



**TEATRO POPULAR
PARA TODOS**

INTRODUCCION

700
CAL

Sobre el arte se ha dicho muchas cosas: por ejemplo: Que es

- 1- Vocación o profesión en orden a la producción estética.
- 2- El conjunto de preceptos y reglas para hacer alguna cosa.
- 3- Maña, fingimiento, astucia, lógica, física y metafísica.

También se dice que el arte es: Técnica, tecnología, peritaje; artificio, industria, agibilibus; oficio, estrategia, medio, llave, modo, manera, forma, estilo, método, procedimiento, sistema, plan, régimen, tratamiento, expediente, instrumento, trampolín, traza.

El teatro, es arte.- Y del teatro, se ha dicho, que es el edificio o sitio destinado a la presentación de obras dramáticas de un pueblo, una época o un autor. Se dice también que es la profesión del actor y el arte de componer obras dramáticas o representarlas, lugar donde ocurren acontecimientos notables y dignos de atención.

Compañeros, no se haga problemas tratando de entender lo que acaba de leer, porque todo eso es lo que dice la gente burguesa o los que pretenden ser como los burgueses. Y la única finalidad es apoderarse ellos del arte y manejarlo para sus intereses, y de esa misma manera hacerle creer a la gente que la clase popular que el arte es para un sector privilegiado. Esto significa que cuando la burguesía y la gente de clase media arribista usa todo ese palabrerio sofisticado, lo que ellos están buscando en el fondo es que el campesino, el indígena y el obrero piensen

que si no hablan ni piensan como ellos y no entienden con claridad lo que dicen, mucho menos van a poder hacer arte. En otras palabras la clase dominante quiere que la clase humilde piense que para poseer el arte tiene que refinarse y también imitar a la burguesía.

Ahora bien; lo que se pretende lograr con todo ésto es aclarar que nosotros los de la clase popular debemos tener bien claro, que hay una gran diferencia, en todo sentido, entre la gente de la burguesía y la gente de la clase popular.

Es decir que si ellos tienen un vocabulario diferente a nosotros una conducta diferente a nosotros, y otros recursos diferentes no podemos decir que no es válido. Si, es válido, pero para ellos. Ellos han creado todo éso para defender sus intereses en contra de los nuestros, y para mentenerse en el poder.

Entonces, si quedamos bien claros de que la forma y la conducta de la burguesía es válida para ellos; también debemos ser conscientes de que nosotros tenemos nuestros propios valores, nuestro propio vocabulario, nuestras propias formas y nuestros recursos populares.

Para ser más específico no tenemos ningún motivo para querer imitar a la burguesía, porque si lo hacemos, caemos en el juego a favor de ellos y así le damos la razón de que son ellos los únicos con derechos a hacer y decirnos como debe ser el arte.

Viendo las cosas un poco más claras, y contestando a lo que dice y hace la burguesía del arte, nosotros lo primero que tenemos que hacer es dividir el asunto en dos partes:

- 1- El arte burgués: que está al servicio de los intereses de la burguesía.

- 2- El arte popular: que debe estar al servicio de la clase

popular.

3- Son dos juegos con dos finalidades muy diferentes.

a) el primero para mantener el poder y seguir oprimiendo.

b) el segundo para liberar a la clase popular u oprimida.

4- No debemos (los de la clase popular) permitir que ellos interfieran ni directa ni indirectamente en nuestro juego. Ellos han puesto sus reglas, sus condiciones a favor suyo. Nosotros debemos tener nuestras propias reglas e imponer nuestras conclusiones retando a las de ellos.

Dentro del arte, (refiriéndonos específicamente al teatro y después de analizar un poco lo anterior) ya podemos comprender que hay el teatro de la burguesía y el teatro popular y que el teatro popular no debe en nada parecerse al teatro de la burguesía si nosotros en esencia somos más ricos y más creativos que ellos.

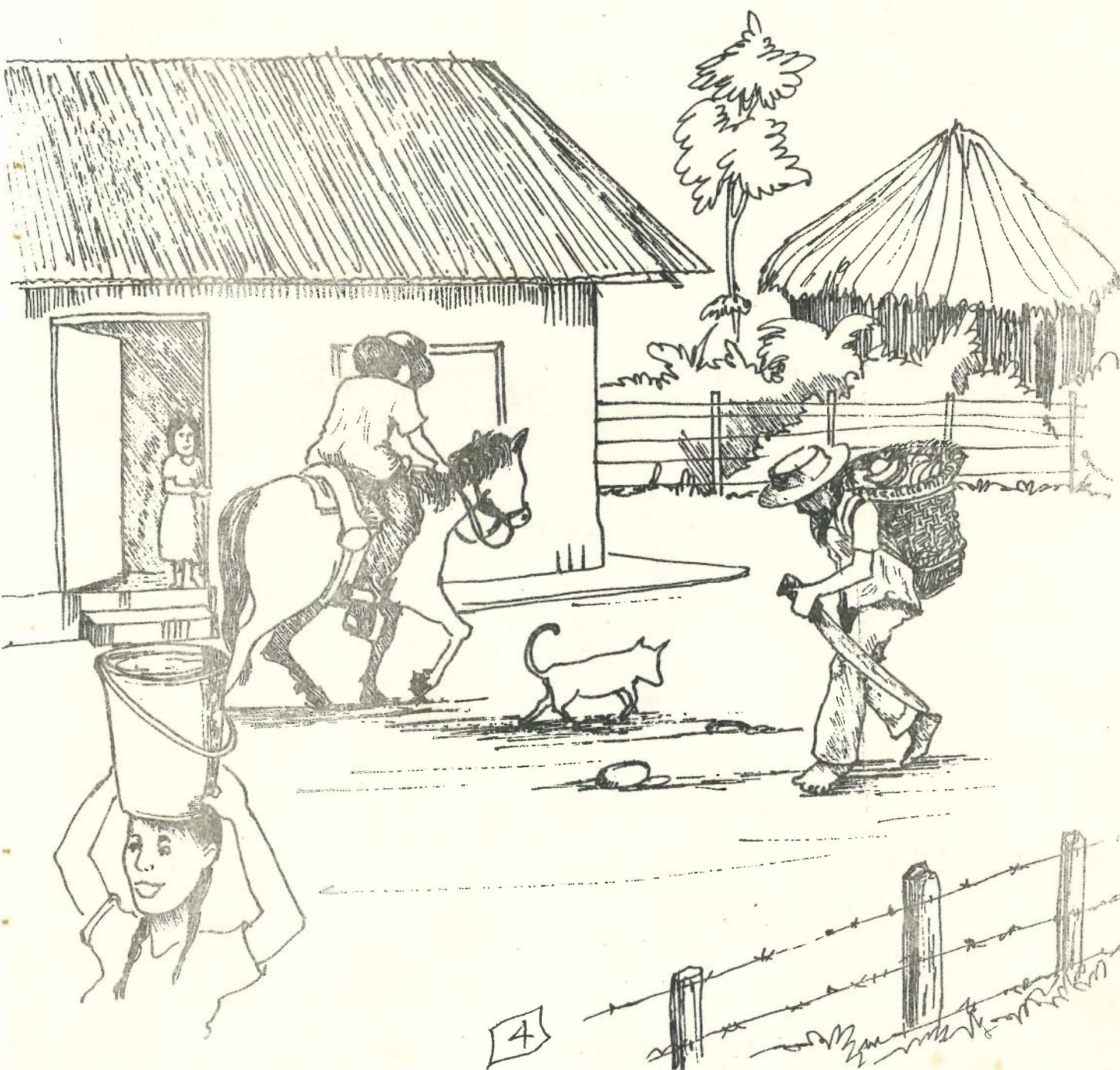




TEATRO POPULAR

La creación de un teatro debe ser más que en el pueblo con el pueblo. Un teatro realmente creador y auténtico.

Un teatro que revele las verdades que a diario nos toca vivir, los acontecimientos en que intervenimos, los hechos que afectan a nuestra población. Un teatro sencillo por estar nutrido de las fuentes del pueblo, partiendo de nuestra comunidad.

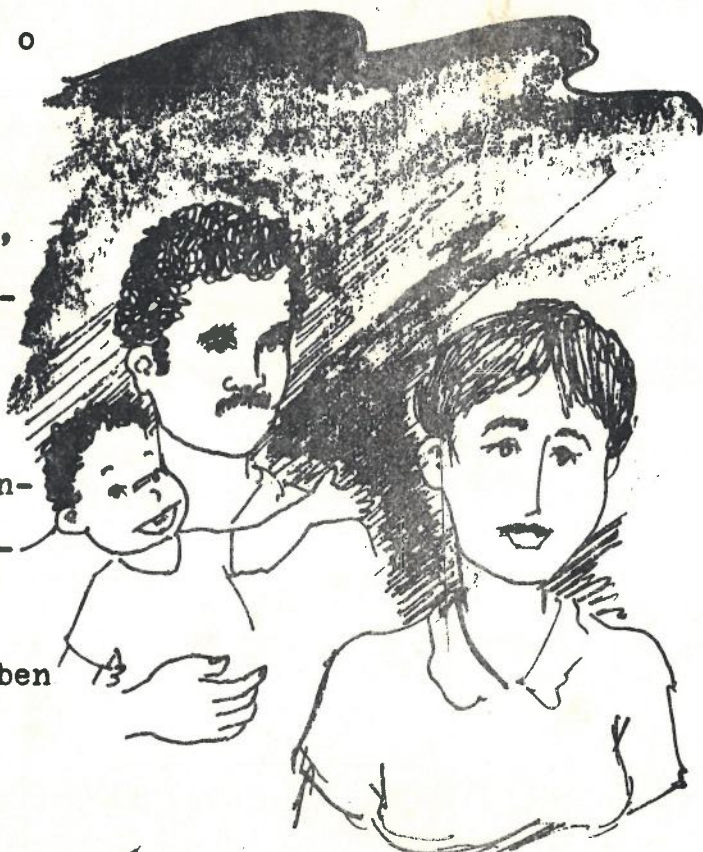


El fin del teatro no es sólo divertir sino sobre todo ser instrumento de análisis, motivación y toma de conciencia de los problemas sociales. Debe servir como uno de los vehículos de cambio social.



El teatro será popular o no será teatro. Nuestro continente no tiene otra alternativa en las artes, en la ciencia, en la economía y en la cultura.

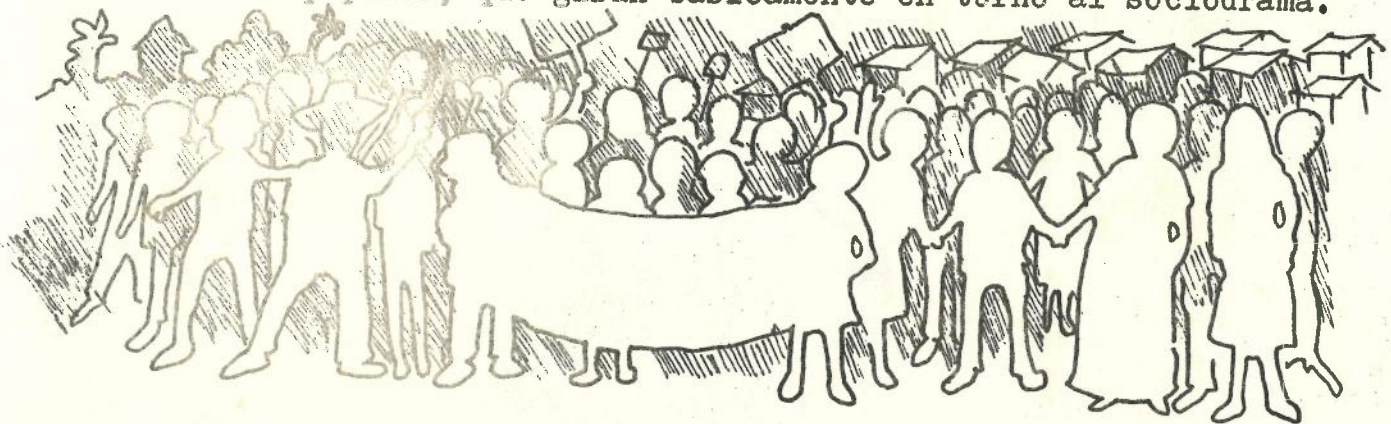
Debe ser popular, tomando en cuenta que los bienes materiales y espirituales de esta tierra deben llegar a sus verdaderos dueños: El Pueblo.



TEATRO DEL PUEBLO Y PARA EL PUEBLO CON ESPECTADORES.

Esta forma de teatro brota de las mismas comunidades campesinas, indígenas, sindicatos, cooperativas y organizaciones de base. El teatro popular debe funcionar como apoyo a estas organizaciones.

Grupos formados por elementos populares, sin profesionalismo y sin apartarse de las labores cotidianas, constituyen talleres de teatro popular, que giran básicamente en torno al sociodrama.



¿Qué es un Sociodrama?

El sociodrama consiste en una representación teatral, con elementos y temas sacados de la misma comunidad y con personal propio. Además carece de tecnicismo. Es como una dinámica ilustrativa para abordar los problemas y ayudar al desarrollo comunitario.

El taller se integra como grupo, se unifica y discute sobre los temas de la comunidad, analiza la realidad nacional, empezando por su comunidad, con el propósito de obtener la mayor cantidad de información de esa realidad. Al mismo tiempo, realiza ejercicios básicos de actuación que ayuden a una mayor plasticidad en la expresión del grupo.



