancestros. Con ello, se busca fortalecer el presente.

Barba llega, al igual que Grotowski, a la conclusión de que el actor en un principio tiene demasiadas ataduras y por lo tanto desarrolla máscaras, caparazón que ayuda a la cotidianeidad como arma. Pero al alcanzar el extra-cotidiano, estado que se consigue mediante los recursos interpretativos del actor para trabajar plenamente sobre su energía, se

decide que no es funcional presentarse con las mismas, ya que para lograr la empatía del público es necesario que éste observe y no sólo mire; que emplee todos sus sentidos para formular una experiencia total.

A lo largo de su vida y trascendiendo su investigación, han quedado impresos los trabajos de Barba en el quehacer escénico. Podemos iniciar con la técnica o estructura sobre la cual el actor desarrollará su trabajo, es decir, el pensamiento en acción. Barba propone el siguiente desarrollo:

“el trabajo del actor funde en un único perfil tres aspectos diferentes correspondientes a tres niveles de organización bien distinguibles. El primer aspecto es individual. El segundo es común a todos aquellos que practican el mismo género espectacular. El tercero concierne a los actores de tiempos y culturas diferentes. Estos tres aspectos son:

- 1.- la personalidad del actor, su sensibilidad, su inteligencia artística, su individualidad social que vuelve a cada actor único e irrepetible.
- 2.- la particularidad de la tradición escénica y del contexto histórico-cultural a través de los cuales la irrepetible personalidad del actor se manifiesta.
- 3.- la utilización del cuerpo-mente según técnicas extra-cotidianas basadas sobre principios-que-retornan transculturales (es decir principios culturales heredados de nuestros ancestros). Estos principios-que-retornan constituyen aquello que la Antropología Teatral define como el campo de la pre-expresividad.

(Barba: 1992: 27)

La energía en los trabajos de Barba

Energía es una palabra que resuena mucho en la diversidad de artes escénicas o de alguna índole física. Sin embargo ¿qué es la energía dentro del quehacer teatral? Barba concibe la energía como una fuerza que se puede moldear únicamente a través del cuerpo, con exploraciones de movimiento, dilatación, ritmo y fragmentación.

El alumno tiene que desarrollar muchos conceptos. Es importante que a partir de la creación de imágenes corporales logre conducir al imaginario del público para desarrollar su interés, puesto que, si de la inmovilidad también se genera movimiento, puede el público aun participando de manera pasiva, involucrarse activamente.

El Sats es el momento en el que la energía se desprende de la inmovilidad, el punto de partida de la acción y origen del movimiento. Surge entonces un punto de tensión, en el cual el movimiento se detiene y se espera a que el impulso adecuado surja, evitando los movimientos que no sirven. Barba menciona al Sats de la siguiente forma: “*Sats*, impulso de una acción que aun se ignora y que puede tomar cualquier dirección”. (Barba: 1992:19).

El actor, a diferencia de otras disciplinas en las que también se utiliza la energía, tiene como obligación compartirla con el público y compañeros ya que de lo contrario éstos perderían el interés. Así que el actor traduce y moldea su energía en diversas calidades de movimientos escénicos.

Existen diversas calidades de energía, *Ánima-Animus* o temperatura de energía según la teoría de Barba. Es importante que el alumno desarrolle, a partir de la propia percepción de su energía, las calidades que le servirán para la escena, ya que cada uno de los personajes requiere de esta introspección para que surja el desarrollo creativo y por lo tanto la vida de cada uno de ellos. Barba describe el *Ánima* como la energía suave, y al *Animus*

como la energía fuerte. Cada uno de los seres humanos según Barba tiende más hacia alguna de las energías. Le atribuye a cada una la calidad masculina y la femenina y, de este modo, el alumno, al encontrar alguna de ellas, podrá desarrollar el personaje. Entonces el alumno es un sujeto sin sexo dominante; es el punto intermedio entre cada sexo lo que le permitirá actuar en escena utilizando aquel que el personaje requiera.

Al comienzo el alumno deberá trabajar constantemente en la calidad de la energía que requiera. Debe seleccionarla y reconocer sus potencialidades para establecer un reforzamiento: de este modo las cosas que le parezcan inútiles las desechará. En esta etapa deberá reforzar las distintas fases de su energía.

Es importante generar oposiciones ya que de este modo se logrará establecer la pre-expresividad que el extra-cotidiano exige en escena. Barba sugiere que el alumno deberá encontrar en su propia expresividad sus calidades de energía y trabajar a partir de éstas la relación entre cada una de ellas, para generar la neutralidad necesaria de las mismas, Ya que los opuestos se atraen, el alumno se conducirá para establecer relaciones como amor-odio, negro- blanco, ying-yang.

En la partitura del alumno es necesario que los Sats establezcan esta relación entre un salto y otro de Anima-Animus; es ahí donde la tarea creativa del alumno entra en juego mediante su control y conducción, dándole continuidad y estructura a una gran partitura de movimiento.

Barba ejemplifica esta investigación haciendo referencia al trabajo de Natsu Nakajima, discípula de Tatsumi Hichikata quien es a su vez cofundador con Kazuo Ohno de la Danza Butoh. Nakajima forma parte de un trabajo que realizó Barba en Bolonia en donde explica sus empeños con la danza. Ella estableció figuras de animales que le resultaban interesantes, una vez que practicó en incontables secuencias de trabajo.

Establecidas cada una de las figuras, las llevó a diversas situaciones en las cuales la calidad del ambiente externo cambiaba¹.

Este tipo de investigaciones consiguen que el alumno desarrolle su creatividad en el trabajo y en el proceso que debe asumir para lograr enriquecer al personaje. Deberá hacer variaciones en el tiempo de su estructura sin que se pierda en la investigación; es decir, estas transiciones deberán ser distintas entre sí.

Es importante que el alumno trabaje en su partitura de movimiento ya que si bien es cierto que no se busca un movimiento mecánico carente de vida, también es importante que no se realicen movimientos gratuitos. También es necesario que el alumno trabaje en el desarrollo de su personaje haciendo una introspección muy minuciosa. Barba pone de ejemplo todas las culturas ancestrales en las cuales este proceso de trabajo es utilizado, incluso en las grandes figuras del teatro.

El papel preponderante de la dicotomía cuerpo-mente en el trabajo actoral propicia que el pensamiento sea inteligible y asequible al espectador, ya que si el alumno tiene muy claro su movimiento es mucho más probable que entienda su pensamiento. Aunque normalmente el alumno recurre a su pensamiento antes de efectuar su acción, el pensamiento se encuentra atrapado o limitado. Cuando el alumno busca respuestas o un objetivo según su criterio y sus creencias, existirá un pensamiento libre y creativo. El pensamiento libre es aquel que escapa a fórmulas o recetas, aquel que va de una imagen a otra mientras explora y explota todas sus posibilidades. Se trata de trabajar con aquello a lo que el humano valora de verdad, su libertad.

Cuando el alumno se ha dejado llevar por sus impulsos, por su historia personal, enriquece su trabajo: la investigación lo lleva a su propia exploración. Al dejarse llevar vive

¹ Barba, Eugenio. *Antropología Teatral*, Tablas-Alarcos, 1992, pág. 113.

su propia transformación energética. Ayudado de sí mismo se convierte en la idea principal del espectáculo teatral, la cual es presentarse sin máscaras, desnudo ante el público, sin miedo a ser expuesto.

Una vez que el alumno ha logrado llegar a la disciplina que se necesita

Ha evolucionado en el quehacer artístico, por lo tanto, se verá afectada su vida cotidiana. Barba hace las siguientes observaciones:

“El cuerpo del actor revela al espectador en una miríada de tensiones de fuerzas contrapuestas, es el principio de la oposición. ... todas las formas de teatro tradicional balinés están construidas estructurando una serie de oposiciones entre keras y manis. Keras significa: fuerte, duro, vigoroso (anima). Mientras que Manis significa: delicado suave tierno.”

(Barba: 1992: 47)

“Comprobamos entonces, que lo que llamamos “energía” son, en realidad, saltos de energía. El principio de la absorción de la acción, el sats, la capacidad de comprender el pasaje de una a otra temperatura (anima, animus, keras y manis...) constituyen distintas estrategias para producir y controlar los saltos de energía que dan vida al mundo sub atómico del bios, del actor.”

(Barba: 1992:112)

El entrenamiento

Es indispensable que el actor en este caso el alumno asuma que su vida ha cambiado y por lo tanto deberá ser disciplinado en su entrenamiento. El entrenamiento, como ya se dijo, no sólo se trata del físico, sino además del mental; ambos engloban a ese ser que ha puesto su vida a disposición del quehacer del espectáculo teatral. Por lo tanto necesita crear una partitura en todos sus entrenamientos y ejercicios logrando así que su compromiso se vea reflejado incluso en la pre-expresividad.

La pre-expresividad no está determinada por el estilo de teatro que se esté manejando, es cuestión del alumno y del trabajo que realice al investigar sus propios juicios con respecto a su personaje y la obra en cuestión.

Los puntos que deberá seguir en la partitura son los siguientes:

- Estructura del ejercicio (principio, desarrollo, fin)
- Precisión en las transiciones (cambios en la acción, cambios en el sentido, en el ritmo, y en la energía)
- El ritmo con respecto a la acción (velocidad, intensidad, tono)
- Armonía corporal

Barba sugiere que es sólo de este modo que una verdadera partitura dejará de ser dominada por el pensamiento lógico, para servir ahora a la música, a la danza y a la biomecánica.

El alumno, si bien crea un artificio, únicamente con la práctica disciplinada del mismo se permitirá esconderlo debajo de su exactitud, mostrando lo interesante al espectador, la vida, lo vivo. Al encontrar la estabilidad el cuerpo recae en lo esencial y deja de asumir retos y compromisos reales; al encontrar la inestabilidad, el cuerpo se

compromete realmente ya que se encuentra en alerta y, por lo tanto, presente. “ la exactitud con que esta diseñada la acción en el espacio, la precisión en que es definido cada trazo, una serie de puntos de partida y de llegada exactamente fijados, de impulsos y contra-impulsos, de cambios de dirección, de sats, son las condiciones preliminares para la danza de la energía.” (Barba: 1992:113)

El entrenamiento y la espontaneidad

Es necesario tener, para todos los procesos creativos, un entrenamiento que ayude a resolver ideas importantes en las cuales trabajar. Sin embargo, en cualquier tipo de entrenamiento siempre se encontrarán cambios, éstos pueden darse durante un periodo largo de trabajo ya que es el alumno quien decidirá en qué momento es necesario tener otro tipo de exploraciones con respecto a su propio ritmo; empero, se debe recordar que, aunque el proceso de cada uno de los alumnos es individual, el teatro es un trabajo en conjunto y por lo tanto las exploraciones del alumno le competen a él y a sus compañeros. Siempre se deberá de buscar la inestabilidad, incluso grupalmente.

Son inherentes para el alumno tanto la espontaneidad como la disciplina. En el proceso creativo es importante desarrollar la imaginación y buscar desde diferentes perspectivas la creación escénica: se debe evitar afiliarse a una sola idea y aún más a una imagen preestablecida. Es necesario construir una sensación de novedad en el trabajo creativo en la puesta en escena, pues sólo de ahí se podrá mantener en expectativa al espectador. Finalmente, si no se tiene una necesidad para habitar el espacio escénico, no habrá investigación ni proceso. Crear en el alumno de preparatoria dicho proceso

mantendrá en él la clara necesidad de conocerse y conocer a los demás, para llevar a cabo su propia función. Barba llega a la siguiente conclusión:

“Consideremos por un momento, cuan falaz sea el fantasma de la palabra “improvisación” que a menudo frecuenta los discursos sobre el oficio, a veces para indicar un ideal a alcanzar, y otras, para poner en guardia contra una degradación a evitarse. Pero cuando no significa falta de precisión, cuando el término “improvisación” esta usado en sentido positivo, denota una cualidad del actor que deriva de un refinado trabajo sobre niveles diferentes del bios escénico. (Barba: 1992:11)

C)

Augusto Boal.