TEATRO DE CREACION COLECTIVA

La creación colectiva es el trabajo creativo que se realiza en grupo o equipo. Esto significa que no se trata de un trabajo individual sino del trabajo de todos; Cada miembro del grupo debe aportar sus ideas, debe atender y escuchar a los demás, así como también tener el derecho a ser atendido y escuchado por los demás; en fin, creación colectiva es el resultado de la labor de un grupo donde todos trabajan parejito.



El trabajo de teatro de creación colectiva se hace en base a un tema con su historia o argumento.



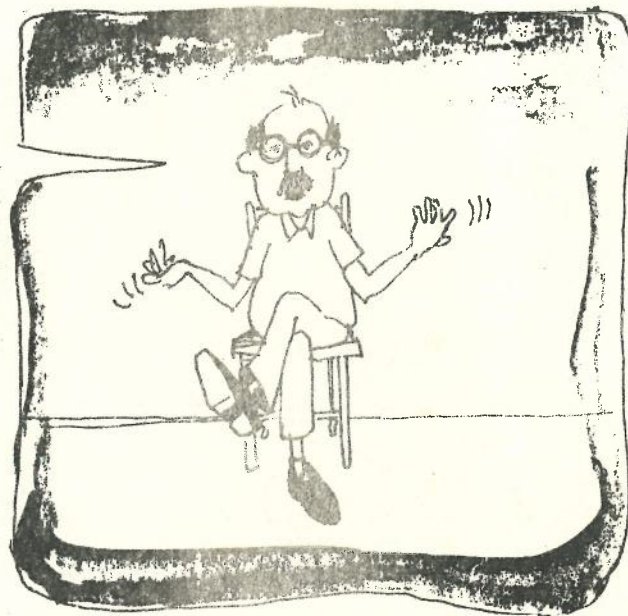
Después de escogerse el tema y hacer el argumento o historia sobre el tema, el grupo pasará a realizar improvisaciones sobre lo escogido.

El coordinador que será la misma persona que dirige los ejercicios, tomará notas sobre las improvisaciones, para después discutir con el grupo lo que salga sobrando en la improvisación y lo que le hace falta a tales improvisaciones, para pasar luego a realizar otras improvisaciones con las correcciones señaladas.



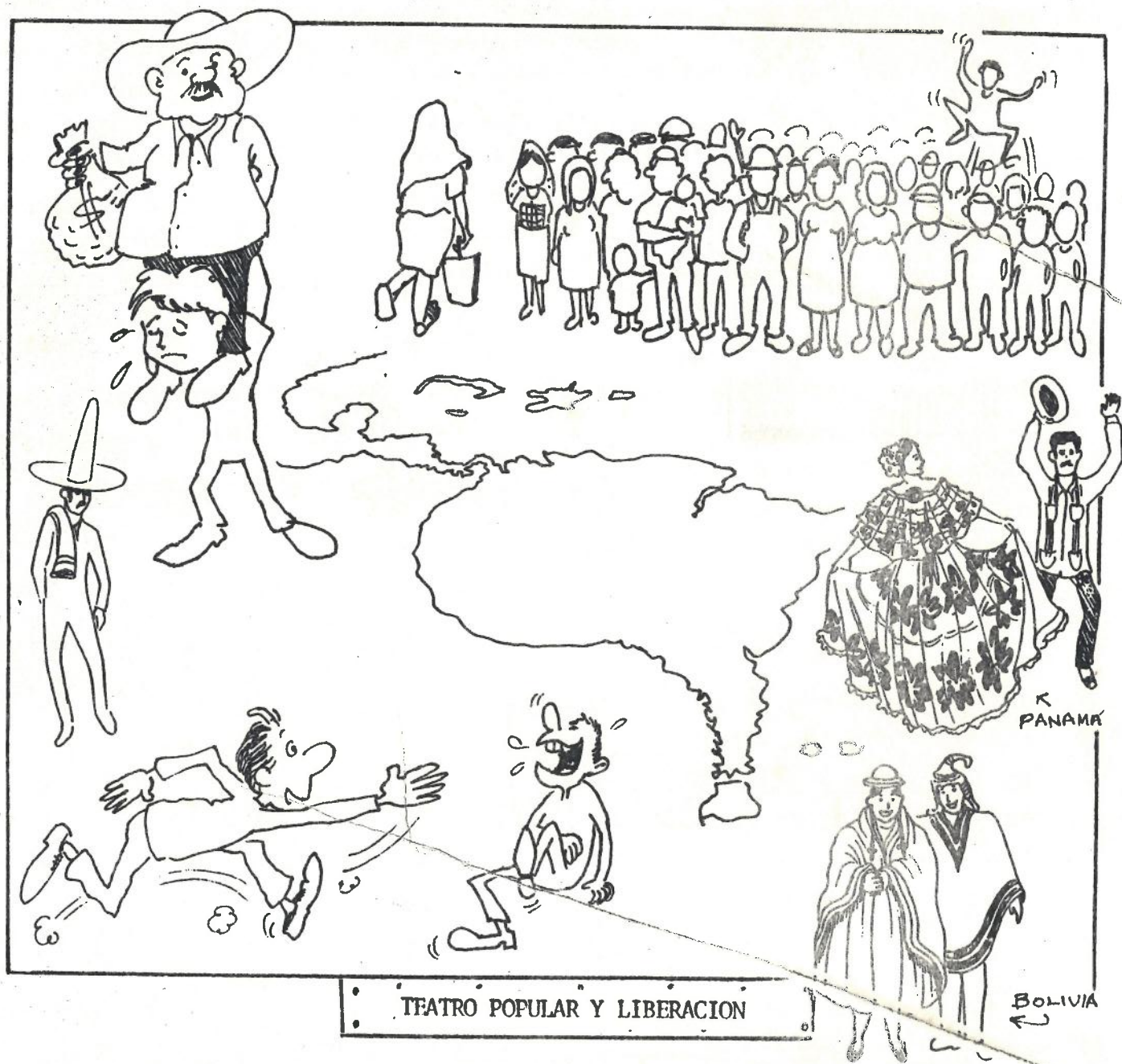
Para que la creación colectiva sea funcional y efectiva, no hay que olvidar nunca la función del coordinador. A veces hay muchas ideas y todas pueden ser buenas pero no se pueden utilizar todas a la vez. Entonces al coordinador le corresponde decidir cual de las ideas se va a usar. El coordinador es la persona seleccionada por el grupo para cumplir la misión de aunador de ideas.

El taller no sólo lo forman los que van a actuar sino que hay tareas diversas. No se separa de las organizaciones populares sino que es un instrumento de esas organizaciones. Con ésto queremos decir que el teatro se considera como un medio y no como un fin. El hecho teatral se concibe como parte orgánica, permanente y cotidiana de la vida comunitaria y organizativa. Todo es un constante proceso.



El objetivo fundamental de la presentación, será el debate o discusión, en este caso la obra cumple el papel de exponer un problema y que el público se sienta involucrado, porque toca al público discutir y analizar si la obra presenta realmente el problema lo mismo que proponer las posibles soluciones. El público para este tipo de teatro se convertirá, desde el principio de la presentación, en un público activo y participante, con un sentido crítico. Ellos (el público) deben tener la última palabra.





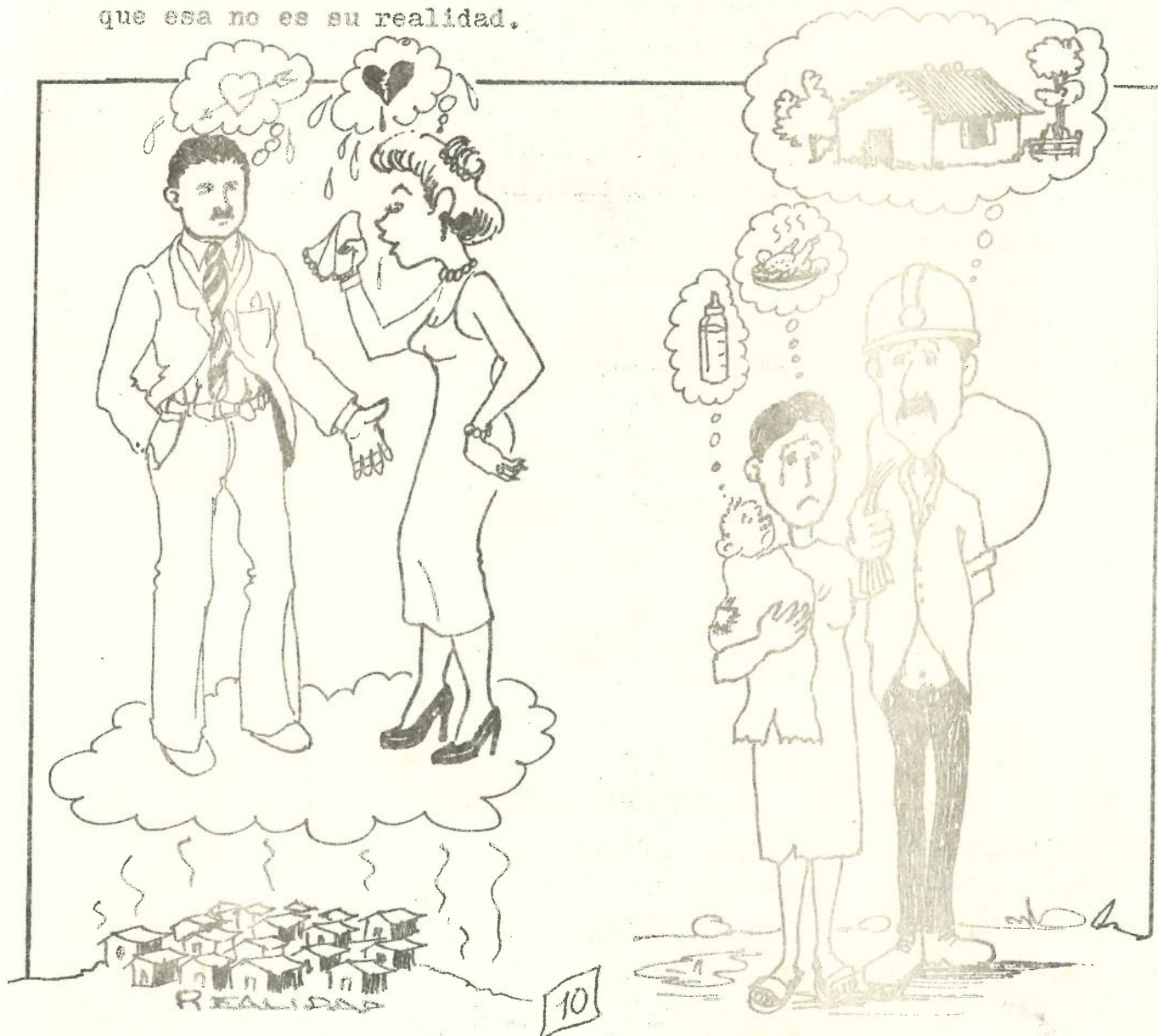
El desarrollo de América Latina girará en torno a la participación del pueblo. El Teatro Popular no significa arte de baja calidad sino arte del pueblo, porque vuelve a él y lo transforma. No es exótico ni de minorías.

El teatro es pues un medio, un método, una técnica, un arte y sobre todo un lenguaje vivo donde la imaginación, la fantasía, el debate, el diálogo, el llanto, la risa, la unión, la danza, las tradiciones, la música, son elementos que moldean la creación de la palabra nueva; la del pueblo.

QUIENES PUEDEN HACER TEATRO POPULAR

Hay muchas personas que piensan y manifiestan que eso de teatro es para los "artistas". Pues están muy equivocados; el teatro popular debe ser realizado por gente del pueblo, la mayoría de los "artistas" son portadores de un teatro etéreo, por las nubes y lejos de nuestra realidad, por otra parte cabe preguntar quién representará con mayor claridad y fidelidad la problemática del trabajo; ¿Un obrero? o un artista graduado de una academia? sin duda alguna el obrero, porque el artista hará una representación de la manera que él se imagina que es, mien-

tras el obrero lleva dentro de él todo el problema y los sentimientos de sus compañeros. Igual sería el caso de un campesino: El "artista" observará y actuará de una manera falsa, ya que esa no es su realidad.

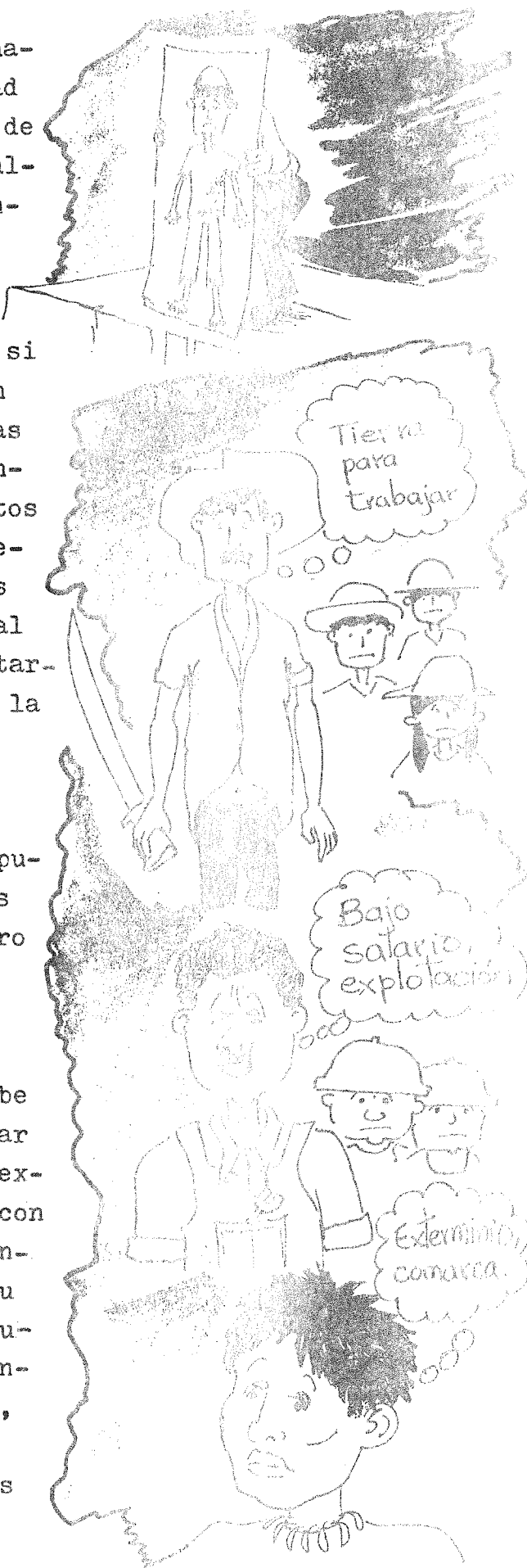


Por otra parte el "artista" para hacer teatro popular tiene la necesidad de hacer investigaciones intensivas de donde en algunas ocasiones recibe falsas informaciones y luego realiza interpretaciones erradas.