“No podemos vivir aislados, encerrados en nosotros mismos. Aprendemos enormemente cuando admitimos nuestra propia otredad: el Otro también ama y odia, tiene miedo y es valiente -al igual que usted y que yo, aunque entre ellos, usted y yo existan diferencias culturales-, precisamente por eso podemos aprender de los demás: somos distintos siendo iguales.”
(Boal: 2001:16)

“El Teatro del Oprimido se creó para servir al pueblo, no al revés. Es cierto que al principio tuvimos enemigos muy evidentes a los que podríamos llamar Antagonistas, Opresores: vivíamos en países dominados por tiranos. No tenía sentido analizar a los Opresores para averiguar si tenían alguna cualidad, si eran abuelos ejemplares... Un dictador es un dictador, aunque antes de acostarse rece sus oraciones arrodillado sobre granos de maíz.”

(Boal: 2001:17)

En los años setenta el director Augusto Boal trabajó con grupos de indígenas y de barrios pobres que no se dedicaban al teatro, en su natal Brasil. Serían el campo de exploración que daría como resultado el *Teatro del oprimido*; el sentido de este trabajo era realizar una investigación profunda acerca de la utilidad de la actuación como medio para que los campesinos expusieran sus inconformidades y les buscaran soluciones.

Augusto Boal, exiliado de su país, trabaja su método de enseñanza en diversos lugares del mundo, lugares que lo llevarán a descubrir un sistema de teatro en el cual surgen las inconformidades de quienes lo realizan. Augusto Boal Menciona lo siguiente:

“Es curioso que el Teatro del Oprimido, que nació en Brasil y se desarrolló en toda América Latina, antes de llegar a Europa y otros continentes, se encuentre menos desarrollado precisamente en esos países de habla hispánica” (Boal:2001:19)

Cabe subrayar que el interés de Boal dentro del “teatro del oprimido” está puesto en la capacidad que tiene el teatro para enfrentar situaciones problemáticas de la vida cotidiana de los seres humanos, históricamente sometidos a la dialéctica opresor-oprimido y a los juegos de poder: en tanto que exista un opresor y un oprimido, el opresor también terminará siendo el oprimido y viceversa.

En este capítulo se pondrá énfasis en algunos elementos de su filosofía como determinantes de un método y de un sentido dentro del teatro.

A lo largo de su práctica Augusto Boal conoció distintas metodologías que respondían a la diversidad de realidades sociales que visitó. La constante era la frustración de las capacidades y acciones de los individuos por una realidad que enmascaraba una situación de opresión. Es fundamental explicitar las relaciones de opresión y manifestarlas concretamente en situaciones cotidianas, aquellas que permean a los sujetos. Boal propone la toma de conciencia de su situación histórica a través de la representación de la cotidianidad, para ahondar en ella y resolver sus contradicciones.

El llamado “teatro del oprimido”, es consecuencia de una larga búsqueda de interpretaciones sobre el papel del teatro y el carácter de la realidad. Gracias a ellas el autor sugiere que todos los seres humanos somos actores, por que actuamos, y que todos los seres humanos somos espectadores, por que observamos, lo que le lleva a proponer que somos especto-actores. Bajo esta concepción, los participantes del hecho escénico, el actor y el espectador, abandonan sus funciones únicas y tradicionales, participando en ambas, de

manera que las situaciones actuadas son significativas para ambos: el espectador confronta su realidad expuesta en la escena, decide y da una solución al problema. “El Teatro del Oprimido es teatro en la acepción más arcaica de la palabra: todos los seres humanos son actores, porque actúan, y espectadores, porque observan. Somos todos espect-actores. El Teatro del Oprimido es una más entre todas las formas de teatro” (Boal: 2001:21).

En el libro *Teatro del oprimido: juego para actores y no actores* se postulan una serie de ejercicios que ayudan a todo ser humano a desenvolverse en esta tarea teatral, independientemente de su profesión. En dicho libro subyace la idea de que el teatro surge de la vida cotidiana, pues si bien los actores realizan actividades de la vida diaria, es la vida misma la que contiene expresiones claras de teatralidad.

El objetivo de este teatro no es crear actores que obtengan un conjunto de técnicas corporales. Boal busca que los practicantes lleven al límite sus necesidades, que lleguen a la madurez, a la desnudez total donde puedan expresar lo único que les pertenece, su intimidad. Se trabaja con una técnica que logra hacer que el alumno descubra todas sus potencialidades posibles, las mentales y las corporales, con las que descubrirá, en tiempo presente, lo más profundo de su ser y de su instinto. En relación a esto Boal hace una presentación acertada de su libro:

“Este libro es un sistema de ejercicios (monólogos corporales), juegos (diálogos corporales), técnicas de Teatro Imagen y técnicas de ensayo que pueden utilizar tanto actores (aquellos que hacen del arte de la interpretación su profesión y su oficio), como no actores (es decir, todo el mundo)”.

(Boal:2001:21).

Se utiliza una técnica que Boal llama “arcoíris del deseo”. Está compuesta de una serie de ejercicios vocales, corporales y cognoscitivos para elevar el nivel de atención y concentración de los participantes, puntos fundamentales para iniciar el trabajo actoral. Los ejercicios son distintos dependiendo de las necesidades de cada tipo de participantes. El objetivo último es conseguir el empleo de todos los anhelos posibles que están implícitos detrás del personaje.

Dentro de la práctica del “teatro del oprimido” se consigue que las personas, en el encuentro de sus necesidades, se hallen a sí mismas a través de sus inconformidades. La intención de Boal es que los participantes profanen su cuerpo, sus enseñanzas, sus creencias e incluso su religión. Se busca que el actor en este caso el alumno, al momento de confrontarse con el otro, también lo haga consigo mismo para, posteriormente, provocar que el espectador confronte sus problemas y los de su pueblo.

La herramienta más poderosa del “teatro del oprimido” es la capacidad de confrontar una situación claramente enmarcada por el actor, con lo que se simplifica para su manipulación la complejidad de la dialéctica oprimido-opresor; es decir, los momentos en los que el oprimido será el opresor, así como situaciones en las que esta problemática será muy clara, como el gobierno como opresor de la ciudadanía. Este lenguaje y enseñanza de vida surge una vez que se ha confrontado el problema y se ha observado una realidad más íntima. Boal menciona que no es su objetivo salir en revolución a enfrentar estas situaciones, pero sí concibe que el especto-actor se dé a la tarea de enfrentar su realidad.

Dentro de esta propuesta, el especto-actor irá modificando sus herramientas, ya que una vez que enfrente una situación seguirá buscando hondamente y con ello sus problemáticas saldrán a flote; el personaje y la obra de teatro serán un puente entre la realidad del especto-actor y la realidad teatral. Para Boal los elementos del teatro desde sus orígenes tienen la capacidad de resolver situaciones de la vida del ser humano, ya que al verse reflejado en el personaje logra hacer catarsis.

Finalmente todo se sostiene en una metodología compleja del entrenamiento actoral que es el tema que nos interesa. Por lo tanto se adentrará en ejercicios físicos que él mismo propone como en parte de la filosofía que los sostienen, ya que su complejidad radica en la búsqueda de la unidad de todos los aspectos que conforman al ser humano: su cuerpo, su mente y su espiritualidad.

2.- Estructuras del programa de estudios:

el entrenamiento y las actividades de aprendizaje

El entrenamiento y las actividades de aprendizaje.

La parte del entrenamiento está dividida en varias secciones y cada una de ellas trabaja sobre diferentes áreas del cuerpo y la mente del alumno. Se hace énfasis en cada una de las áreas de trabajo que realiza el estudiante y en el desarrollo que consigue al finalizar el curso.

En el entrenamiento resulta indispensable que el alumno desarrolle sus habilidades corporales y que identifique cada una de ellas. En primera instancia se verá el calentamiento y las actividades disciplinares, diseñadas a partir de las investigaciones de Boal, Gesell y Barba señaladas anteriormente. Asimismo se proponen otras actividades que ayudarán al alumno en su desarrollo integral.

El calentamiento

El principal objetivo del calentamiento es predisponer al cuerpo a un ejercicio más intenso, liberándolo de tensiones y templándolo para el uso adecuado del mismo, de esta forma evitaremos alguna lesión. Está caracterizado por el hecho de que aún no se profundiza en un trabajo en el cual el alumno desarrolle su imaginación. Su atención es puesta específicamente en su trabajo corporal,| la colocación de sus articulaciones, en el proceso de su respiración, en cómo involucra estos aspectos fundamentales en el desarrollo de una actividad meramente física y en qué partes de su cuerpo están involucradas en el movimiento o posición a trabajar

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, con las rodillas ligeramente flexionadas (esto es importante, de lo contrario se pueden lastimar las rodillas); se deja caer el peso de la cabeza ligeramente hacia adelante para activar las cervicales, por último, los brazos irán relajados a los costados.

1. Movimientos articulares:

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y plantas de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2. Elevación de los talones:

Los talones se despegarán del piso, poco a poco; este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos. El movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3. Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

- La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares, hasta que la cabeza quede hacia abajo; las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.
- Una vez se consigue la posición anterior, el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles. Los hombros deberán de realizar movimientos rotatorios en todas direcciones: hacia arriba, abajo; en círculos según ambas direcciones.

- Posición del triángulo. El estudiante, una vez terminados los movimientos de cabeza, deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en posición de cruz; se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Después de un tiempo determinado el maestro, además de realizar el calentamiento del cuerpo, indicará al alumno hacer calentamiento de voz.

Ejercicios para calentar la voz:

Emitir sonido labial. Con los labios juntos, se deja escapar el aire y se le hace vibrar, notando cómo se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración. Como si se imitase el sonido de un avión.

Emitir sonido de “r” continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro, imitando el sonido del motor de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra “m” sin emitir vocales; la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta consiste en que al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal ayudará a buscar la colocación de la voz, así como a calentarla.

Después de cada calentamiento se invita al alumnado a realizar un masaje, ya sea individual o grupal. El masaje ayuda a quitar el estrés y por lo tanto logra que el cuerpo se concentre en las actividades de aprendizaje.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje están diseñadas para desarrollar las habilidades del alumno. Siguiendo una dificultad progresiva, no sólo son una presencia o un punto de improvisación, el mismo cuerpo va desarrollándose y capacitándose de modo que cada uno de los ejercicios logra que los alumnos identifiquen dicho desarrollo, ya que los llevan a realizar una serie de movimientos cada vez mas complejos y prolongados. Por lo tanto, cada una de estas actividades impedirá que el alumno repita cada clase, y con ello logrará un avance en su desarrollo mental y motriz sesión a sesión. El desestructurar las calidades de movimiento del alumno se da como un gran posibilidad de investigación en el estudiante; no se pretende que se investigue a partir de una actividad cotidiana, el cuerpo tiene una infinidad de capacidades, cada una de ellas con su propio movimiento y por lo tanto sus propias emociones: todo esto se logra a partir de diversos fundamentos que buscan desarrollar en el estudiante la imaginación, la disposición y la disciplina.

Cada uno de los ejercicios que aquí se sugieren han sido aprendidos de manera empírica a través de los años, tanto en las materias de actuación como en las materias de danza y voz, sin embargo son propuestas que pueden ser cambiadas por el docente que impartirá la materia, ya que es quien deberá diseñar su clase a sus propios métodos sin embargo no deben pasar en alto cada una de las partes a calentar ya que es indispensable para el alumno.

3.- una Institucion como ejemplo para la aplicacion del programa de estudios

Institución como ejemplo.

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES, PLANTEL NAUCALPAN².

Descripción de la institución:

El Colegio de Ciencias y Humanidades es una institución de la Universidad Nacional Autónoma de México interesada en lograr que sus estudiantes, al egresar, respondan al perfil de su plan de estudios.

Su misión

Que sus egresados sean actores de su propia formación de la cultura de su medio, capaces de obtener, validar y estructurar información usando instrumentos clásicos y básicos para resolver problemas nuevos.

Sujetos poseedores de conocimientos sistemáticos en las principales áreas del saber, de una conciencia creciente de cómo aprender, de relaciones interdisciplinarias en el abordaje de sus estudios, de una capacitación general para aplicar sus conocimientos, formas de pensar y de proceder, en la solución de problemas prácticos. Con todo ello, tendrán las bases para cursar con éxito sus estudios superiores y ejercer una actitud permanente de formación autónoma.

Además de esa formación, como bachilleres universitarios, el CCH busca que sus estudiantes se desarrollen como personas dotadas de valores y actitudes éticas fundadas;

² Tomado de Colegio de Ciencias y Humanidades [en línea] www.cch.unam.mx/naucalpan

con sensibilidad e intereses en las manifestaciones artísticas, humanísticas y científicas; capaces de tomar decisiones, de ejercer liderazgo con responsabilidad y honradez, de incorporarse al trabajo con creatividad, para que sean al mismo tiempo, ciudadanos habituados al respeto, diálogo y solidaridad en la solución de problemas sociales y ambientales.

Su filosofía

Desarrollo del alumno crítico que aprenda a aprender, a hacer y a ser.

Aprender a aprender: el alumno será capaz de adquirir conocimientos por propia cuenta, es decir se apropiará de una autonomía congruente a su edad.

Aprender a hacer: El alumno desarrollará habilidades que le permitirán poner en práctica lo aprendido en el aula y en el laboratorio. Supone conocimientos, elementos de métodos diversos, enfoques de enseñanza y procedimientos de trabajo en clase.

Aprender a ser: El alumno desarrollará, además de los conocimientos científicos e intelectuales, valores humanos, cívicos y particularmente éticos.

Intereses y necesidades de los alumnos

Los alumnos del CCH-N en general tienen edades que oscilan entre los 15 y los 18 años, estas edades se caracterizan por el periodo final de la adolescencia y la entrada a la edad madura; necesitan tener compañía y demostrar que son capaces de lograr las cosas, así como la aceptación de los demás. Cabe resaltar que el CCH-N es el único ubicado en el Estado de México. Sus alumnos son de clase media, la mayoría de ellos, según estadísticas de la UNAM, han declarado tener padres con trabajos de medianos recursos, hijos de comerciantes, de obreros y de empresarios. Al menos un 50 % de su población cuenta con

casa propia y vive en zonas aledañas al plantel, tales como: Cuautitlán Izcalli, Atizpan de Zaragoza, México D.F. etcétera. La mayoría aún depende de sus padres; sólo algunos tienen empleos de medio tiempo o de fines de semana.

Se impartirá en forma de taller, ya que dentro de las necesidades de la institución se manifiesta como una forma de entretenimiento para los alumnos, con lo cual carece de la obligatoriedad de otras asignaturas. La mayor parte del programa está compuesto de clases prácticas para el desarrollo integral del cuerpo del ser humano.

Las clases se darán en la sala de danza, que cuenta con duela de madera y espejos, ideal para realizar los ejercicios prácticos de la materia.

Serán 48 sesiones que suman un total de 96 horas.

La institución cuenta con la bibliografía que se necesita, además de la grabadora que utilizará el docente.

Evaluación

El alumno tendrá que presentar un ejercicio escénico de su elección ante público, en el cual se tendrán que mostrar los elementos aprendidos en relación al desarrollo de su cuerpo, voz y mente.

4.- El programa de estudios

Colegio de Ciencias y Humanidades			
Plantel: Naucalpan			
Denominación: Taller de Teatro-Danza			
Clave:	Semestre: Primero, tercero, quinto	Área de conocimiento: Humanidades	No. Créditos: 4
Carácter: optativa	Horas:	Horas por semana:	Horas al semestre:
Tipo: teórico- practica	Teórica Practica 1 3	4	40
Modalidad: Taller	Duración: 16 semanas	Ciclo: bachillerato.	

Seriación: Ninguna

Asignatura precedente: Ninguna

Asignatura subsecuente: Ninguna

Objetivo:

Aumentar la capacidad del uso del cuerpo y de la voz, así como desarrollar las capacidades creativas del estudiante para la integración de las mismas en la vida cotidiana, a través del teatro y la danza.

Núm. Horas por unidad	TEMARIO		
<table border="1" data-bbox="228 489 386 558"> <tr> <td data-bbox="228 489 305 558">Teo</td> <td data-bbox="305 489 386 558">Prac</td> </tr> </table> 6 horas	Teo	Prac	<p data-bbox="418 489 797 520">Unidad 1 ¿Qué es el teatro?</p> <p data-bbox="467 562 1404 810">Objetivo particular: conocer el origen del teatro en occidente y, a partir de la fábula china de Xua-xua, el origen del teatro en oriente. El alumno relaciona el teatro y la vida cotidiana. El alumno las identifica y menciona.</p> <p data-bbox="418 852 1133 884">1.1 El origen del teatro en occidente, del rito a la escena</p> <p data-bbox="418 926 1133 957">1.2 El origen del teatro en oriente, la fábula de Xua-xua</p> <p data-bbox="472 1073 930 1104">Metodología general de la unidad</p> <p data-bbox="467 1146 1404 1472">Evaluación particular: el alumno tendrá que reconocer las particularidades del teatro en occidente, como: en donde surgió, por qué surgió, y cuál es la función principal del teatro. Además, identificar las diferencias y las similitudes entre la fábula de Xua-xua y el rito dionisiaco.</p> <p data-bbox="467 1514 630 1545">Bibliografía</p> <p data-bbox="418 1587 1404 1692">Augusto Boal, <i>Teatro del oprimido: juegos para actores y no actores</i>, edición ampliada y revisada, ALBA EDITORIAL, S.I.U. España, 2001.</p>
Teo	Prac		
16 horas	<p data-bbox="427 1734 1365 1766">Unidad 2 La herramienta principal del actor y del bailarín: el cuerpo</p> <ul data-bbox="467 1808 1404 1839" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="467 1808 1404 1839">• Objetivo: desarrollar las capacidades locomotoras y fonadoras 		

	<p>del cuerpo del estudiante. El estudiante deberá elegir una canción con la cual se sienta identificado. Una vez seleccionada se le pedirá ejecutarla junto con una acción imaginativa (ejemplo: comer, correr, serruchar, etcétera), la cual deberá tener una calidad de movimiento generada por la música que ha elegido. Esto con la intención de generar el reconocimiento somático del alumno.</p> <p>3.1 El desarrollo de sus capacidades mentales (percepción, imaginación, memoria y aprendizaje) y físicas (fisiología corporal)</p> <p>3.1.1 La mente: percepción, imaginación, memoria y aprendizaje</p> <p>3.1.2 El físico: (el aparato locomotor) fisiología, movimiento y su dominio</p> <p>3.1.3 La voz: (el aparato fonador) fisiología, resonadores y su dominio</p> <p>Metodología general de la unidad, técnicas generales de la unidad</p> <p>Evaluación particular: el alumno aumenta la conciencia de sus capacidades locomotoras y fonadoras. Al finalizar la unidad deberá preparar un ejercicio de improvisación donde incorporará lo aprendido.</p> <p>Bibliografía</p> <p>Augusto Boal, <i>Teatro del oprimido juegos para actores y no actores</i>, edición ampliada y revisada, ALBA EDITORIAL, S.I.U. España, 2001.</p>
8 horas	<p>Unidad 3 ¿Qué es la danza?</p> <p>Objetivo particular: desarrollar la sensorialidad a partir del movimiento del cuerpo en relación a la danza. Con esta unidad el alumno desarrollará su capacidad interpretativa a partir de la danza.</p>

	<p>3.1 El origen de la danza; la danza cómo comunicación prehistórica; los sonidos y el impulso de moverse</p> <p>3.2 Danza contemporánea, principales características del método “Release”</p> <p>Metodología general de la unidad, técnicas generales de la unidad</p> <p>Evaluación particular: el alumno deberá tener conciencia del movimiento de su cuerpo mediante la ejecución del ritmo, tempo y de la interpretación dancística que traducirá somáticamente a partir de una canción de su elección.</p> <p>Bibliografía</p> <p>Eugenio Barba, <i>Anatomía del actor</i>, SEP-INBA, México, 1988.</p>
10 horas	<p>Unidad 4 ¿Qué es la actuación?</p> <p>Objetivo particular: desarrollar las capacidades interpretativas del alumno. El alumno desarrolla su capacidad creativa para lograr desenvolverse en la vida cotidiana.</p> <p>4.1 La improvisación</p> <p>4.2 El texto en escena</p> <p>Metodología general de la unidad, técnicas generales de la unidad</p> <p>Evaluación particular: el alumno deberá mostrar su capacidad expresiva e interpretativa desarrollando un ejercicio de improvisación.</p> <p>Bibliografía</p>

	<p>Hugo Hiriart, <i>Minotastasio y su familia; Camille; Casandra</i>, México: El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 1999.</p> <p>_____ <i>La ginecomaquia</i>, México; El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2002.</p> <p>_____ <i>La repugnante historia de Clotario Demoniac y otras piezas y ensayos sobre teatro</i>, México, D.F., Tusquets, 2005.</p> <p>Gabriel Thery, <i>Estudios dionisiacos</i>, Paris: J. vrin, 1932.</p>
--	--

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema:	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
1	29/08/11	1 ¿Qué es el teatro?	Diagnóstico del grupo para evaluar que concepto tienen del teatro.	Calentamiento paso a paso. Conocer los nombres de los alumnos.	Deductiva Explicativa. Interrogativa

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), se deja caer ligeramente el peso de la cabeza hacia adelante para activar las cervicales, por último, los brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas,

inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegarán del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos; el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante, una vez terminados los movimientos de cabeza, deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

4.- Masaje individual:

El alumno deberá de dar masaje con los dedos en movimientos circulares a sus músculos, además de ejercer presión para liberar tensiones, comenzando desde la cabeza y la cara hasta terminar por los pies.

Dinámica 1.- Conocer a los integrantes del taller

Los alumnos deberán contestar las siguientes preguntas: ¿cómo se llaman?, ¿cuántos años tienen?, ¿por dónde viven?, y ¿por qué se inscribieron al taller?

Además se les deberá preguntar, ¿qué idea tienen del teatro?

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno, para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: los alumnos tienen que contestar al menos una de las preguntas de la actividad con la respuesta del otro, de este modo se sabrá si han puesto atención en las respuestas del compañero.

Materiales didácticos: ninguno

Bibliografía: ninguna.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema :	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
2	31/08/11	1 ¿Qué es el teatro? 1.1 El origen del teatro en occidente, del rito a la escena.	Que el alumno identifique el origen del teatro en occidente para que puedan señalar al menos cuál es la función principal del teatro.	El rito dionisiaco.	Deductiva Expositiva Interrogativa

Actividades de aprendizaje

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden

lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener

rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

4.- Masaje individual:

El alumno deberá de dar masaje con los dedos en movimientos circulares a sus músculos, además de ejercer presión para liberar tensiones, comenzando desde la cabeza y la cara hasta terminar por los pies.

Actividades de aprendizaje:

El docente expondrá a los alumnos el rito de Dionisio y cómo a partir del rito dionisiaco se pasó al hecho escénico. Cuál es la relación que hay entre el rito, el mito y la escena.