El obrero o el campesino no tiene porqué hacer tantas investigaciones si las preguntas y respuestas las traen con ellos, porque viven los problemas a diario y constantemente están frente a frente con sus opresores directos y con los intermediarios y de ahí reciben la esencia de los explotadores dominantes que por manejar el capital no se ven en la necesidad de enfrentarse personalmente con los afectados: la clase humilde.

Lo anterior ha sido con el fin de aclarar que en realidad el teatro popular campesino debe ser hecho por los campesinos y el teatro popular obrero por los obreros; igual el teatro de los indígenas.

También se dice que el artista debe hablar bonito; para el teatro popular lo bonito es ver al hombre humilde expresándose de la manera que sienta con su propio lenguaje reflejando el sentir de sus compañeros y de los de su clase, porque también el teatro popular debe tener una ubicación en cuanto a la posición del hombre humilde, pues el problema no es solamente el hambre y la miseria sino también los de abajo y los de arriba.



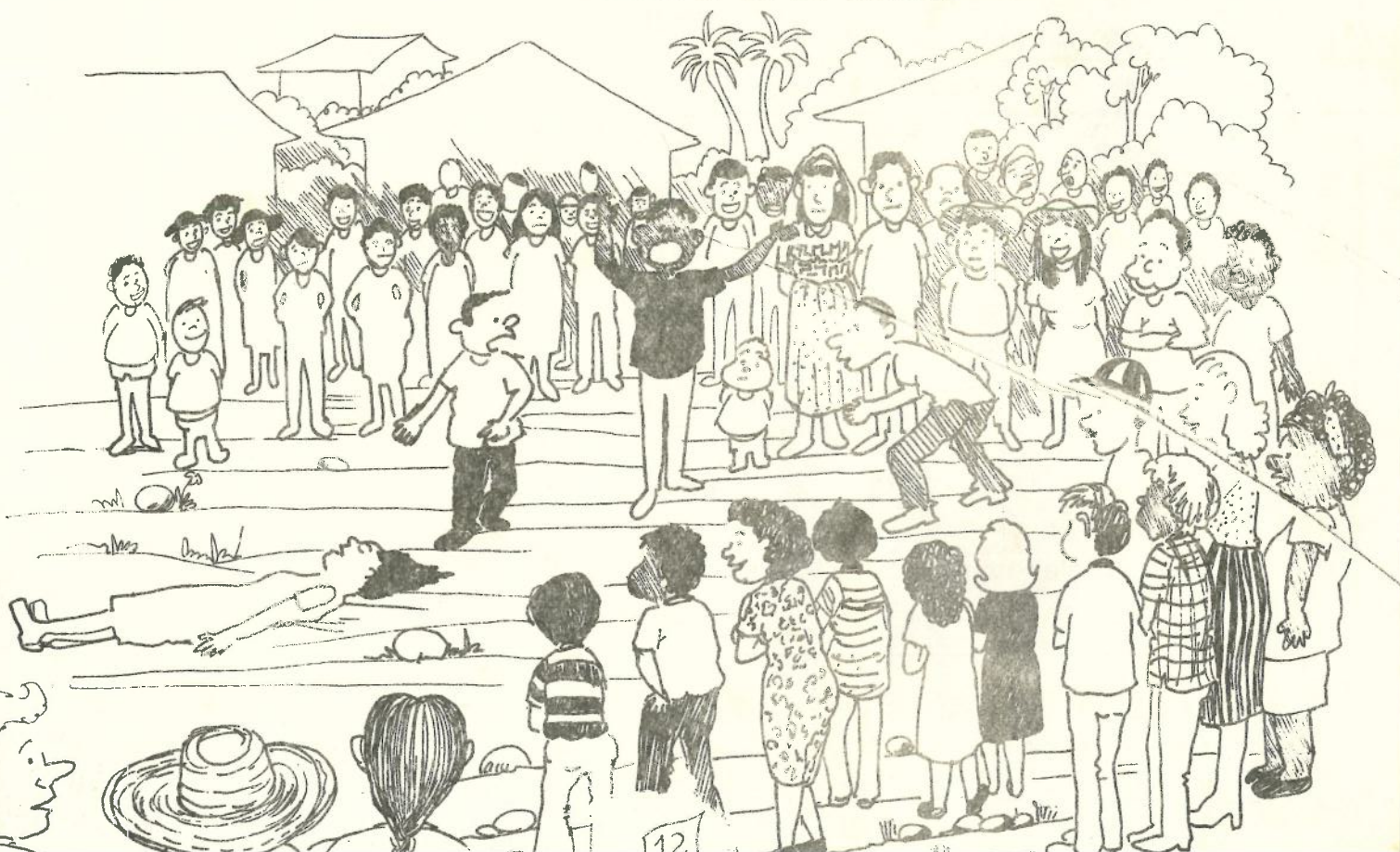
EN RESUMEN

Para hacer teatro popular no hay que ser artista de academia; no hay que hablar bonito, ni tener ojos claros, piel blanca, cabellos rubios, ni nada por el estilo.

Lo importante es tener algo que decir y comunicarle a nuestros compañeros, a nuestra comunidad, con el fin de organizarnos y entre todos cambiar nuestra sociedad.

Como punto de partida para el teatro popular debemos contar con nuestro cuerpo y nuestra voz como instrumentos principales, olvidarnos de vestuarios, maquillajes, escenografías y escenarios encajonados dentro de una sala. Esas son cosas de la burguesía y nuestro juego debe diferenciarse.

Debemos prepararnos para presentarnos en cualquier sitio, cualquier rincón; esquina o calle donde haya un público al cual ilustrar. El asunto es empezar sencillo y a medida que vaya evolucionando la sociedad también se irá superando el teatro popular; no puede ni debe existir un teatro popular con elementos superiores a la realidad en su forma.



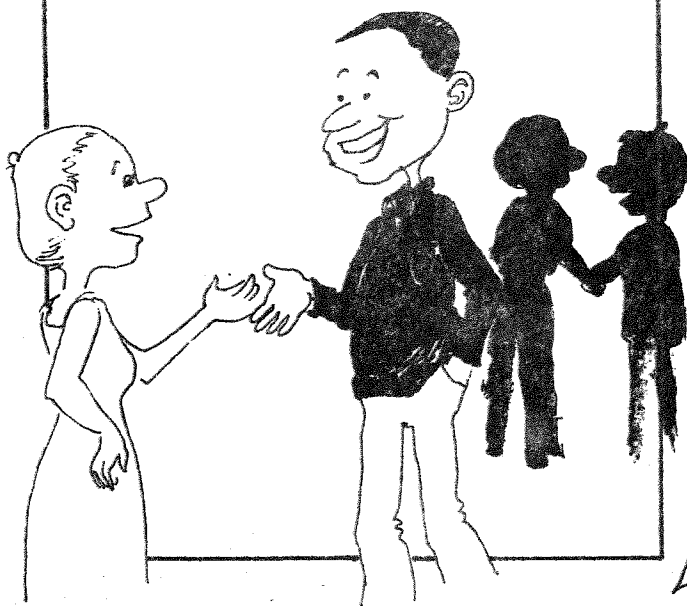
PROCEDIMIENTOS PARA LA PROMOCION DE GRUPOS TEATRALES



Inicialmente el promotor o el coordinador debe hacer una exposición amplia y sencilla sobre la importancia del teatro popular al igual que la seriedad del asunto.



Luego sigue el proceso de integración del grupo. Es importante las buenas relaciones a nivel interno, así como constante comunicación en búsqueda de mayor y mejor comprensión entre los integrantes. Por tales motivos cada integrante o miembro debe estar siempre interesado por saber y conocer más acerca de los otros, pues mientras más sabemos de los otros mejor será la comprensión y existirán más posibilidades de poderlos ayudar unos a otros al igual que mantener una relación armoniosa y de camaradería o compañerismo.



Para lograr lo antes expuesto los ejercicios que a continuación tenemos. Sin ningún tipo de formalismo se pedirá a los integrantes que se pongan de pie y que empiecen a caminar en diferentes direcciones; despacio; con los brazos a los lados :

- 1- Caminar libremente
- 2- mirarse a la cara mientras caminen.
- 3- el caminar será algunas veces lento y otras más rápido.
- 4- saludarse (siempre caminando).
¿Qué hubo? ¿Qué tal?



DINAMICA PARA MAYOR ACERCAMIENTO O CONOCERSE UN POCO MAS

Se le propone al grupo que cada uno converse por 10 minutos con la persona con la que ha tenido menos acercamiento. De esa conversación debe lograr saber la mayor cantidad de cosas posibles sobre su compañero. La conversación no debe ser de uno sólo; los dos deben averiguar cosas uno del otro.



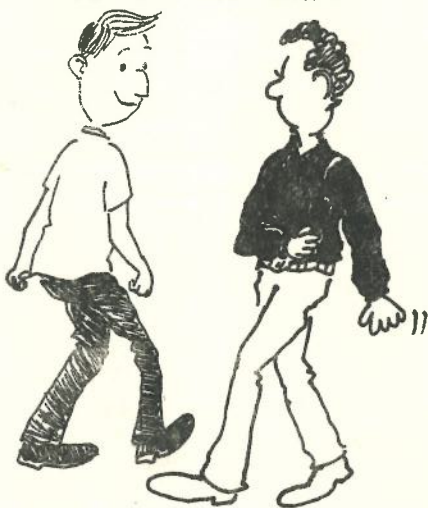
...Se llama Luciano, pero de cariño lo apodan "chano", es casado y el que manda en su casa es él, éso sí, cuando su compañera no está.... bla, bla...bla....

Pasados los 10 minutos cada persona presentará a su compañero y dirá en voz alta y en forma de actuación todo lo que ha descubierto del otro.

De esta manera el conocimiento se socializa y todos nos vamos conociendo más.



1- Caminar en diferentes direcciones, despacio, mirarse la cara.



3- Guiñarse el ojo y tocarse la barbilla diciendo ¡hola! (siempre caminando sin detenerse.).



2- Mientras caminan cada uno le guiñará el ojo al compañero que pasa frente a él.



¡¡¡AAAAH!!!



¡¡¡jjjjj!!!



4- Seguir caminando y hacerle muecas al que pase por delante sin detenerse ni volverse hacia atrás.



¡JA JA JA!



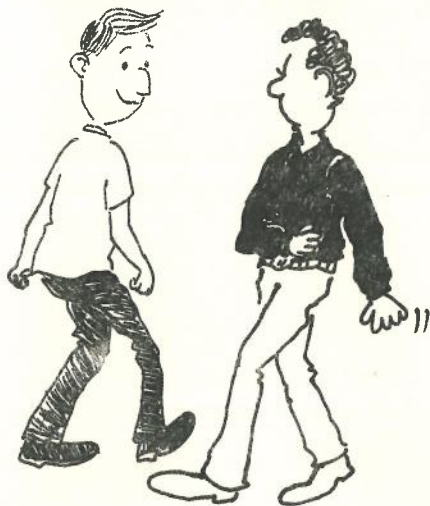
5- Mientras caminan hacerse cosquillas unos a otros.

Todo el juego anterior tiene como fin quitar la vergüenza, lograr más confianza, la deshinibición.

Los ejercicios a continuación dependen mucho del estímulo
y la creatividad del coordinador.



1- Caminar en diferentes direcciones, despacio, mirarse la cara.



3- Guiñarse el ojo y tocarse la barbilla diciendo ¡hola! (siempre caminando sin detenerse.).



2- Mientras caminan cada uno le guiñará el ojo al compañero que pasa frente a él.



¡¡¡AAAAH!!!



¡¡¡jjjjjj!!!



4.- Seguir caminando y hacerle muecas al que pase por delante sin detenerse ni volverse hacia atrás.



¡JAJAJA!



5.- Mientras caminan hacerse cosquillas unos a otros.

Todo el juego anterior tiene como fin quitar la vergüenza, lograr más confianza, la deshinibición.

Los ejercicios a continuación dependen mucho del estímulo
y la creatividad del coordinador.







5.- Cara a cara los dos grupos se acercan a insultarse. Como lenguaje sólo pueden utilizar números, ejemplo: 4 - 8 - 14 etc. esos números serían todos desde los más pequeños hasta los más grandes insultos y groserías.