Los alumnos formarán equipos de tres personas, cada equipo deberá hacer una representación de algún ritual o de algún mito que conozcan y desarrollarlo hasta que se aproxime a una escena teatral.

Ejemplo: Las procesiones a la Basílica de Guadalupe. Es un ritual que puede ser llevado a la escena, o la inauguración de algún lugar, el aniversario de una pareja de enamorados, una misa dominical, etcétera.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno, para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: los alumnos deberán exponer en palabras la diferencia entre mito, rito y teatro.

Materiales didácticos: copias con la información del rito dionisiaco.	Bibliografía: Gabriel Thery, <i>Estudios dionisiacos</i> , Paris : J. vrin, 1932.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema :	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
3	05/09/11	1 ¿Qué es el teatro? 1.2 El origen del teatro en oriente.	Que los alumnos conozcan la fábula china de Xua-xua para poder identificar al menos otra teoría del nacimiento del teatro, en este caso, el oriental.	La fábula china de Xua-xua.	Deductiva Explicativa Interrogativa

Actividades de aprendizaje

Calentamiento

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas

(esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener

rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

4.- Masaje individual:

El alumno deberá de dar masaje con los dedos en movimientos circulares a sus músculos, además de ejercer presión para liberar tensiones, comenzando desde la cabeza y la cara hasta terminar por los pies.

Actividades de aprendizaje:

El docente expondrá la fábula china del origen del teatro.

Los alumnos deberán realizar interpretaciones del texto antes expuesto por el profesor por medio de imágenes estáticas como si se tratara de un cuadro fijo.

Una vez terminada la participación de los alumnos se les pedirá que realicen las imágenes estáticas pero con sucesos cotidianos, los demás deberán de interpretarlas.

Terminada la participación de cada uno de los integrantes se les pedirá realizar una imagen nueva, ahora uno de los compañeros completará el cuadro como a él le parezca conveniente. Así reinterpretará la imagen añadiéndose en ella.

Variante de tres: Dos actores decidirán realizar una imagen estática y un tercero deberá elegir de qué manera puede integrarse a la imagen, así sucesivamente con todos los alumnos. Ahora cada uno de los integrantes deberá elegir un personaje de la vida cotidiana y el otro tiene que resignificarlo, ejemplo: uno de ellos decide hacer un carnicero, adopta la posición de estar cortando carne; el segundo lo resignifica y decide que para él la imagen es de un asesino, así que se coloca debajo de él; el tercero interpreta algo distinto y así

sucesivamente.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno, para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: cada uno de los alumnos deberá decir en términos generales qué le provocó el ejercicio, por qué considera que los chinos creen en esta fábula y cuál es la alegoría que se está presentando en ella.

Materiales didácticos: Copias de la fábula china de Xua-xua

Bibliografía: Augusto Boal, *Juegos para actores y no actores*, ARTES ESCENICAS, 4 edición junio 2008, 422 pp.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema:	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
4	07/09/11	2 La herramienta principal del actor y del bailarín: su cuerpo 2.1 El desarrollo de sus capacidades mentales (percepción, imaginación, memoria y aprendizaje) y físicas (fisiología corporal).	El alumno logrará identificar cada uno de los grupos principales de su cuerpo y su mente, para tener mayor conciencia de ellos y poder utilizarlos como una herramienta creativa.	El cuerpo: fisionomía La mente, principales funciones: percepción, imaginación, memoria y aprendizaje.	Deductiva Expositiva Interrogativa

--	--	--	--	--	--

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros

deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

4.- Masaje individual:

El alumno deberá de dar masaje con los dedos en movimientos circulares a sus músculos, además de ejercer presión para liberar tensiones, comenzando desde la cabeza y la cara hasta terminar con los pies.

Actividades de aprendizaje:

Los alumnos deberán de identificar con las copias ofrecidas por el docente, cada una de las partes de su cuerpo, además de su aparato fonador. Una vez terminada la identificación, se recostará a los alumnos en el piso y se les pedirá que cierren sus ojos. El docente debe de poner música para que los estudiantes se relajen y se perciban a sí mismos. Se deberá indicar a los alumnos que vayan identificando cada una de las partes de su cuerpo conforme el docente las vaya nombrando, iniciando por la cabeza, hasta terminar con los pies.

Una vez terminada la exploración se les pedirá que en la misma posición comiencen a emitir sonidos con su voz y que exploren diferentes tipos de sonido.

Una vez se haya terminado con las exploraciones anteriores, se les dará la indicación de poner en práctica su percepción. Que perciban con los ojos cerrados a los demás compañeros, que escuchen todo lo que esté al alcance de sus oídos, que sientan con todo su cuerpo, que perciban su sabor, etcétera. Una vez terminado la percepción el alumno deberá imaginar que se encuentra en un lugar cálido y luminoso; que escuche el sonido de ese lugar y que identifique cada una de las partes que lo componen. Ya que ha terminado este ejercicio se les pedirá reincorporarse pasando por una posición fetal hasta lograr sentarse; la memoria y el aprendizaje estarán de la mano con la evaluación, ya que se le pedirá a cada uno de los integrantes del grupo que describan el lugar en el que se encontraban y que digan lo que aprendieron del ejercicio.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno, para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: el alumno deberá relatar cómo percibió su cuerpo y señalará cuál es el cambio de su proceso al inicio y al final.

Materiales didácticos: copias de la anatomía humana. De la anatomía del aparato fonador.

Bibliografía: BARBA, Eugenio, *Anatomía del actor*, SEP-INBA, México, 1988

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema :	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
5	12/09/11	2 La herramienta principal del actor y del bailarín: su cuerpo. 2.1.1 la mente: percepción, imaginación, memoria y aprendizaje.	El alumno logrará identificar cada uno de los grupos principales de su mente para tener mayor conciencia de ellos y poder utilizarlos como una herramienta creativa.	la mente: percepción e imaginación	Deductiva Expositiva Interrogativa

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas

(esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina

lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

4.- Masaje individual:

El alumno deberá de dar masaje con los dedos en movimientos circulares a sus músculos, además de ejercer presión para liberar tensiones, comenzando desde la cabeza y la cara hasta terminar con los pies.

Actividades de aprendizaje

Ejercicios de percepción e imaginación:

Juego de pelota: cualquier tipo de deporte en el que se utilice una pelota, dos equipos jugarán un partido sin usar ninguna pelota, sino actuando como si tuvieran una. El docente deberá indicar si el movimiento que debe realizarse en el deporte coincide o no con el de los actores.

Boxeo: dos personas de pie, a unos cuantos metros de distancia deben reaccionar inmediatamente a los golpes que lanza el compañero.

Los amantes: es una variación del ejercicio anterior, sólo que en lugar de golpes deberán de reaccionar a muestras de cariño.

El mosco: el docente deberá indicar a los alumnos que hay un mosco imaginado colectivamente y que este mosco tiene la característica de que al picar mata a la persona, así que su vida depende de ello. Todos deberán huir de él, así que requieren estar muy

perceptivos a las propuestas de sus compañeros, ya que siempre tendrán que permanecer unidos en un solo grupo.

Percepción: estableciendo un círculo de atención, los alumnos deben descubrir el mayor número de colores, matices, formas, pormenores dentro de ese pequeño círculo. Puede ser cualquier cosa u objeto incluso el rostro de otro compañero, lo importante es que encuentren todos los detalles posibles. Incluso se puede hacer con música.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno, para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: el alumno deberá identificar todos los detalles del cuadro de *Las meninas*, ya que es importante saber qué tan amplio es su rango de percepción.

Materiales didácticos: poster del cuadro de *Las meninas* de Diego Velázquez. Grabadora, disco con música, de preferencia, ópera.

Bibliografía: Augusto Boal, *Juegos para actores y no actores*, ARTES ESCENICAS, 4 edición junio 2008, 422 pp.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de	Fecha:	Unidad y	Objetivo	Contenidos:	Metodología:
sesión: 6	14/09/11	Tema : 2 La herramienta principal del actor y del bailarín: su cuerpo. 2.1.1 La mente: percepción, imaginación, memoria y aprendizaje.	específico: El alumno logrará identificar cada uno de los grupos principales de su mente para tener mayor conciencia de ellos y poder utilizarlos como una herramienta creativa.	la mente: Memoria y aprendizaje.	Deductiva Expositiva Interrogativa.

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas

(esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

4.- Masaje individual:

El alumno deberá de dar masaje con los dedos en movimientos circulares a sus músculos, además de ejercer presión para liberar tensiones, comenzando desde la cabeza y la cara hasta terminar con los pies.

Actividades de aprendizaje:

La memoria de los sentidos:

Los seres humanos pueden recordar una cantidad enorme de acontecimientos, además de aplicar sus sentidos a la memoria, ejemplo: si nos quemamos, nuestro cuerpo conserva la memoria del dolor sin necesidad de recurrir de nuevo a la experiencia.

Ejercicio 1:

Recordando el día de ayer: los actores deberán sentarse cómodamente en sillas, muy relajados. A continuación, mover con lentitud cada parte de su cuerpo, de manera ininterrumpida, y tomar conciencia de cada parte aislada, con los ojos cerrados.

Después, el docente debe comenzar a animarlos para recordar todo lo que les ocurrió la noche anterior, antes de que se acostaran. Cada detalle debe de ir acompañado de

sensaciones corporales, gusto, dolor, sensaciones táctiles, formas, colores, rasgos, profundidad, sonidos, timbres, melodías, ruidos, etcétera, que el actor describirá intentando volver a sentirlas. El actor requerirá de un esfuerzo especial para recordar sus sensaciones corporales y volver a experimentarlas. Para facilitar la experiencia, debe tratar de mover repetidamente la parte del cuerpo que se relaciona con la cosa imaginada; si piensa en el sabor de alguna comida que ha probado, moverá la boca, los labios, la lengua. Si piensa en un baño que ha tomado, moverá todo su cuerpo, intentando sentir la piel que ha estado con el agua; si piensa en una caminata moverá los músculos de las piernas y las plantas de los pies.

El ejercicio va en aumento de tal forma que el alumno logre identificar cómo fue ese día en el que están realizando el ejercicio, hasta llegar a la clase.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno, para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: el alumno deberá relatar cuántos momentos y sensaciones pudo recordar de lo que ocurrió la noche anterior su experiencia a en el ejercicio.

Materiales didácticos: sillas

Bibliografía: Augusto Boal, *Juegos para actores y no actores*, ARTES ESCENICAS, 4 edición junio 2008, 422 pp.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de	Fecha:	Unidad y	Objetivo	Contenidos:	Metodología:
sesión: 7	19/09/11	Tema : 2 La herramienta principal del actor y del bailarín: su cuerpo. 2.1.2 El físico: (el aparato locomotor) fisiología, el movimiento y su dominio.	específico: El alumno logrará identificar cada uno de los grupos principales de su fisonomía, en este caso los músculos y los huesos para tener mayor conciencia de ellos y poder utilizarlos	El físico: Los huesos, ya que son los encargados de sostener el peso de los músculos, los órganos vitales, además de la piel. Las articulaciones ayudan a proteger el desgaste de los huesos. Los músculos y la utilidad	Deductiva Expositiva

			como una herramienta creativa.	que tienen en el desarrollo de nuestra fuerza además de ser los encargados de proteger y sostener a nuestros huesos.	
--	--	--	--------------------------------	--	--

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas

(esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

4.- Masaje individual:

El alumno deberá de dar masaje con los dedos en movimientos circulares a sus músculos, además de ejercer presión para liberar tensiones, comenzando desde la cabeza y la cara hasta terminar con los pies.

Actividades de aprendizaje:

Una vez terminado el calentamiento, el docente deberá exponer los principales huesos y las articulaciones de todo el cuerpo a los alumnos. Identificados los huesos y las articulaciones, exponer los músculos. Ya que está identificada la función principal de ambos sistemas anatómicos, colocar a los alumnos en el piso. Entonces se les pedirá que vayan identificando cada uno de sus huesos, articulaciones y cada una de las partes de sus músculos a medida que se van mencionando; cuando el docente termine de repasar los huesos, articulaciones y músculos, se les pedirá que al escuchar la música (de preferencia clásica u ópera) se muevan con la calidad del movimiento que les permitan realizar sus huesos, articulaciones y músculos.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno, para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: el docente preguntará al alumno en dónde se encuentra localizada alguna parte de los músculos y de los huesos.

Materiales didácticos: grabadora, con reproductor de CD

Bibliografía: P. Cardona, *La dramaturgia del bailarín*, Escenología-CONACULTA, México, 2000.
Eugenio Barba, *Anatomía del actor*, SEP-INBA, México, 1988.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de	Fecha:	Unidad y	Objetivo	Contenidos:	Metodología:
sesión: 8	21/09/11	Tema : 2	específico:	Los órganos	Deductiva
		La herramienta principal del actor y del bailarín: su cuerpo. 2.1.2 El físico: (el aparato locomotor) fisiología, movimiento y su dominio.	El alumno logrará identificar cada uno de los grupos principales de su fisonomía, órganos vitales, piel y sus principales características para tener mayor conciencia de ellos y poder utilizarlos como una	vitales: corazón, cerebro, ojos pulmones, médula espinal, nervios, etcétera. La piel, encargada de la protección de todos nuestros sistemas. La respiración que tiene la	Deductiva expositiva Interrogativa

			herramienta creativa.	piel y qué papel desempeña en nuestro organismo.	
--	--	--	-----------------------	--	--

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por

las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

4.- Masaje individual:

El alumno deberá de dar masaje con los dedos en movimientos circulares a sus músculos, además de ejercer presión para liberar tensiones, comenzando desde la cabeza y la cara hasta terminar con los pies.

Actividades de aprendizaje:

Una vez terminado el calentamiento, el docente deberá exponer los principales órganos vitales del cuerpo a los alumnos. Identificados los órganos vitales, consecutivamente se expondrá el órgano de la piel, identificando su función principal. Después se colocará a los alumnos en el piso y se les pedirá que vayan identificando cada uno de sus órganos vitales y cada una de las partes de su piel, mientras se van mencionando. Ya que el docente ha

terminado de repasar los órganos vitales y la piel, se les pedirá que al escuchar la música (de preferencia clásica u ópera), se muevan con la calidad del movimiento que les permiten realizar sus órganos y su piel.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: el docente preguntará al alumno en dónde se encuentra localizada alguna parte de los órganos vitales y de la piel.

Materiales didácticos: grabadora con reproductor de CD

Bibliografía: P. Cardona, *La dramaturgia del bailarín*, Escenología-CONACULTA, México, 2000.
Eugenio Barba, *Anatomía del actor*, SEP-INBA, México, 1988.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema 2:	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
9	26/09/11	La herramienta principal del actor y del bailarín: su cuerpo. 2.1.3 La voz: (el aparato fonador) fisiología, resonadores y su dominio.	El alumno logrará identificar la fisonomía de su aparato fonador para tener mayor conciencia de él y poder utilizarlo.	El aparato fonador, órganos para la respiración, la fonación y la articulación que interviene para el habla.	Deductiva Expositiva Interrogativa.

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El

cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Una vez terminado este calentamiento y a partir de las siguientes clases siempre se calentará la voz.

Emitir sonido labial. Con los labios juntos, se deja escapar el aire y se le hace vibrar, notando cómo se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración. Como si se imitase el sonido de un avión.

Emitir sonido de “r” continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro, imitando el sonido del motor de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra “m” sin emitir vocales; la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta consiste en que al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal ayudará a buscar la colocación de la voz, así como a calentarla.

Actividades de aprendizaje:

Una vez terminado el calentamiento y el calentamiento de voz, el docente deberá exponer los principales órganos que intervienen en el funcionamiento de la voz. Ya que estén identificados, se debe colocar a los alumnos en el piso, donde se les pedirá que vayan reconociendo cada uno de sus órganos, mientras se van mencionando. Después de que el docente haya terminado de repasar los órganos, se les pedirá que al escuchar la música (de

preferencia clásica u ópera), se muevan con la calidad del movimiento que les permiten realizar sus órganos y su piel.

Además se les pedirá a los alumnos que comiencen a emitir un sonido que se encuentre relacionado con la música que escuchan.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: el docente preguntará al alumno cuáles son los grupos de órganos que intervienen en la función del aparato fonador y de qué manera funcionan.

Materiales didácticos: grabadora con reproductor de CD

Bibliografía: P. Cardona, *La dramaturgia del bailarín*, Escenología-CONACULTA, México, 2000.
Eugenio Barba, *Anatomía del actor*, SEP-INBA, México, 1988.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema 2:	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
10	28/09/11	La herramienta principal del actor y del bailarín; su cuerpo. 2.1.3 La voz: (el aparato fonador) fisiología, resonadores y su dominio.	El alumno logrará identificar sus resonadores para tener mayor conciencia de ellos y poder utilizarlos como una herramienta creativa.	El uso de los resonadores.	Deductiva Expositiva Interrogativa

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El

cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Una vez terminado este calentamiento y a partir de las siguientes clases siempre se calentará la voz.

Emitir sonido labial. Con los labios juntos, se deja escapar el aire y se le hace vibrar, notando cómo se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración. Como si se imitase el sonido de un avión.

Emitir sonido de “r” continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro, imitando el sonido del motor de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra “m” sin emitir vocales; la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta consiste en que al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal ayudará a buscar la colocación de la voz, así como a calentarla.

Ejercicio nuevo para calentar la voz:

Utilizando las diferentes maneras anteriores de emitir un sonido para calentar, continuar con escalas de tonos, de más grave a más agudo y viceversa.

Actividades de aprendizaje:

Los resonadores:

Una vez terminado el calentamiento, se recostarán los alumnos en el piso, ahí se deberá

emitir el sonido de la “m”, y se les pedirá que traten de hacer vibrar diferentes partes del cuerpo. Se empieza por el pecho, se continúa con la garganta, los labios, la nariz, los pómulos, las sienes, la frente, la cabeza, la nuca y la espalda; una vez terminado el recorrido, repetir el ejercicio de regreso, es decir, comenzando por la espalda y terminando en el pecho.

Concluidos los ejercicios, se recostará al alumno para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase

Evaluación: el alumno deberá emitir una sirena, es decir, un sonido similar al de la sirena de una ambulancia, el cual va de un sonido grave hasta llegar al agudo y de regreso.

Materiales didácticos:

Bibliografía: P. Cardona, *La dramaturgia del bailarín*, Escenología-CONACULTA, México, 2000.
Eugenio Barba, *Anatomía del actor*, SEP-INBA, México, 1988.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de	Fecha:	Unidad y	Objetivo:	Contenidos:	Metodología:
sesión: 11	3/10/11	Tema 2: La herramienta principal del actor y del bailarín: su cuerpo.	El alumno logrará identificar cada uno de los grupos principales de su cuerpo y de su mente, para tener mayor conciencia de ellos y poder utilizarlos como una herramienta creativa.	Improvisaciones	Deductiva Interrogativa Expositiva

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Una vez terminado este calentamiento y a partir de las siguientes clases siempre se calentará la voz.

Emitir sonido labial. Con los labios juntos, se deja escapar el aire y se le hace vibrar, notando cómo se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración.

Como si se imitase el sonido de un avión.

Emitir sonido de “r” continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro, imitando el sonido del motor de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra “m” sin emitir vocales; la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta consiste en que al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal ayudará a buscar la colocación de la voz, así como a calentarla.

Últimos ejercicios para calentar la voz:

Con una inspiración profunda (siempre diafragmática, no de pecho) se prepara el encadenamiento, con una sola expiración, de los tres sonidos de los ejercicios anteriores.

Se irá repitiendo en diferentes tonos, haciendo escalas.

Una vez terminado el ejercicio anterior, el alumno colocará alrededor de sus costillas una

bufanda para obligar a trabajar al diafragma. Se inhalará aire por la boca y exhalará por la misma emitiendo el sonido de la “s” (sin emitir la vocal), durante dos segundos. Después aumentará la cuenta a cuatro y así consecutivamente hasta llegar a 28 segundos.

Ya que se ha terminado con el calentamiento, el alumno deberá presentar su improvisación. En ella deberá cubrir todo lo aprendido en las últimas sesiones. El uso completo de su cuerpo, voz y mente, de manera creativa.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: el alumno deberá tener conciencia de sus capacidades locomotoras y fonadoras, al finalizar la unidad deberá preparar un ejercicio de improvisación donde incorporará lo aprendido.

Materiales didácticos: grabadora con reproductor de CD

Bibliografía: P. Cardona, *La dramaturgia del bailarín*, Escenología-CONACULTA, México, 2000.
Eugenio Barba, *Anatomía del actor*, SEP-INBA, México, 1988.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema :	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
12	5/10/11	<p>¿Qué es la danza?</p> <p>3.1 El origen de la danza; la danza como comunicación prehistórica; los sonidos y el impulso de moverse al escuchar un sonido.</p>	<p>Desarrollar en el estudiante la conciencia que se provoca en el cuerpo al recibir un estímulo por parte de la música.</p>	<p>El impulso de la danza, los pulsos del cuerpo.</p>	<p>Deductiva Expositiva Demostrativa Interrogativa</p>

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas

deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos

extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Una vez terminado este calentamiento y a partir de las siguientes clases siempre se calentará la voz.

Emitir sonido labial. Con los labios juntos, se deja escapar el aire y se le hace vibrar, notando cómo se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración.

Como si se imitase el sonido de un avión.

Emitir sonido de “r” continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro, imitando el sonido del motor de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra “m” sin emitir vocales; la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta consiste en que al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal ayudará a buscar la colocación de la voz, así como a calentarla.

Últimos ejercicios para calentar la voz:

Con una inspiración profunda (siempre diafragmática, no de pecho) se prepara el encadenamiento, con una sola expiración, de los tres sonidos de los ejercicios anteriores.

Se irá repitiendo en diferentes tonos, haciendo escalas.

Una vez terminado el ejercicio anterior, el alumno colocará alrededor de sus costillas una bufanda para obligar a trabajar al diafragma. Se inhalará aire por la boca y exhalará por la misma emitiendo el sonido de la “s” (sin emitir la vocal), durante dos segundos. Después aumentará la cuenta a cuatro y así consecutivamente hasta llegar a 28 segundos.

Masajes grupales:

El círculo: los alumnos deberán de sentarse en círculo, uno detrás de otro. Cada uno pone su mano sobre el hombro de quien tiene delante, guardando cierta distancia. Con los ojos cerrados, intentan descubrir los puntos de tensión del compañero: en el cuello, alrededor de las orejas, en la cabeza, en los hombros, la columna vertebral, durante algunos minutos. El docente hace una señal para dar la media vuelta, siempre con los ojos cerrados, hasta que todo el círculo haya girado en dirección contraria. Se reanuda el masaje durante algunos minutos; después se les pedirá que se recuesten con la persona que tienen detrás, esto es para dar masaje a la cara.

Rueda de ritmo y movimiento:

Los alumnos forman un círculo; uno de ellos se coloca en el centro y realiza un movimiento cualquiera, acompañado de un sonido; tanto el sonido y el movimiento obedece a un ritmo que él mismo inventa. Todos los demás deberán de seguirlo de tal modo que deberán de igualar el movimiento y el sonido del compañero, hasta que algún otro decida pasar en medio a realizar lo mismo, todos deberán de seguir al nuevo director, así con cada uno, hasta terminar una ronda completa.