6.- Los DOS BANDOS SE VUELVEN A SEPARAR QUEDANDO NUEVAMENTE FRENTE A FRENTE.

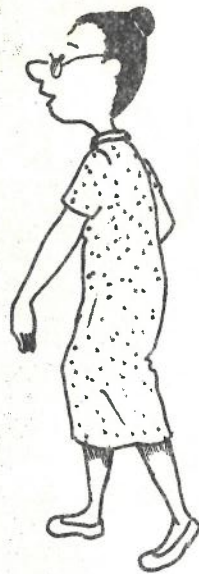




7.- LOS INTEGRANTES DEL GRUPO PASARAN UNO POR UNO EN MEDIO DE LOS DOS BANDOS Y LOS OTROS LOS APEDREARAN. EL QUE PASA EN EL MEDIO DEBE HACER EL JUEGO DE RECIBIR CADA PEDRA Y REFLEJARLO A TRAVES DEL GESTO DE DOLOR, ANGUSTIA Y PANICO.

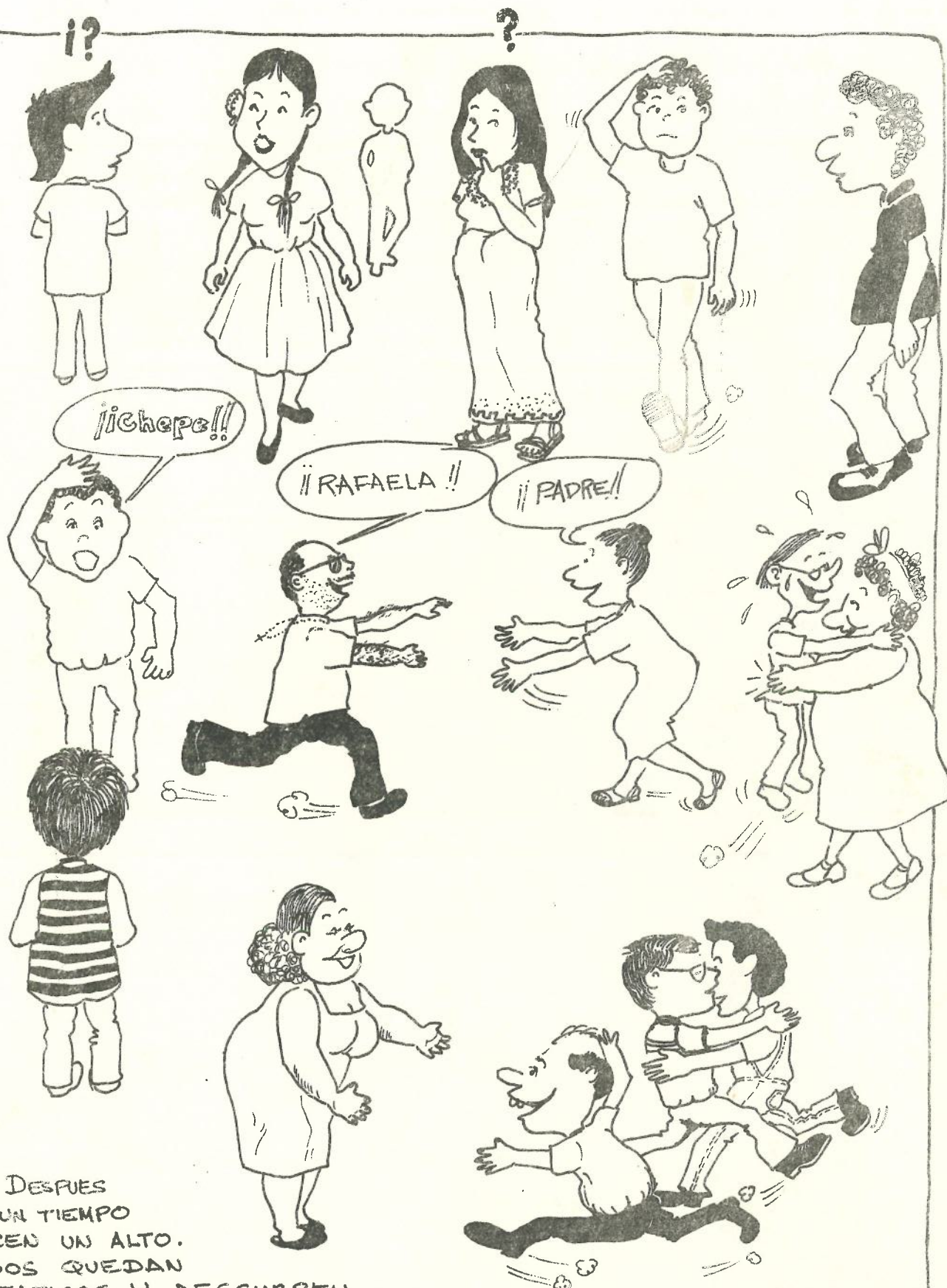


8.- DESPUES DE HABER PASADO TODOS Y DE HABER SIDO APEDREADOS, CAMINARAN COMO AL INICIO EN DIFERENTES DIRECCIONES Y POCO A POCO SE LES IRA PASANDO EL ENOJO.



9.- AHORA SE IMAGINARAN
QUE ESTAN EN UN
LUGAR CON MUCHA
GENTE Y QUE NADIE
CONOCE A NADIE
(SIEMPRE CAMINANDO)
EL GESTO EXPRESIVO
SERA DE BUSQUEDA;
ESTAN TRATANDO DE
ENCONTRAR A ALGUIEN
CONOCIDO Y CONFORME
VAYA PASANDO
EL TIEMPO SE
DESESPERAN MAS
EN LA BUSQUEDA.





10.- DESPUES
DE UN TIEMPO
HACEN UN ALTO.
TODOS QUEDAN
ESTATICOS Y DESCUBREN
QUE TODOS SE CONOCEN. PIENSAN QUE HACE MUCHO QUE
NO SE VEN (CARA DE ALEGRIA) Y ENPIEZAN A ABRAZARSE
CON GRAN ENTUSIASMO UNO POR UNO.

EJERCICIOS DE DINAMICAS

- 1) Dependiendo de la cantidad de los integrantes se les dará un tiempo prudencial para hacerse preguntas entre sí. Por lo menos cinco (5) preguntas cada uno. Por ejemplo: a un grupo de treinta (30) personas se les da 15 minutos y en este tiempo cada uno debe preguntar y responder a todos, cada uno se encargará de recorrer a los demás.

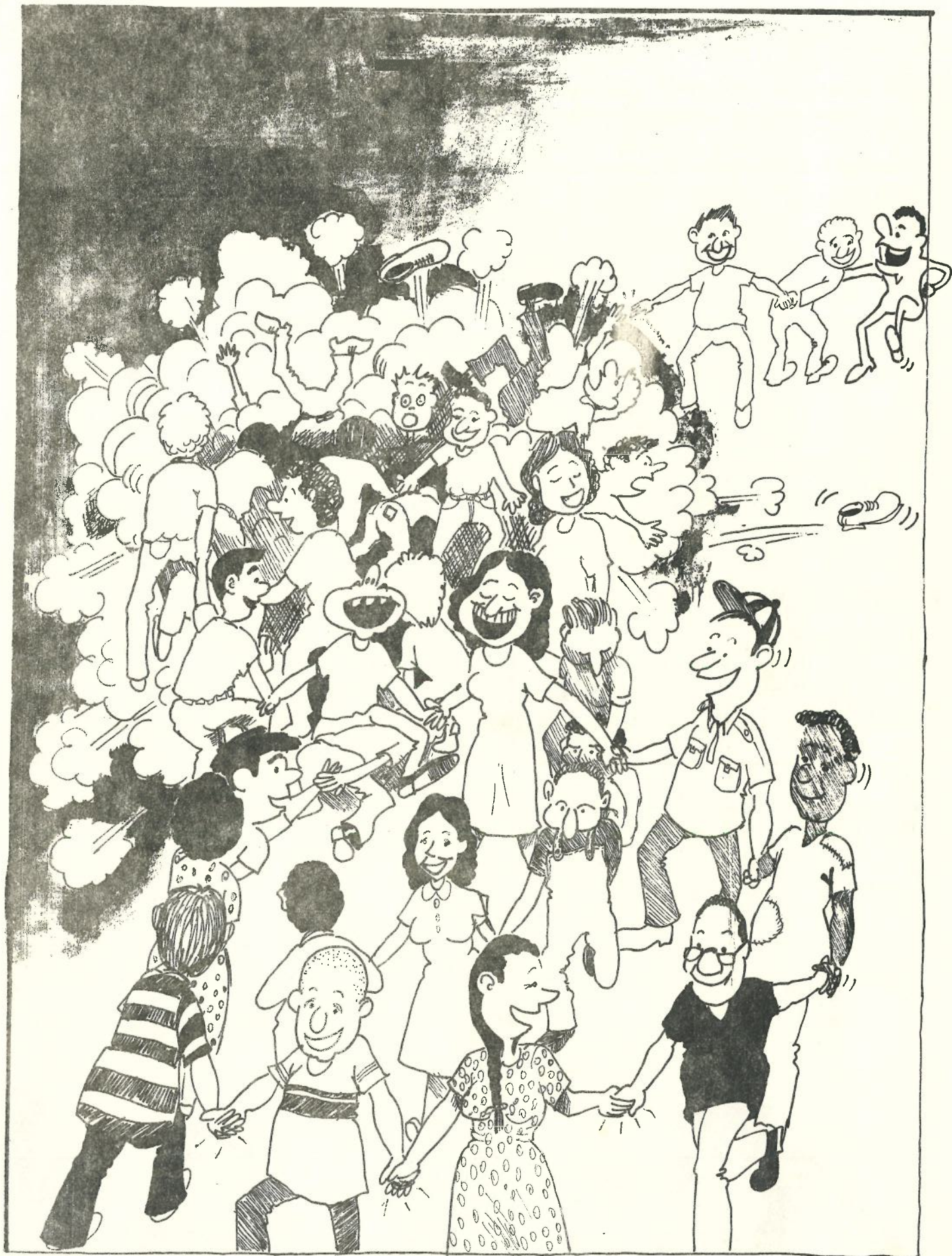


- 2) Todos formarán un círculo sin agarrarse; cada uno tendrá algo importante que decirle al compañero que está a su derecha. El único objetivo de cada uno es ser atendido por su compañero que está a la derecha. A la voz de acción del coordinador empezará el ejercicio. Este ejercicio puede ser ejecutado por 5 minutos.



- 3) Todos formarán un círculo tomados de las manos (la regla del juego es no soltarse). El coordinador señalará a uno que será el guía y a su voz de acción el guía seguido por los otros irá entrelazándose entre otros; es decir, atravesará el círculo por encima, por debajo de los brazos agarrados de los otros, o también podrá meterse por debajo entre las piernas de alguno, todos lo seguirán hasta llegar a un momento en que no haya movili- zación posible para ninguno o sea hará un gran nudo entre todos, y luego siempre sin soltarse buscará la forma de desenredarse recordando por dónde se metieron para hacer el nudo y regresarse por ahí mismo hasta quedar en la posición inicial.

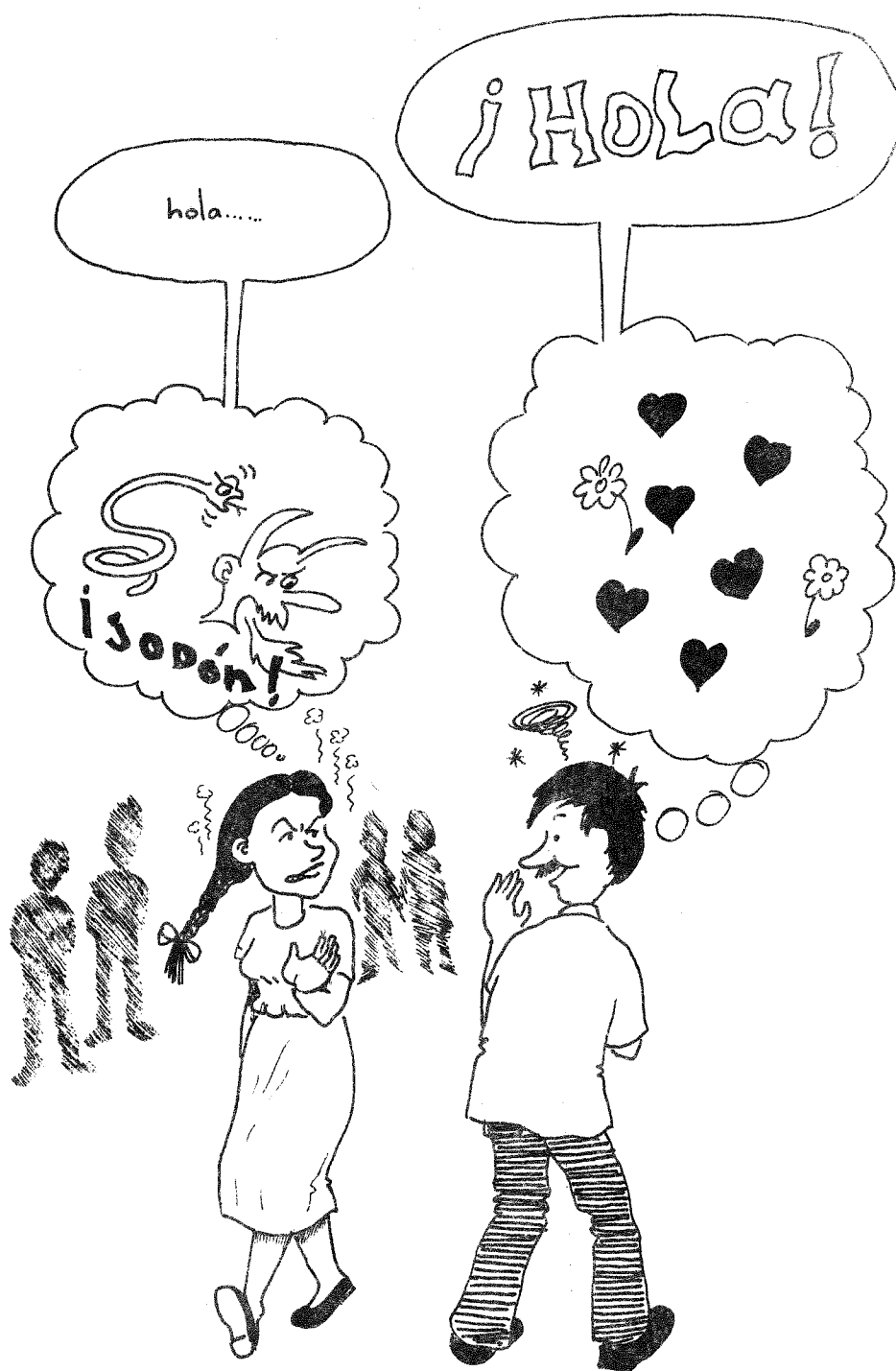




EJERCICIOS DE ACTUACION

- 1) Se pedirá dos voluntarios para este ejercicio.