Juego de ritmo y movimiento:

Se forman dos equipos. El primero, a una señal del docente, comenzará individualmente a realizar todos los movimientos y sonidos que se les ocurran. Los componentes de ese grupo deben de unificar su movimiento y crear ritmos y sonidos en conjunto. El segundo deberá

realizar los movimientos y sonidos del primero, hasta individualizar cada sonido y movimiento para conseguir aislarlo hasta terminar.

A continuación el docente deberá poner un CD en el que se reproduzcan sonidos primarios, percusiones, sonidos del agua, selváticos, etcétera. A los alumnos se les pedirá que conecten con lo que les sucede en su interior y que, a partir de esa sensación, realicen un movimiento; así como que exploren todos y cada uno de los impulsos que les provocan los sonidos, hasta llevarlos a un punto máximo.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

Evaluación: comentarios, en relación al ejercicio de los ritmos, qué fue lo que les ocurrió, en qué es distinto el día de hoy el escuchar música, qué les impulsa a sentir deseos por moverse.

Materiales didácticos: grabadora con reproductor de CD.

Bibliografía: Augusto Boal, *Juegos para actores y no actores*, ARTES ESCENICAS, 4 edición junio 2008, 422 pp.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema :	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
13	10/10/11	<p>3 ¿Qué es la danza?</p> <p>3.1 El origen de la danza; la danza cómo comunicación prehistórica; los sonidos y el impulso de moverse al escuchar un sonido.</p>	<p>Desarrollar en el estudiante el estímulo que se provoca en el cuerpo al recibir un estímulo por parte de la música.</p>	<p>El impulso de la danza, los pulsos del cuerpo.</p>	<p>Deductiva Expositiva Demostrativa Interrogativa</p>

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas

(esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El

cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Una vez terminado este calentamiento y a partir de las siguientes clases siempre se calentará la voz.

Emitir sonido labial. Con los labios juntos, se deja escapar el aire y se le hace vibrar, notando cómo se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración. Como si se imitase el sonido de un avión.

Emitir sonido de “r” continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro, imitando el sonido del motor de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra “m” sin emitir vocales; la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta consiste en que al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal ayudará a buscar la colocación de la voz, así como a calentarla.

Últimos ejercicios para calentar la voz:

Con una inhalación profunda (siempre diafragmática, no de pecho) se prepara el encadenamiento, con una sola exhalación, de los tres sonidos de los ejercicios anteriores.

Se irá repitiendo en diferentes tonos, haciendo escalas.

Una vez terminado el ejercicio anterior, el alumno colocará alrededor de sus costillas una bufanda para obligar a trabajar al diafragma. Se inhalará aire por la boca y exhalará por la misma emitiendo el sonido de la “s” (sin emitir la vocal), durante dos segundos. Después

umentará la cuenta a cuatro y así consecutivamente hasta llegar a 28 segundos.

Masaje grupal:

Dos compañeros de la misma estatura, de espaldas al otro. El primero coloca sus nalgas un poco por encima de las del otro y se dejará caer sobre él. El segundo se dobla en dirección al suelo, de manera que su compañero pueda tumbarse sobre su espalda. Después hace movimientos suaves, hacia arriba y hacia abajo, de manera que el compañero tenga la impresión de que se mece sobras las olas del mar, relajado, tranquilo, sin tensión, sin miedo. Después de unos minutos, los compañeros cambian de posición.

La máquina de ritmos:

Un actor va hacia el centro e imagina que es la pieza del engranaje de una máquina compleja. Hace un movimiento rítmico con su cuerpo y, al mismo tiempo el sonido que esa pieza debe producir. Los demás deben prestar atención, en círculo alrededor de la máquina.

Un segundo actor deberá de pasar a ser parte de la máquina y buscar su propio movimiento dentro de la máquina, así cada uno de los integrantes del grupo.

A continuación el docente deberá poner un CD en el que se reproduzcan sonidos primarios, percusiones, sonidos del agua, selváticos, etcétera. A los alumnos se les pedirá que conecten con lo que les sucede desde su interior y que a partir de esa sensación realicen un movimiento, que exploren todos y cada uno de los impulsos que les provoquen los sonidos, hasta llevarlos al máximo.

Terminados los ejercicios, se recostará al alumno para que explore todas las sensaciones ocurridas durante la clase.

<p>Evaluación: comentarios en relación al ejercicio de los ritmos, qué fue lo que les ocurrió, en qué es distinto el día de hoy el escuchar música, qué me impulsa a sentir deseos por moverme.</p>	
<p>Materiales didácticos: grabadora con reproductor de CD.</p>	<p>Bibliografía: Augusto Boal, <i>Juegos para actores y no actores</i>, ARTES ESCENICAS, 4 edición junio 2008, 422 pp.</p>

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema :	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
14	12/10/11	¿Qué es la danza? 3.2 Danza contemporánea, principales características del método “Release”.	Conocer las características principales del método Release para desarrollar sus movimientos orgánicos.	Principales fundamentos del método de danza contemporánea Release	Deductiva Expositiva Demostrativa Interrogativa

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos

relajados a los costados.

1.- Movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- Elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco. Este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- Ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) La cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) Una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) Posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos y abrir los brazos en señal de cruz. Se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extender los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado

contrario.

Una vez terminado este calentamiento y a partir de las siguientes clases siempre se calentará la voz.

Emitir sonido labial. Con los labios juntos, se deja escapar el aire y se le hace vibrar, notando cómo se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración.

Como si se imitase el sonido de un avión.

Emitir sonido de “r” continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro, imitando el sonido del motor de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra “m” sin emitir vocales; la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta consiste en que al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal ayudará a buscar la colocación de la voz, así como a calentarla.

Últimos ejercicios para calentar la voz:

Con una inhalación profunda (siempre diafragmática, no de pecho) se prepara el encadenamiento, con una sola exhalación, de los tres sonidos de los ejercicios anteriores.

Se irá repitiendo en diferentes tonos, haciendo escalas.

Una vez terminado el ejercicio anterior, el alumno colocará alrededor de sus costillas una bufanda para obligar a trabajar al diafragma. Se inhalará aire por la boca y exhalará por la misma emitiendo el sonido de la “s” (sin emitir la vocal), durante dos segundos. Después aumentará la cuenta a cuatro y así consecutivamente hasta llegar a 28 segundos.

El docente deberá presentar los principios del método de danza contemporánea Release,

que son los siguientes:

El Release es un término bajo el cual se reconoce una aproximación al movimiento que actualmente tiene una fuerte presencia en el lenguaje dancístico y coreográfico de la danza escénica. Se genera y desarrolla en el contexto de la danza posmoderna o nueva danza que surgió en los años 70 en Estados Unidos. En aquellos años las técnicas de Release se referían a un método de entrenamiento basado en la ideokinesis, que integra mente y cuerpo anatómico, experimenta con distintos métodos de improvisación a partir de principios de meditación e incorpora elementos de la psicología del desarrollo.

De sus principios surge una forma de moverse que puede definirse como fluida y relajada.

(La relajación se entiende como algo rígido que se convierte en algo suave, y se agrega el concepto de expansión). Esta fluidez no sólo se refiere a una fluidez física, sino también mental y emocional

El ejecutante se mueve con todo su ser, integrando emociones, pensamientos en el movimiento.

Una vez presentada la técnica Release de manera expositiva es necesario repetir la clase anterior pero ahora con la conciencia de la técnica.

Masaje grupal:

Dos compañeros de la misma estatura, uno de espaldas a la de otro. El primero coloca sus nalgas un poco encima de las del otro el primero se deja caer sobre él. El segundo se dobla en dirección al suelo. De manera que su compañero pueda tumbarse sobre su espalda.

Después hace movimientos suaves, hacia arriba y hacia abajo, de manera que el compañero tenga la impresión de que flota sobras las olas del mar. Relajado, tranquilo, sin tensión, sin miedo. Después de unos minutos, los compañeros cambian de posición.

La máquina de ritmos: un actor va hacia el centro e imagina que es la pieza del engranaje de una máquina compleja. Hace un movimiento rítmico con su cuerpo y, al mismo tiempo el sonido que esa pieza debe producir. Los demás deben prestar atención, en círculo alrededor de la máquina. Un segundo actor deberá de pasar a ser parte de la máquina y buscar su propio movimiento dentro de la máquina, así cada uno de los integrantes del grupo.

A continuación el docente deberá poner un CD en el que se reproduzcan sonidos primarios, percusiones, sonidos del agua, selváticos, etcétera, a los alumnos se les pedirá que conecten con lo que les sucede desde su interno y que partir de esa sensación realicen un movimiento, que exploren todos y cada uno de los impulsos que les provoquen los sonidos, hasta llevarlos a lo máximo.

Evaluación: comentarios, en relación al ejercicio de los ritmos, qué fue lo que les ocurrió, en qué es distinto el día de hoy el escuchar música. Qué me impulsa a sentir deseos por moverme.

<p>Materiales didácticos: grabadora con reproductor de CD.</p>	<p>Bibliografía: BOAL Augusto, <i>juegos para actores y no actores</i>, ARTES ESCENICAS, 4 edición junio 2008, 422 pág.</p> <p>SANCHEZ CASTRO María Guadalupe. <i>PRINCIPIOS DE LAS TÉCNICAS POSMODERNAS. Tesis para obtener el título de Ejecutante de Danza Contemporánea</i>. Escuela Nacional de Danza Contemporánea. Sistema Nacional para la Enseñanza Profesional de la Danza. México, D.F. INBA 1994.</p>
--	---

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero	Fecha:	Unidad y	Objetivo	Contenidos:	Metodología:
de sesión: 15	17/10/11	Tema : 3 ¿Qué es la danza? 3.2 danza contemporánea, principales características del método “Release”.	específico: Desarrollar la sensorialidad a partir del movimiento del cuerpo en relación a la danza. Es importante que el alumno desarrolle su sentido musical, ya que de este modo se comunicará adecuadamente	Danza Técnica Release	deductiva Expositiva Demostrativa Interrogativa

			con sus compañeros.		
--	--	--	------------------------	--	--

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco, este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) la cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos, además deberá de abrir los brazos en señal de cruz, se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extiende los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Ejercicios para calentar la voz:

Emitir sonido labial: los labios juntos, se deja escapar el aire y los hacemos vibrar, notando como se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración.

Como si imitásemos el sonido de un avión.

Emitir sonido de /R/ continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro. Como si imitásemos el sonido de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra /M/, la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta es: al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal, nos ayudará a buscar la colocación de la voz y a calentar.

Últimos ejercicios para calentar la voz:

Con una inhalación profunda (siempre diafragmática, no de pecho) nos preparamos para encadenar, con una sola exhalación, los tres sonidos de los ejercicios anteriores, en una sola expiración. Iremos repitiendo en diferentes tonos, haciendo escalas.

Una vez terminado el ejercicio anterior, el alumno colocará alrededor de sus costillas una bufanda para obligar a trabajar al diafragma, se inhalará aire por la boca y se exhalará, igual por la boca emitiendo el sonido de la s (sin emitir la vocal, ejemplo. Ese) y durando dos segundos, después aumentará la cuenta a cuatro y así consecutivamente hasta lograr llegar al 28.

Masaje grupal:

Masaje de espalda, dos alumnos cada uno espalda con espalda intentara dar masaje con su espalda al otro.

Ejercicios de improvisación dancística.

Evaluación: el alumno deberá tener conciencia del movimiento de su cuerpo mediante la ejecución del ritmo, tempo y de la interpretación dancística que traducirá con el cuerpo a partir de una canción de su elección.

Materiales didácticos: grabadora con reproductor de CD.

Bibliografía: SANCHEZ CASTRO María Guadalupe. *PRINCIPIOS DE LAS TÉCNICAS POSMODERNAS. Tesis para obtener el título de Ejecutante de Danza Contemporánea.* Escuela Nacional de Danza Contemporánea. Sistema Nacional

	para la Enseñanza Profesional de la Danza. México, D.F. INBA 1994.
--	---

Colegio de Ciencias y Humanidades
Naucalpan
Taller de Teatro-Danza

Numero de sesión:	Fecha:	Unidad y Tema :	Objetivo específico:	Contenidos:	Metodología:
16	19/10/11	4 ¿ qué es la actuación? 4.1 La improvisación.	Que el alumno pueda realizar ejercicios de improvisación para desestructurar sus mecanismos de defensa y hacerlos más flexibles	La improvisación.	deductiva Expositiva Demostrativa Interrogativa

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco, este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) la cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos, además deberá de abrir los brazos en señal de cruz, se inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano

contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extiende los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Ejercicios para calentar la voz:

Emitir sonido labial: los labios juntos, se deja escapar el aire y los hacemos vibrar, notando como se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración.

Como si imitásemos el sonido de un avión.

Emitir sonido de “R” continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro. Como si imitásemos el sonido de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra M sin pronunciar vocales, la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta es: al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal, nos ayudará a buscar la colocación de la voz y a calentar.

Últimos ejercicios para calentar la voz:

Con una inhalación profunda (siempre diafragmática, no de pecho) nos preparamos para encadenar, con una sola exhalación, los tres sonidos de los ejercicios anteriores, en una sola expiración. Iremos repitiendo en diferentes tonos, haciendo escalas.

Una vez terminado el ejercicio anterior, el alumno colocará alrededor de sus costillas una bufanda para obligar a trabajar al diafragma, se inhalará aire por la boca y se exhalará,

igual por la boca emitiendo el sonido de la “s” y durando dos segundos, después aumentará la cuenta a cuatro y así consecutivamente hasta lograr llegar al 28.

Masaje:

El actor salta de un pie al otro, haciendo con los brazos, movimientos parecidos a los que hacemos para secarnos el agua.

Una vez terminado al masaje, se les pedirá a los alumnos que realicen pequeños juegos de improvisación como si fueran niños que juegan al doctor, claro no tendrán que asumir la edad de los niños, solo que puedan establecer historias entre ellos al igual que un juego.

Círculo de historia:

El docente contará una historia, cuento o mito, es importante que sea creado por el docente ya que se necesita que los personajes sean imaginados por los alumnos y no que haya una creación colectiva de ellos, al terminar el docente, cada uno de los integrantes del grupo, deberá de ser un personaje de la historia anteriormente relatada y la deberá de relatar desde su propio punto de vista

Evaluación: se evaluará la creatividad y disponibilidad para contar la historia.	
Materiales didácticos:	Bibliografía: ejercicio inédito.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de	Fecha:	Unidad y	Objetivo	Contenidos:	Metodología:
sesión: 17	24/10/11	Tema : 4 ¿Qué es la actuación? 4.2 el texto	específico: Que el alumno aprenda a desarrollar su capacidad creativa mediante un texto, para que con ella pueda crear una propuesta escénica.	El juego de la improvisación en el texto.	deductiva Expositiva Demostrativa Interrogativa

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco, este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) la cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos, además deberá de abrir los brazos en señal de cruz, se

inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extiende los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Ejercicios para calentar la voz:

Emitir sonido labial: los labios juntos, se deja escapar el aire y los hacemos vibrar, notando como se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración.

Como si imitásemos el sonido de un avión.

Emitir sonido de “R” continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro. Como si imitásemos el sonido de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra M sin pronunciar vocales, la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta es: al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal, nos ayudará a buscar la colocación de la voz y a calentar.

Últimos ejercicios para calentar la voz:

Con una inhalación profunda (siempre diafragmática, no de pecho) nos preparamos para encadenar, con una sola exhalación, los tres sonidos de los ejercicios anteriores, en una sola expiración. Iremos repitiendo en diferentes tonos, haciendo escalas.

Una vez terminado el ejercicio anterior, el alumno colocará alrededor de sus costillas una

bufanda para obligar a trabajar al diafragma, se inhalará aire por la boca y se exhalará, igual por la boca emitiendo el sonido de la /s/ y durando dos segundos, después aumentará la cuenta a cuatro y así consecutivamente hasta lograr llegar al 28.

Masaje:

El actor salta de un pie al otro, haciendo con los brazos, movimientos parecidos a los que hacemos para secarnos el agua.

Se dará lectura a las escenas previamente elegidas por cada uno de los alumnos.

Evaluación: se valorará la escena elegida por el alumno y se le preguntará del porqué de la elección de la escena.

Materiales didácticos: textos impresos en copias de las obras: *Minotastasio y su familia, la ginecomaquia, el extraño caso del doctor Caligari y el ostión chino*. De Hugo Hiriart.

Bibliografía: HIRIART Hugo, *Minotastasio y su familia; Camille; Casandra*, México: El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 1999.
Hugo Hiriart, *la ginecomaquia*, México; El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2002
HIRIART Hugo, *La repugnante historia de Clotario Demoniac y otras piezas y ensayos sobre teatro*, México, D.F.: Tusquets, 2005

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de	Fecha:	Unidad y	Objetivo	Contenidos:	Metodología:
sesión: 18	26/10/11	Tema :4 ¿Qué es la actuación? 4.2 el texto en la escena.	específico: Que el alumno aprenda a desarrollar su capacidad creativa mediante un texto, para que con ella pueda crear una propuesta escénica.	El juego de la improvisación en el texto.	deductiva Expositiva Demostrativa Interrogativa

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco, este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) la cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos, además deberá de abrir los brazos en señal de cruz, se

inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extiende los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Ejercicios para calentar la voz:

Emitir sonido labial: los labios juntos, se deja escapar el aire y los hacemos vibrar, notando como se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración.

Como si imitásemos el sonido de un avión.

Emitir sonido de R continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro. Como si imitásemos el sonido de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra M sin pronunciar vocales, la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta es: al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal, nos ayudará a buscar la colocación de la voz y a calentar.

Últimos ejercicios para calentar la voz:

Con una inhalación profunda (siempre diafragmática, no de pecho) nos preparamos para encadenar, con una sola exhalación, los tres sonidos de los ejercicios anteriores, en una sola expiración. Iremos repitiendo en diferentes tonos, haciendo escalas.

Una vez terminado el ejercicio anterior, el alumno colocará alrededor de sus costillas una bufanda para obligar a trabajar al diafragma, se inhalará aire por la boca y se exhalará, igual por la boca emitiendo el sonido de la /s/ y durando dos segundos, después aumentará la cuenta a cuatro y así consecutivamente hasta lograr llegar al 28.

Cada uno de los integrantes pasará a presentar su ejercicio, el docente tiene la obligación de corregir y ayudar a cada uno para lograr que la escena obtenga mejores resultados.

Evaluación: cada uno de los integrantes presentará su ejercicio a evaluar en la clase final.

<p>Materiales didácticos: grabadora con reproductor de CD.</p>	<p>Bibliografía: Bibliografía: HIRIART Hugo, <i>Minotastasio y su familia; Camille; Casandra</i>, México: El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 1999.</p> <p>Hugo Hiriart, <i>la ginecomaquia</i>, México; El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2002</p> <p>HIRIART Hugo, <i>La repugnante historia de Clotario Demoniac y otras piezas y ensayos sobre teatro</i>, México, D.F.: Tusquets, 2005</p>
--	---

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de	Fecha:	Unidad y	Objetivo	Contenidos:	Metodología:
sesión: 19	31/10/11	Tema :4 ¿Qué es la actuación?	específico: Que el alumno aprenda a desarrollar su capacidad creativa mediante un texto, para que con ella pueda crear una propuesta escénica.	El juego de la improvisación en el texto.	deductiva Expositiva Demostrativa Interrogativa

Actividades de aprendizaje:

Calentamiento :

La colocación del cuerpo es la siguiente:

Los alumnos deberán colocarse con los pies a la altura de las crestas iliacas, las rodillas deben ir ligeramente flexionadas (esto es importante, ya que de lo contrario se pueden lastimar las rodillas), la cabeza se deja caer para activar cervicales, por último, brazos relajados a los costados.

1.- movimientos articulares :

Hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados y realizando giros con cada una de las partes del cuerpo: cabeza, hombros, pecho, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y planta de los pies. Todos estos movimientos van acompañados de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (para evitar hiperventilación).

2.- elevación de talones:

Los talones se despegaran del piso, poco a poco, este movimiento va en aumento hasta lograr pequeños saltos, el movimiento tendrá que ir disminuyendo lentamente hasta terminar en la posición inicial.

3.- ejercicios con la cabeza hacia abajo, de pie:

a) la cabeza deberá de bajar lentamente en redondo, vertebra por vertebra, iniciando por las cervicales, después las dorsales y por último las lumbares hasta que la cabeza quede hacia abajo, las rodillas deben de ir ligeramente flexionadas.

b) una vez estando en la posición anterior el alumno deberá decir que sí y que no con movimientos de cabeza y sacudirá la misma en todas las direcciones posibles, los hombros deberán de realizar los mismos movimientos.

c) posición del triángulo. El estudiante una vez terminados los movimientos de cabeza deberá estirar los pies y separarlos, además deberá de abrir los brazos en señal de cruz, se

inclina lentamente el tronco hacia delante hasta rozar un pie con los dedos de la mano contraria. El cuerpo se torna ligero. La espina dorsal es flexionada a ambos lados con los músculos extendidos, lo que hace que se mantenga elástica. Durante el ejercicio hay que mantener rígidas las rodillas. Extiende los hombros al mantener la posición. Lo mismo del lado contrario.

Ejercicios para calentar la voz:

Emitir sonido labial: los labios juntos, se deja escapar el aire y los hacemos vibrar, notando como se infla todo alrededor de los labios, apreciando un cosquilleo o vibración.

Como si imitásemos el sonido de un avión.

Emitir sonido de /R/ continua: sonido de la lengua vibrando con el paladar duro. Como si imitásemos el sonido de un camión.

Emitir sonido nasal: el sonido nasal lo conseguiremos fácilmente al pronunciar la letra /M/ sin pronunciar vocales, la prueba para saber que el ejercicio lo hacemos de forma correcta es: al taparse la nariz el sonido cesa. Este sonido nasal, nos ayudará a buscar la colocación de la voz y a calentar.

Últimos ejercicios para calentar la voz:

Con una inhalación profunda (siempre diafragmática, no de pecho) nos preparamos para encadenar, con una sola exhalación, los tres sonidos de los ejercicios anteriores, en una sola expiración. Iremos repitiendo en diferentes tonos, haciendo escalas.

Una vez terminado el ejercicio anterior, el alumno colocará alrededor de sus costillas una bufanda para obligar a trabajar al diafragma, se inhalará aire por la boca y se exhalará,

igual por la boca emitiendo el sonido de la /s/ y durando dos segundos, después aumentará la cuenta a cuatro y así consecutivamente hasta lograr llegar al 28.

Cada uno de los integrantes pasará a presentar su ejercicio, el docente tiene la obligación de corregir y ayudar a cada uno para lograr que la escena obtenga mejores resultados.

Ensayo general con público.

Evaluación: se evaluará la presentación ante el público, y la relación de los alumnos ya con un tercero observando. Al evaluar la creatividad del alumno se refiere directamente a la dedicación que empeña en su trabajo y su esfuerzo, a su imaginación para interpretar su ejercicio.