Cada uno pasará una historia acerca del otro, la historia sólo la sabrá la persona que la empieza. Cada uno se pondrá en un extremo de la sala frente a los demás y luego los dos cruzarán la sala y al llegar al centro se saludarán diciendo ¡Hola!. A través del saludo cada uno debe demostrar lo que piensa del otro y lo que siente hacia él.

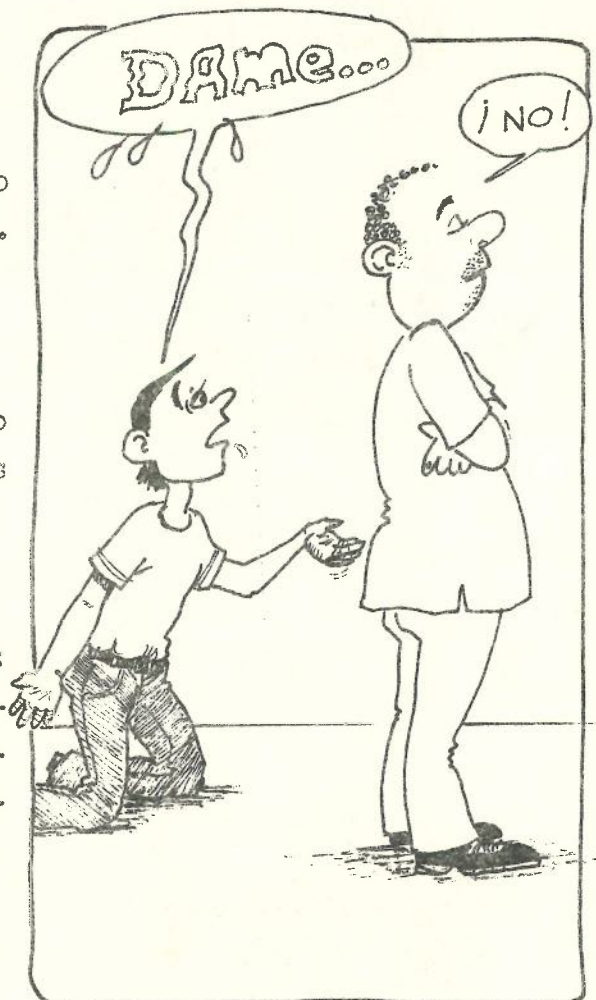


Los espectadores intentarán interpretar lo que vieron y por último cada uno contará la historia que creó. Lo importante de este ejercicio es la intención, lo cual es uno de los aspectos fundamentales para la interpretación teatral. A medida que se halla una intención fija y decidida, en esa misma medida nuestro mensaje tendrá mayor acierto para el público.

Hay que recordar que además de la palabra el gesto es muy importante para el teatro.

- 2) Se pedirá otro par de voluntarios en este ejercicio al igual que en el anterior será muy importante el gesto y la intención. Uno pedirá y el otro negará utilizando la palabra dame-no.

Los participantes en el ejercicio tendrán cada uno una posición contraria al otro y uno pedirá y el otro sólo negará. Este juego se hará unos tres (3) minutos y luego cambiar, y en esta ocasión el que pedía ahora negará. Recuerde que para el juego las únicas palabras permitidas serán: "DAME Y NO"; las cuales deben ser matizadas algunas veces en forma suplicante, otras exigentes y otras desafiantes.



EJERCICIO DE ACTUACION, ATENCION Y OBSERVACION

Ejercicio para la atención: el coordinador de los ejercicios fijará un punto de atención en cualquier sitio. Todos los integrantes lo observarán detenidamente mientras andan y en algunas ocasiones se detendrán para observarlo fijamente.

Una persona puede ser el punto de atención. Luego todos se ponen de espaldas a la persona y el coordinador preguntará a alguno cómo va vestido el del punto de atención: los colores de su ropa, sus zapatos, si tiene anillos en los dedos, el color de sus ojos, si usa reloj, si es perfilado, etc.

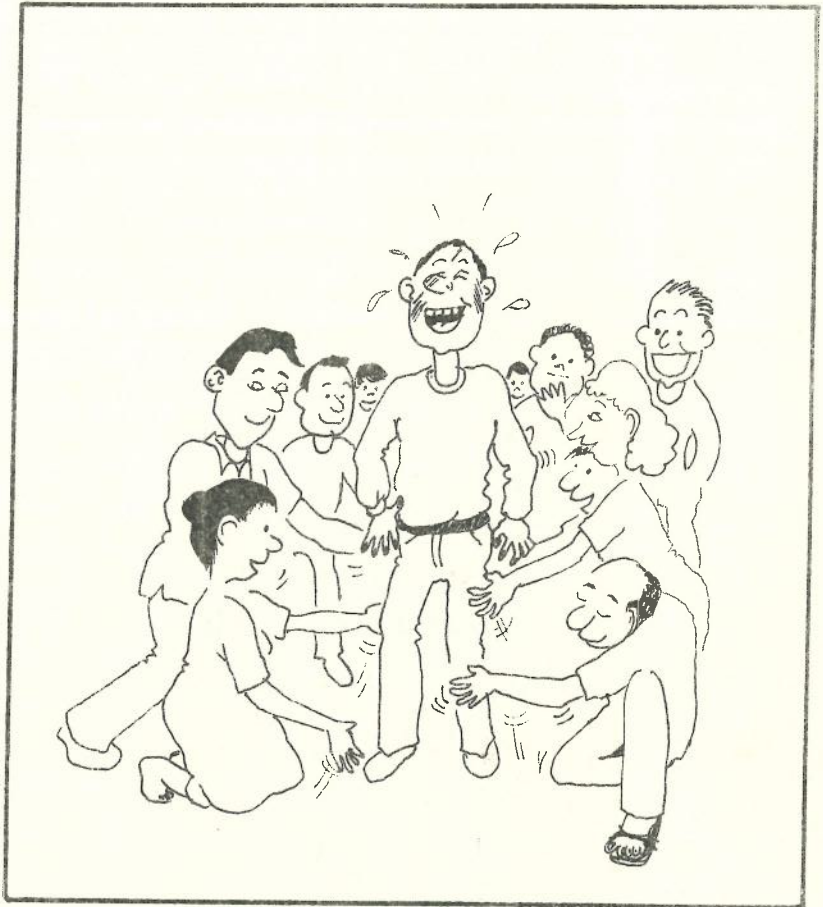
También puede prepararse una mesita con varios objetos. Todos los observarán y luego el coordinador preguntará por ejemplo: ¿cuántos objetos hay sobre la mesa? pedirá que los mencione por sus nombres, las características de alguno de los objetos en especial, etc.



EJERCICIOS DE ACTUACION, CONCENTRACION

1) EXPLOTACION DEL CUERPO, RECONOCIMIENTO.

Los integrantes se formarán en dos filas los unos de frente a los otros con espacio suficiente para que pase una persona. Uno de los integrantes pasará por el medio de la fila muy lentamente y todos irán explorando su cuerpo de pies a cabeza es decir todos van tocando de arriba para abajo. El que pasa por el centro debe ir con los ojos cerrados, al terminar de pasar éste, irá otro hasta que pasen todos: uno por uno.



2) EXPRESION DE SENSACIONES Y DESPERTAR SENSIBILIDAD.

El coordinador hará una historia. La irá diciendo en voz del guía. Por ejemplo: El coordinador dirá: estamos caminando por un bosque, vamos observando la belleza natural, las flores, los árboles; hay brisa intensa o dirá: hace calor, vamos caminando, tenemos sed, etc., y los integrantes deberán convencer con sus gestos acerca de lo que va diciendo el coordinador.

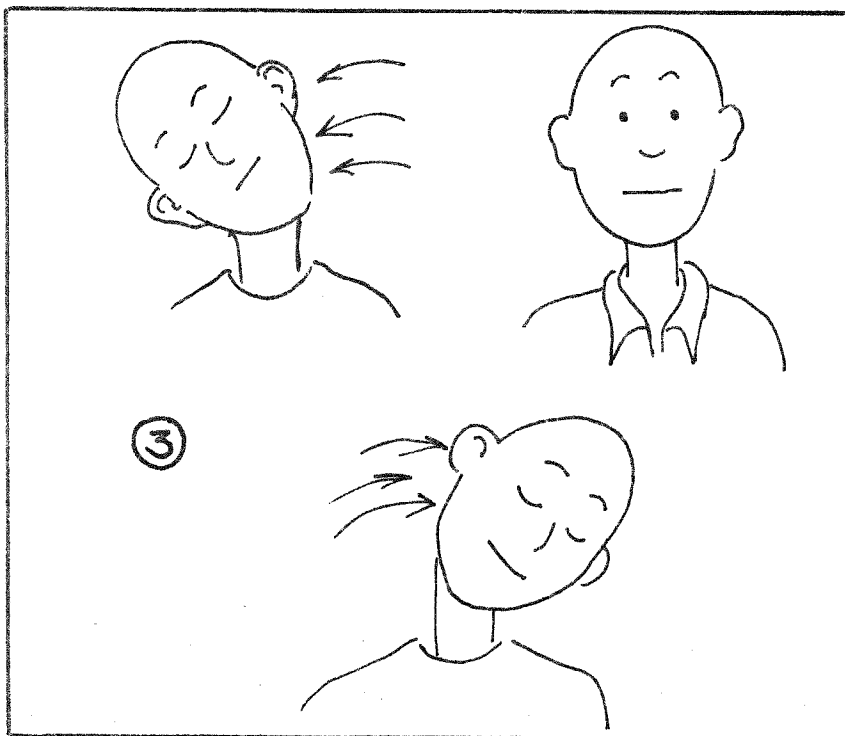
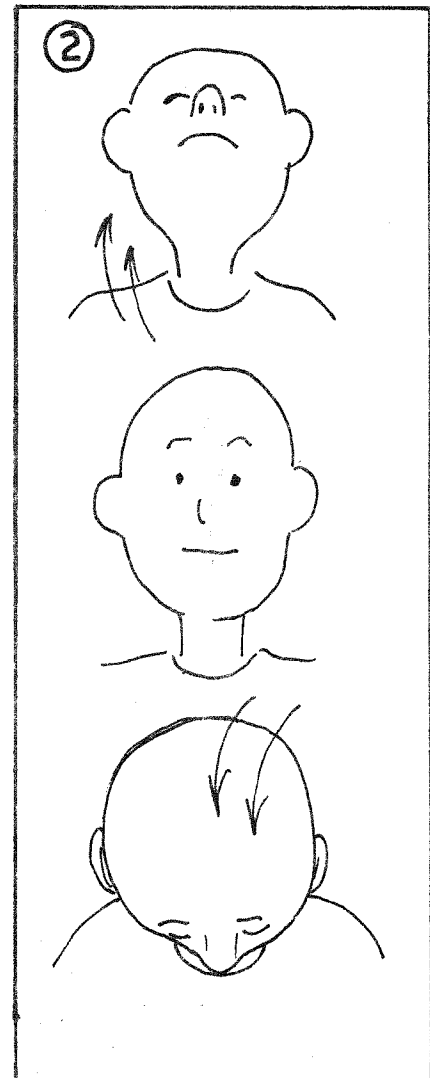
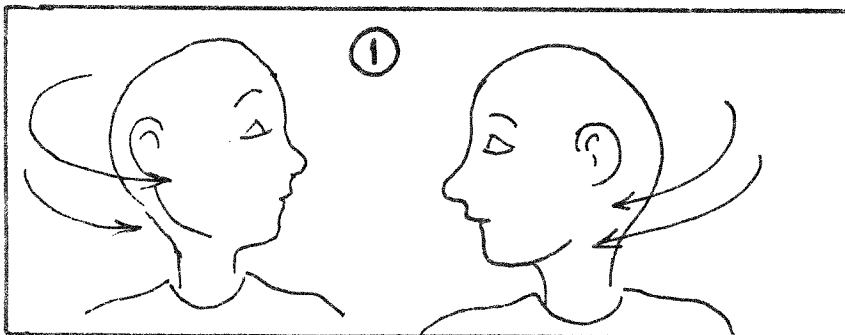


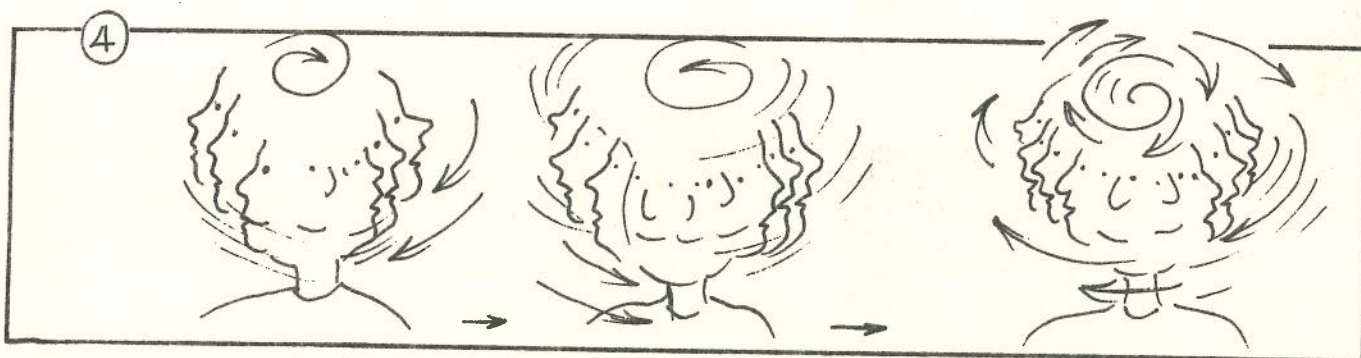
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO FISICO

Es necesario que los integrantes de los grupos hagan ejercicios con el propósito de lograr flexibilidad y elasticidad en el cuerpo.

A-

- 1) Mover la cabeza de un lado a otro como tratando de tocar los hombros con la barbilla; repetir el movimiento varias veces.
- 2) Mover la cabeza en forma recta hacia adelante y hacia atrás; para ésto debe mantenerse el cuello en actitud de relajamiento.
- 3) Dejar caer la cabeza hacia los lados como queriendo tocar los hombros con las orejas; cuello en actitud de relajamiento.
- 4) Hacer girar la cabeza en forma circular hacia la derecha y luego hacia la izquierda, cuello relajado. Primero los movimientos serán lentos y luego muy rápidos.



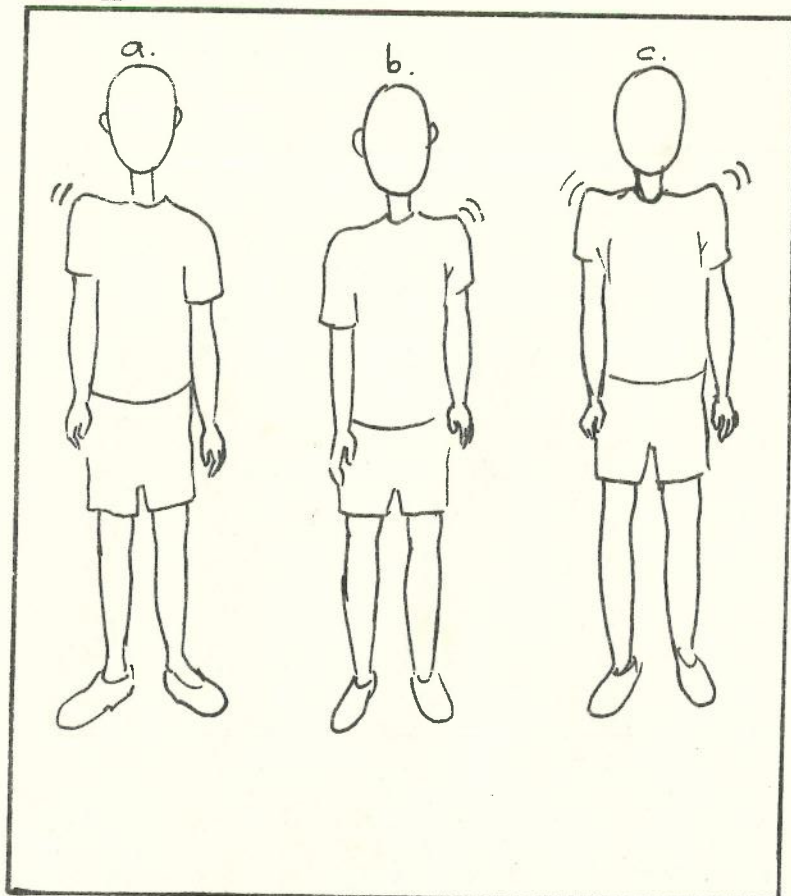


B-

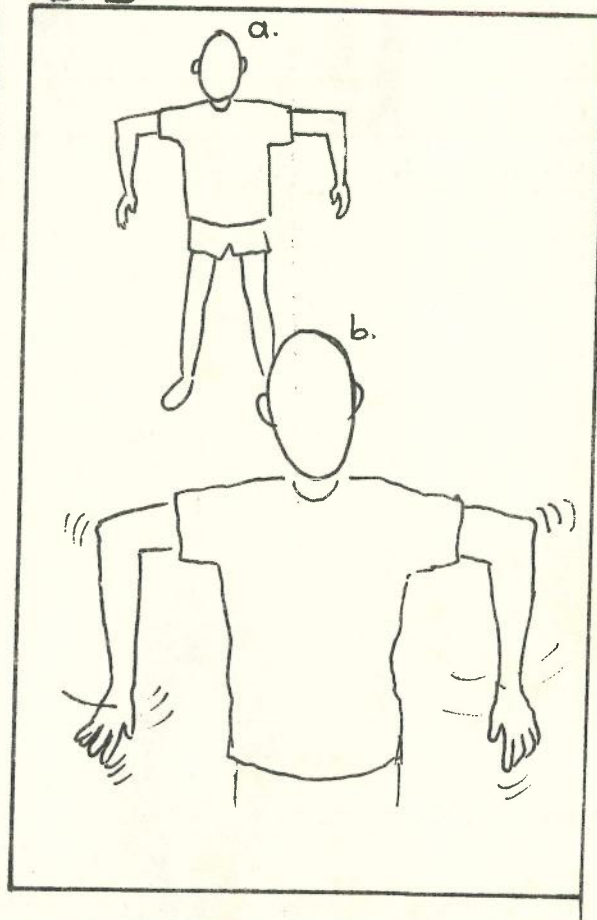
- 1) Levantar los hombros sin mover otra parte del cuerpo. Primero levantar el hombro derecho y dejarlo caer; los brazos deben mantenerse flojos. Al levantarse el hombro debe sentirse el peso del brazo. Luego se hará el ejercicio con el hombro izquierdo y después los dos hombros juntos.
- 2) Levantar los brazos a la altura de los hombros en forma recta dejando a la vez los antebrazos y las manos colgadas flojas o relajadas.

Mantener brazos rectos a la altura de los hombros y mover los ante-brazos y manos como si fueran de trapo o de títeres.