Materiales didácticos: grabadora con reproductor de CD.

Bibliografía: HIRIART Hugo, *Minotastasio y su familia; Camille; Casandra*, México: El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 1999.
Hugo Hiriart, *la ginecomaquia*, México; El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2002
HIRIART Hugo, *La repugnante historia de Clotario Demoniac y otras piezas y ensayos sobre teatro*, México, D.F.: Tusquets, 2005

Colegio de Ciencias y Humanidades

Naucalpan

Taller de Teatro-Danza

Numero de	Fecha:	Unidad y	Objetivo	Contenidos:	Metodología:
sesión: 20	7/11/11	Tema: ¿Qué es la actuación? 4.3 el texto en la escena	específico: Aumentar la capacidad del uso del cuerpo, voz y del desarrollo de las capacidades creativas del estudiante, para la integración de las mismas en la vida cotidiana, a	El juego de la improvisación en el texto.	deductiva Expositiva Demostrativa Interrogativa

			través del Teatro y la Danza.		
<p>Actividades de aprendizaje:</p> <p>Función de la presentación de las escenas</p>					
<p>Evaluación: El alumno tendrá que presentar un ejercicio de la elección de una escena, a público, en que se tendrá que mostrar los elementos aprendidos en relación al desarrollo de su cuerpo, voz y su mente. Las escenas tienen que ser de alguna de las siguientes obras. <i>Minotastasio y su familia, la ginecomaquia, el extraño caso del doctor Caligari y el ostión chino.</i> De Hugo Hiriart.</p>					
<p>Materiales didácticos: el espacio tendrá que ser el teatro de la institución.</p>			<p>Bibliografía: HIRIART Hugo, <i>Minotastasio y su familia; Camille; Casandra</i>, México: El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 1999.</p>		

	<p>Hugo Hiriart, <i>la ginecomaquia</i>, México; El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2002</p> <p>HIRIART Hugo, <i>La repugnante historia de Clotario Demoníax y otras piezas y ensayos sobre teatro</i>, México, D.F.: Tusquets, 2005</p>
--	---

Conclusiones

Al finalizar la presente investigación sobre el entrenamiento corporal, apoyándonos en diversos métodos de investigación docente y corporal se ha dado cuenta de las varias similitudes que existen entre diversos trabajos teóricos sobre el teatro. Desde los laboratorios de Augusto Boal y Eugenio Barba en el teatro, así como los trabajos de Gesell focalizados al área de la educación, se articuló una aplicación concreta en la práctica escolar. Ésta permitió, en esos puntos de coincidencia, elaborar una didáctica y los esbozos de una pedagogía en la que converge el imperativo por propiciar el desarrollo integral del alumno de preparatoria.

Dicha necesidad propició la elección de cada uno de los autores expuestos. Sus trabajos se desprenden de la observación de las necesidades que tiene el ser humano para poder desarrollar sus capacidades a plenitud, desde las físicas hasta las psicológicas.

Se ha podido constatar a lo largo de esta tesina que el interés de los estudiosos aquí abordados se centra particularmente en la observación del desarrollo del ser humano. Tal interés es fundamental para la práctica pedagógica, ya que es importante que al diseñar ejercicios y programas de trabajo primero se exponga al humano, sin la intervención del Teatro-Danza, en su dimensión vital, puesto que sólo a partir de esta observación se pueden abordar prácticas que beneficien al estudiante. Así pues, este programa para estudiantes de nivel medio superior se ha diseñado guiado por un interés que trasciende el ámbito meramente estético y artístico, abocado a posibilitar la plenitud vital de los individuos. Para lo cual se pretende que al abordar a cada uno de los teóricos los estudiantes incrementen su criterio y visión de mundo.

LA ANTROPOLOGÍA TEATRAL, EL TEATRO DEL OPRIMIDO Y LA TEORÍA DEL DESARROLLO

No cabe la menor duda de que estas tres teorías parten de un mismo punto: el de la observación del ser humano en contacto con su entorno. De ahí que las tres teorías aquí empleadas formen cada una un sistema autónomo, unitario y multifacético. La totalidad de los aspectos humanos son allí articulados para describir el desenvolvimiento individual. Lo cual no impide que en conjunto cubran, desde sus diferentes intereses y perspectivas, una la totalidad de una práctica educativa.

De la antropología teatral se han utilizado los mecanismos de la danza y del teatro con relación al cuerpo del estudiante, así como la preocupación de Barba por la experimentación corporal para así delimitar las capacidades y trabajar en su perfeccionamiento. En el estudiante esto lo llevará a reconocer de lo que sí es capaz de lograr para así maximizar sus posibilidades creativas y físicas.

Por cuanto al teatro del oprimido se refiere, se utilizaron las observaciones sobre la capacidad del teatro como sistema de expresión y resolución de los conflictos humanos. Con ello es posible proyectar lo que se necesita comunicar a través de las acciones físicas para la emancipación de los sujetos. Además los ejercicios que se plantean mencionados por Boal sirvieron para diseñar unos que ayudaran al estudiante a expresarse.

Por último, la teoría del desarrollo de Gesell se empleó, según la observación que hace del desarrollo del niño de 0 a 5 años, para poder crear un sistema de ejercicios que ayuden en la adolescencia a desarrollar lo que se aprende en la primera etapa de vida. Aprendidos de manera empírica estos conocimientos, se sostiene la importancia de reconocerlos conscientemente y de forma detallada, ya que en el transcurso de la vida estas

conductas adquiridas se ejecutarán siempre. La importancia de realizarlas con adecuación se aprende mediante la pedagogía teatral expuesta, en la que se estudiarán para lograr que el alumno adquiera conciencia de ellas.

Se observa que el estudiante de nivel medio superior dentro de su educación integral necesita desarrollar diversos puntos, ya sean corporales o intelectuales (creativos). Por lo que es necesario profundizar en los métodos a utilizar con el alumno, ya que cada proceso es independiente y se necesita ahondar en cada uno de ellos.

Uno de los aspectos fundamentales del trabajo de los alumnos dentro de la escena es la interacción de su cuerpo con el desarrollo de su creatividad. Simultáneamente necesita confrontar su realidad con lo que ha logrado ser hasta el momento. Se observa que el alumno logra acceder así a sus puntos de creatividad y desarrollar su madurez. De esta forma se le facilitará la resolución de los problemas que le atañen, problemas que solo él resolverá si logra entrar en lo más profundo de su ser: la decisión, la atención, la conciencia del espacio y la capacidad para trabajar se muestran como facultades necesarias; ya no hay duda respecto a lo que hace en el taller de teatro-danza, sencillamente está tratando de profundizar cada vez más en sí mismo y tratando de conocer su propio cuerpo.

Es importante que el alumno identifique su propio proceso ya que solo él decidirá hasta donde llevarlo. La disciplina es una de las bases más importantes que deberá adquirir; como compromiso que adquiere el alumno consigo mismo y con los demás necesita de igual modo desarrollar una crítica constructiva con su desarrollo observando sus hallazgos y sus resistencias, que estarán presentes en todo momento.

Aun no hay un punto de llegada, los objetivos de la clase son a largo plazo puesto que se pretende que aun después de terminado el proceso de este nivel escolar muchos de los beneficios del taller estarán presentes en diversos momentos de la vida del alumnado.

Otro de los aspectos fundamentales a lograr en el estudiante es la introspección. Es necesario que los jóvenes aprendan a resolver sus propias limitaciones mediante la construcción de sí mismo, lo cual implica separarse de la multitud para resolver sus propias necesidades. Dicho proceso se vive de manera individual en cada uno de los alumnos. El guardar silencio ayudará a recrear un encuentro con su yo más cercano a la vez que potencializa la creatividad de la ficción.

Finalmente, la distancia de las teorías aquí abordadas sólo es aparente en el ámbito abstracto. Por medio de las necesidades de la práctica escolar se ha visto la importancia y funcionalidad de unificarlas a partir del ejercicio del teatro-danza. Para el alumno cada una de ellas revela su autonomía individual en los ejercicios, y su eficacia conjunta como articulación total en la experiencia del programa de estudios.

Bibliografía

- BARBA, Eugenio, *Anatomía del actor*, SEP-INBA, México, 1988
- BARBA, Eugenio, *El arte secreto del actor Diccionario de Antropología Teatral*, Escenología, A.C, México, 1990
- BARBA, Eugenio, *La canoa de papel tratado de Antropología teatral*, Grupo Editorial Gaceta, S.A, México, 1992
- BOAL, Augusto, *El Arcoíris del deseo*.
- BOAL, Augusto, teatro del oprimido juegos para actores y no actores edición ampliada y revisada, ALBA EDITORIAL, S.I.U. España, 2001
- GESELL, Arnold, *Embriología de la conducta: Los comienzos de la mente humana / Por Arnold Gesell y Catherine s. Amatruda*, Paidos, Buenos Aires, 1972.
- HIRIART Hugo, *Minotastasio y su familia; Camille; Casandra*, México: El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 1999.
- Hugo Hiriart, *la ginecomaquia*, México; El Milagro: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2002
- HIRIART Hugo, *La repugnante historia de Clotario Demoníax y otras piezas y ensayos sobre teatro*, México, D.F.: Tusquets, 2005
- THERY Gabriel, *estudios dionisiacos*, Paris: J. vrin, 1932

GLOSARIO DE TERMINOS TEATRALES

Antropología teatral.-

Para Eugenio barba la antropología teatral parte del estudio del ser humano y la relación que este tiene con el teatro, del cómo ha tenido la necesidad de expresar situaciones que ocurren con respecto a sus necesidades humanísticas. Así que para Barba la antropología teatral es el estudio de la historia de la humanidad a través del teatro.

Bastiones.-

Procesos elementales que se encuentran en el desarrollo humano.

Bioescénico.-

Se habla de la vida que se crea en el teatro, el espectáculo que se vive en tiempo presente.

Biomecánica.-

El mecanismo corporal.

Capea.-

Lleva a cabo.

Catarsis.-

Purificación del espíritu, del alma, en el teatro al hacer catarsis el ser humano purifica su cuerpo, elimina aquello que le aqueja.

Conjurar.-

Pone en manifiesto.

Corticales.-

Son aquellas etapas que desarrollan al ser humano en un principio, el periodo de infancia de un ser humano.

Cotidianeidad.-

El vivir el día a día de un ser humano, todos aquellos sucesos que transcurren durante un día de manera ordinaria.

Dotación motriz.-

El motor corporal de un ser vivo.

Desnudar el alma.-

De manera figurativa en el teatro se refiere al desnudo, cómo una ejemplificación de que el actor no debe tener ningún tipo de ataduras para mostrarse ante el público, cómo un ser indefenso y sensible.

Dialéctica.-

Conjunto de razonamientos y argumentaciones de un discurso o una discusión y modo de ordenarlos.

Dicotomía.-

División de un concepto o de una materia teórica en dos aspectos que están siendo opuestos o se contraponen.

Dilatación.-

Con la partitura del actor se busca que al dilatar la obra esta dure mayor tiempo o en el caso de la energía del actor se busca que la misma ocupe más espacio.

Energía.-

La energía a la que se refiere Barba y a la que nos referimos en el teatro es la energía que produce el cuerpo de los actores, en este caso el de los estudiantes.

Especto-actores.-

Según Boal, todos en algún momento somos espectadores porque observamos y somos actores porque llevamos a cabo una acción física específica o una representación y por lo tanto nos convertimos en actores, así que él llama a este proceso Especto-actores.

Extra-cotidianeidad.-

Aquello que esta fuera del cotidiano

Fragmentación.-

Se van llevando diversos fragmentos de un conjunto completo.

Heterodoxa.-

Que está en desacuerdo con una doctrina o que no sigue las normas o practicas convencionales, aceptadas por la mayoría.