B-1

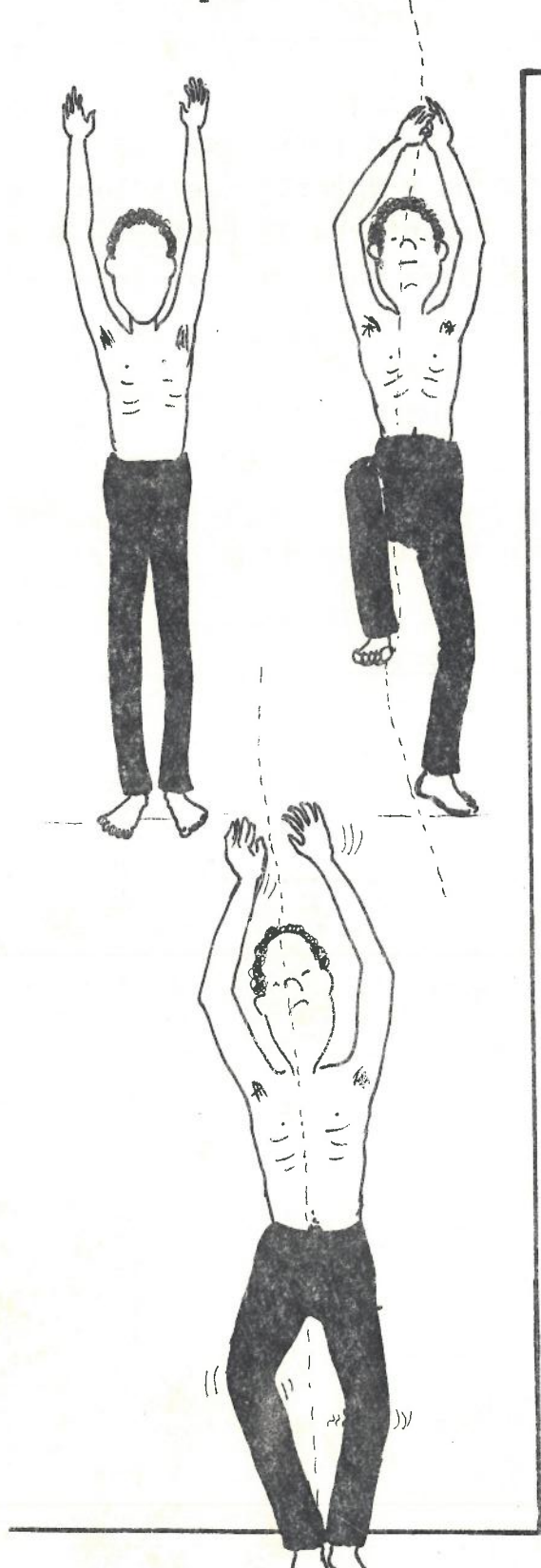


B-2



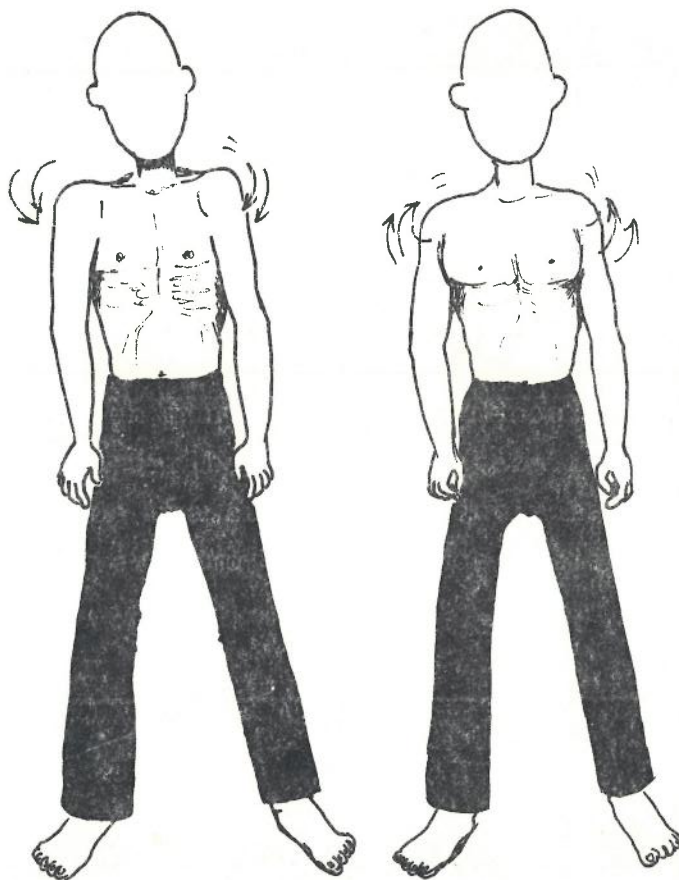
C-

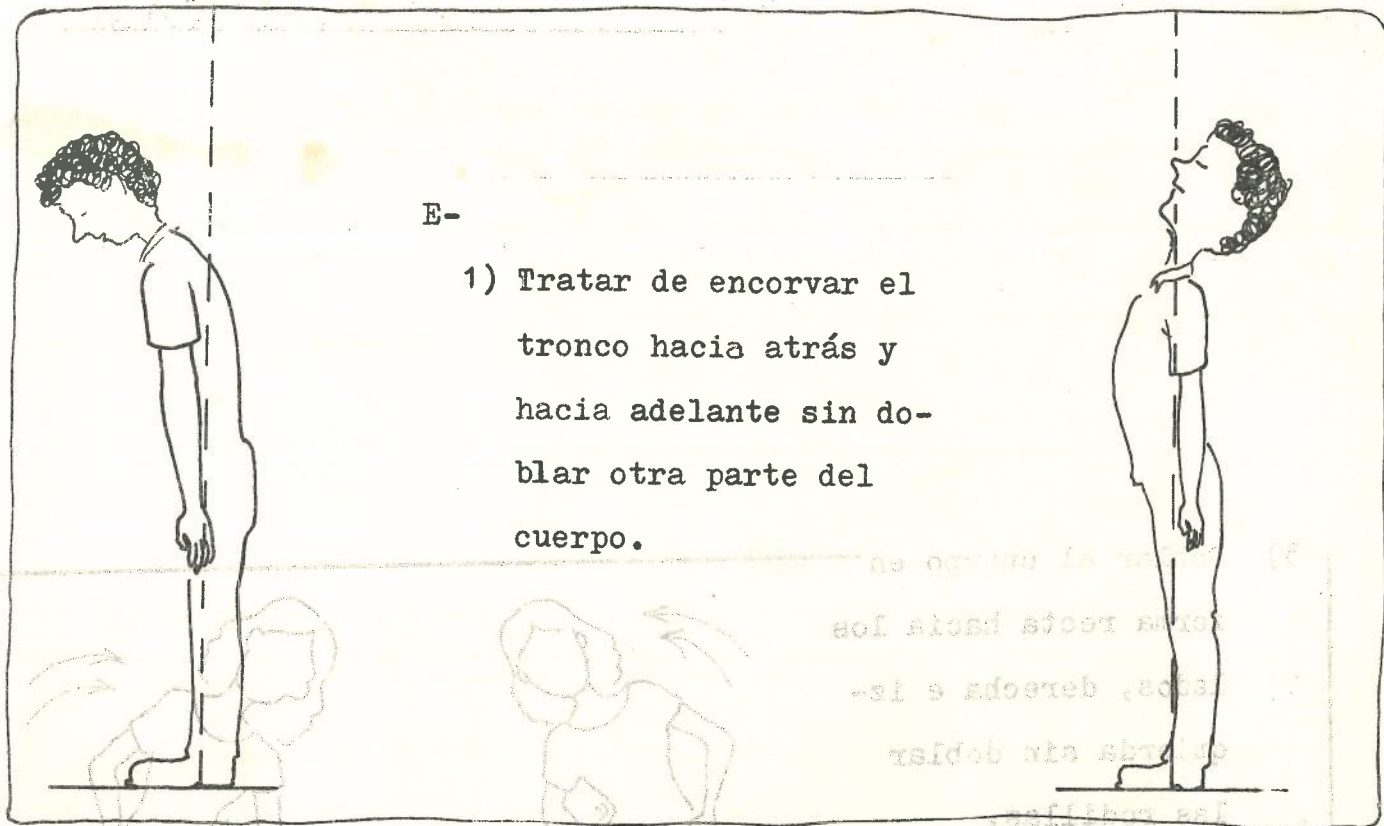
- 1) En posición recta los pies en puntillas y las manos y brazos estirados, rectos hacia arriba sobre la cabeza, imaginarse que estamos tirando de una cuerda para subir haciendo el esfuerzo una y otra vez como si fuésemos subiendo por la cuerda.



D-

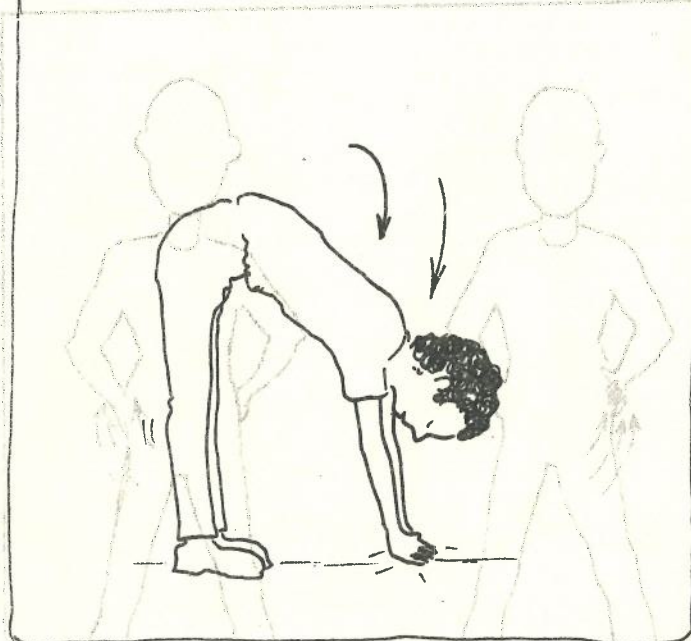
- 1) Sin levantar los hombros, moverlos hacia adelante y hacia atrás tratando de juntar los hombros tanto adelante como al hacerlo hacia atrás.



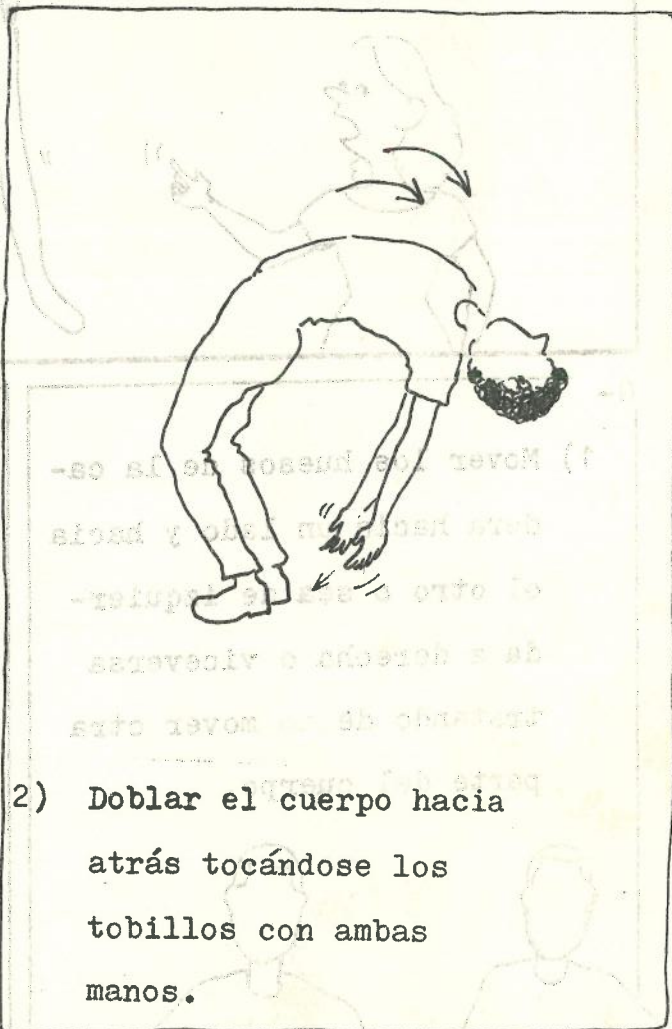


F-

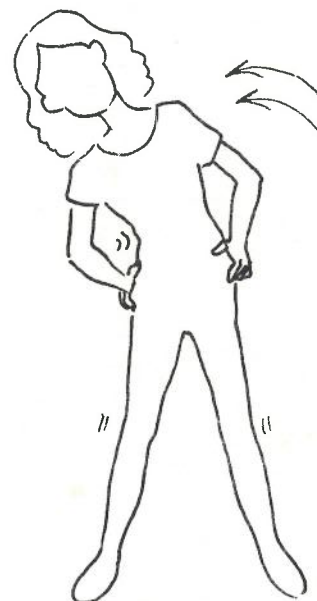
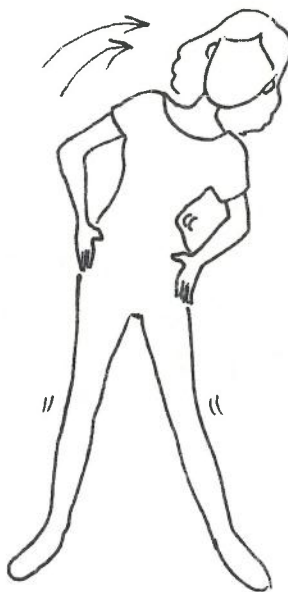
- 1) Doblar el cuerpo hacia adelante tocando el suelo con la palma de las manos sin doblar las rodillas .



- 2) Doblar el cuerpo hacia atrás tocándose los tobillos con ambas manos.

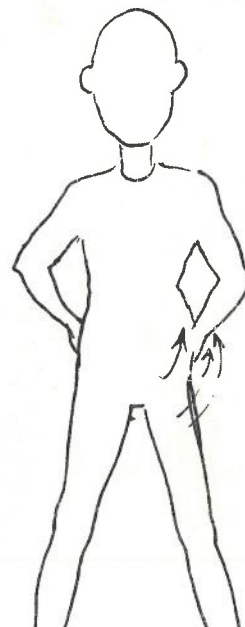
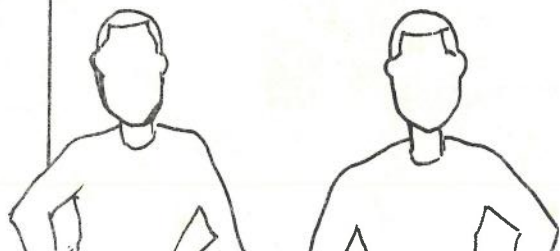


- 3) Doblar el cuerpo en forma recta hacia los lados, derecha e izquierda sin doblar las rodillas.

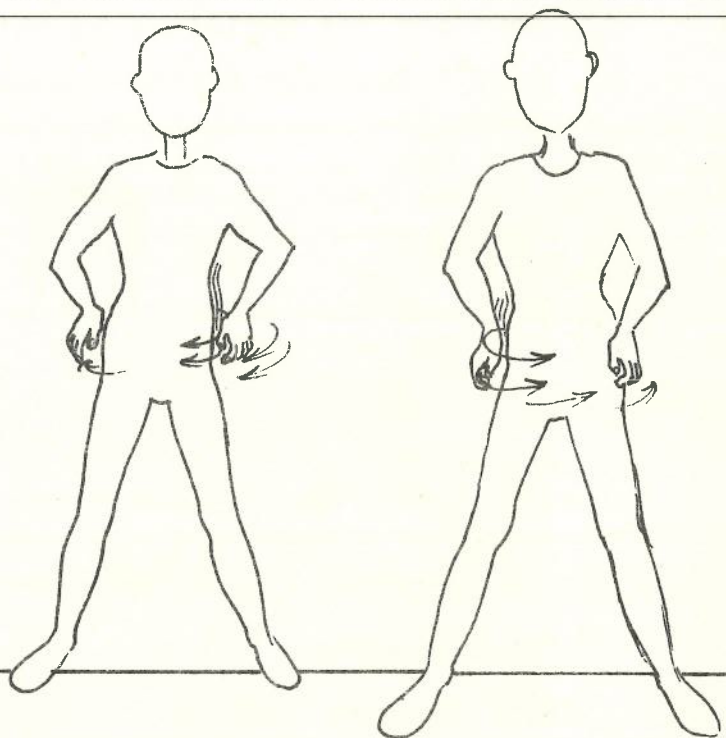


G-

- 1) Mover los huesos de la cadera hacia un lado y hacia el otro o sea de izquierda a derecha o viceversa tratando de no mover otra parte del cuerpo.

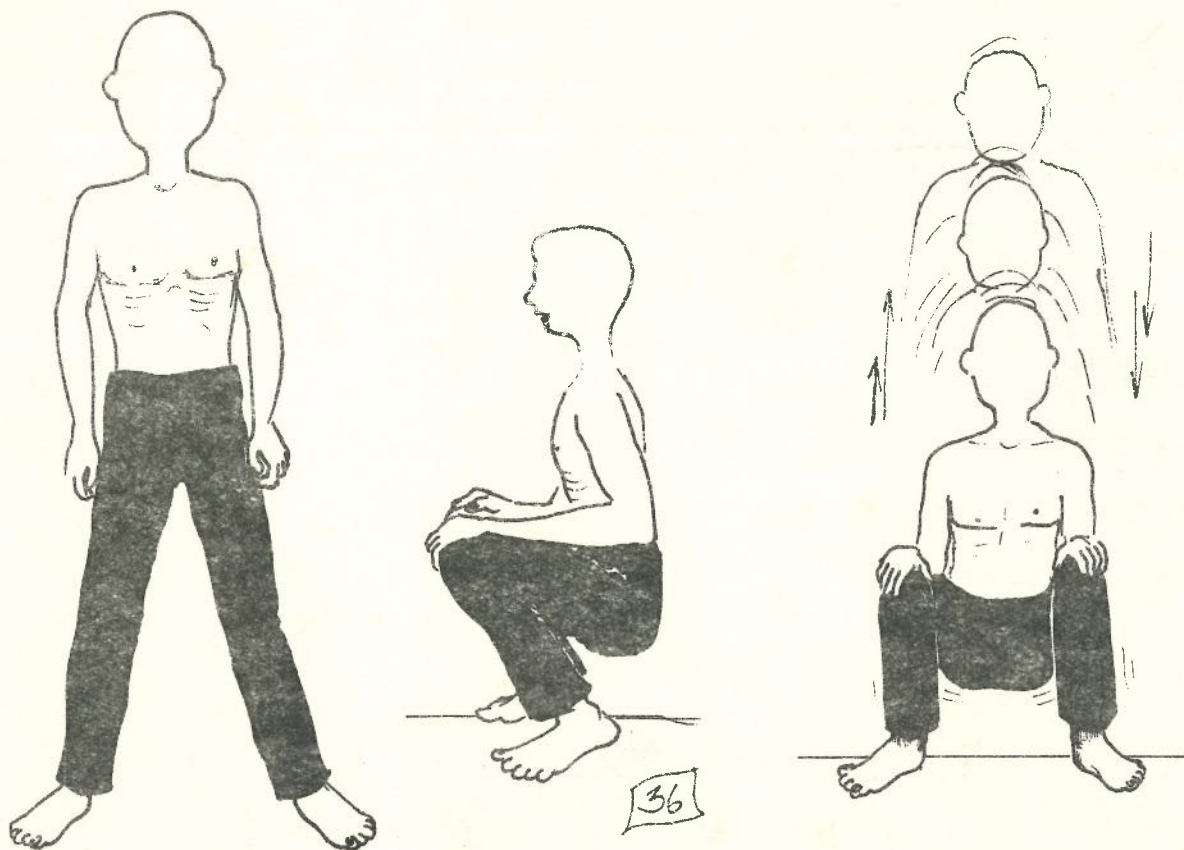


- 3) Mover las caderas en forma circular sin que el movimiento sea el de meneo. Primero hacia un lado y luego hacia el otro lado.



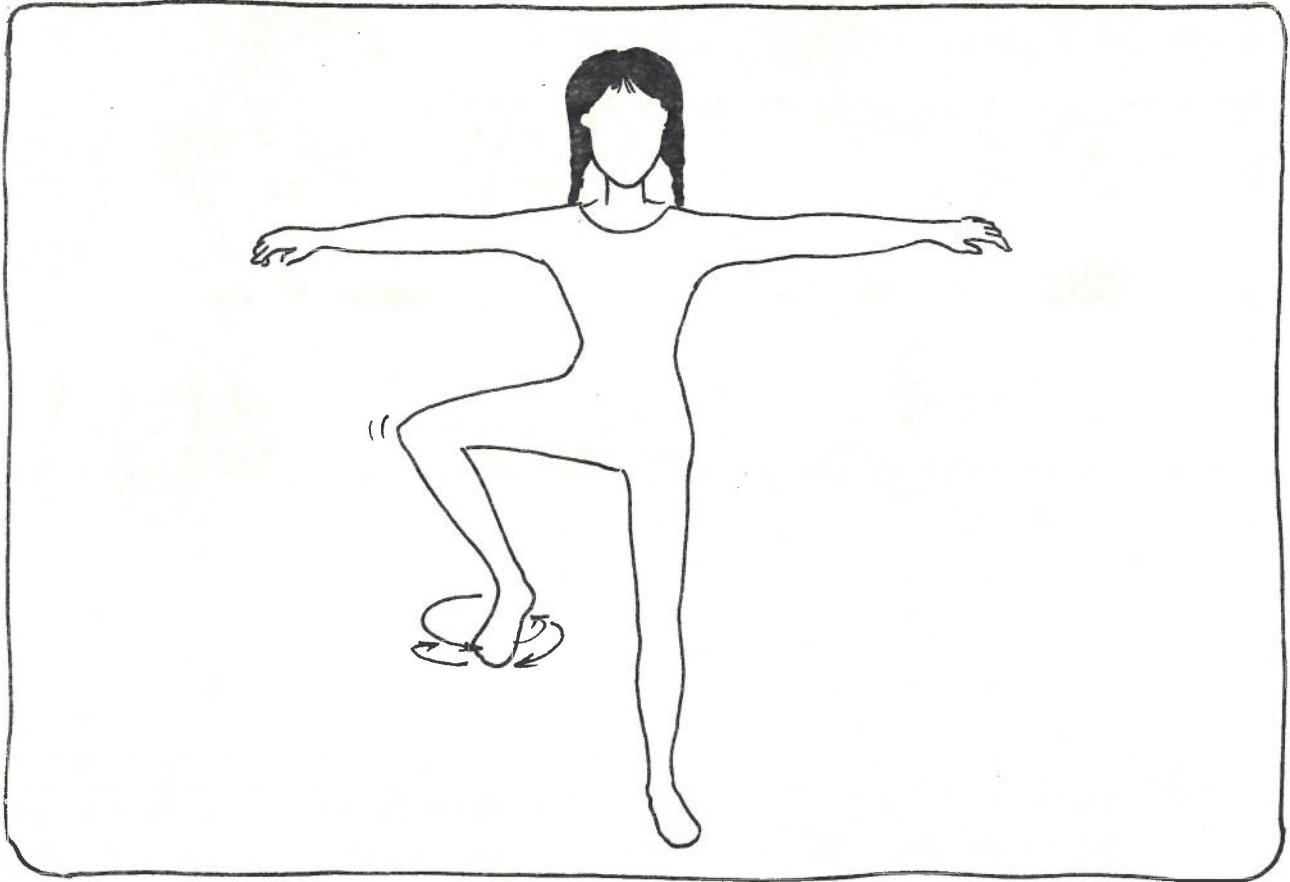
H-

- 1) Pararse en posición recta con las piernas separadas. Doblar las rodillas quedando en una posición como sentado manteniendo el tronco o sea la columna recta, desde la posición sentada descender y volver a la misma posición sentada. La punta de los pies debe estar en posición paralela a las rodillas o sea hacia afuera.



I-

- 1) Levantar una rodilla a la altura de las caderas, hacer girar el pie en forma circular hacia adentro y luego hacia afuera.

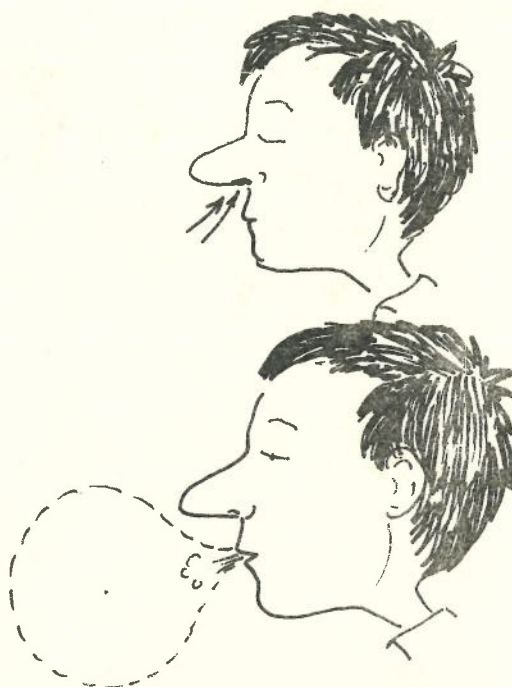


EJERCICIOS DE RESPIRACION

A-

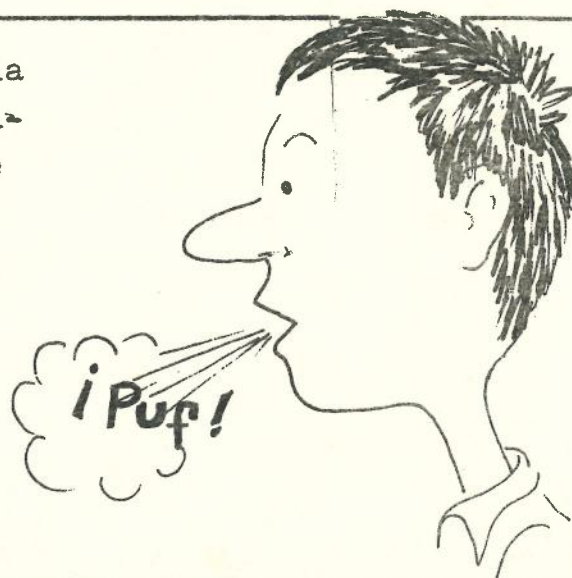
- 1) Aspirar por la nariz con la boca cerrada y sin levantar los hombros,retener el aire por unos 4 segundos y luego botar el aire lentamente por la boca como soplando un globo.(Al hacer este ejercicio debe procurarse llenar los pulmones de abajo para arriba, es decir al iniciarse la inhalación del aire primero se llenará la barriga en la parte inferior.

De esta manera estaremos aprovechando la máxima capacidad de nuestros pulmones.



- 2) Aspirar por la nariz con la boca cerrada;retener el aire por unos 5 segundos y luego botar el aire por la boca en soplos cortados es decir con soplos interrumpidos(ésto ayudará a controlar el aire).

- 3) Aspirar por la nariz con la boca cerrada,retener el aire por 5 segundos luego se bota el aire en un soplo todo de un sólo golpe.



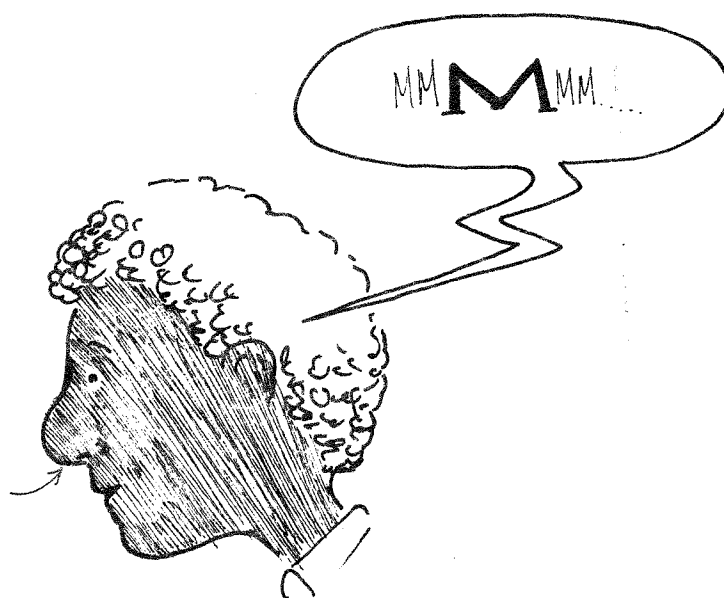
CORRECTA COLOCACION DE LA VOZ

B-

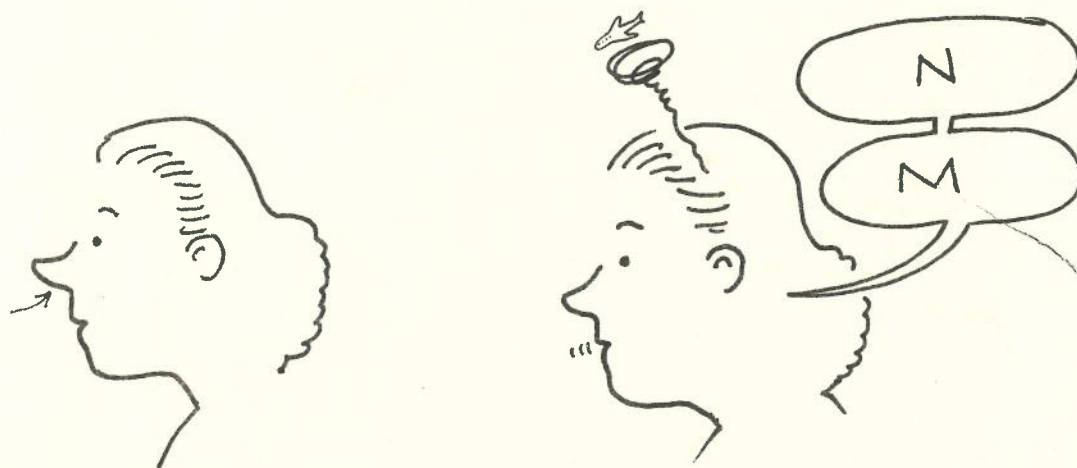
- 1) Aspirar por la nariz llenando los pulmones de aire. Retener el aire por unos 5 segundos y sin abrir la boca pronunciar el sonido de la letra "N" hasta terminar el aire.



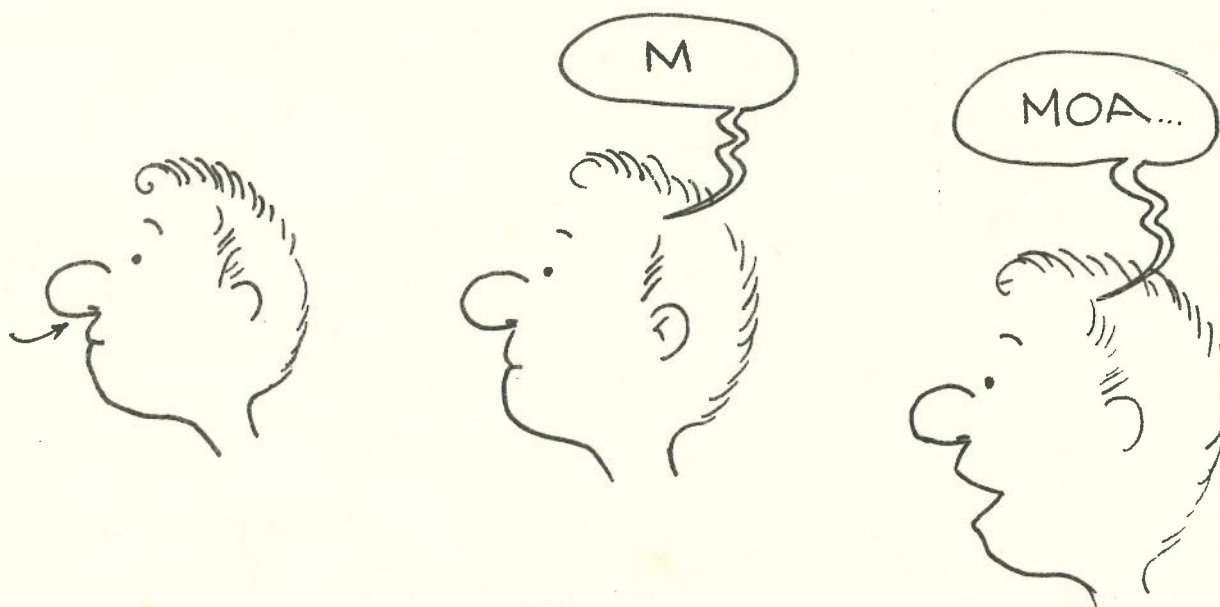
- 2) Aspirar por la nariz,retener el aire por 5 segundos y sin abrir la boca pronunciar el sonido de la letra "M".



- 3) Aspirar por la nariz,retener el aire por 5 segundos y sin abrir la boca pronunciar primero el sonido de la "N"y luego la "M" en una sola espiración (si al hacer estos ejercicios se siente un cosquilleo en los labios y el zumbido de un avión en la cabeza ésto indica que se está ejecutando perfectamente).



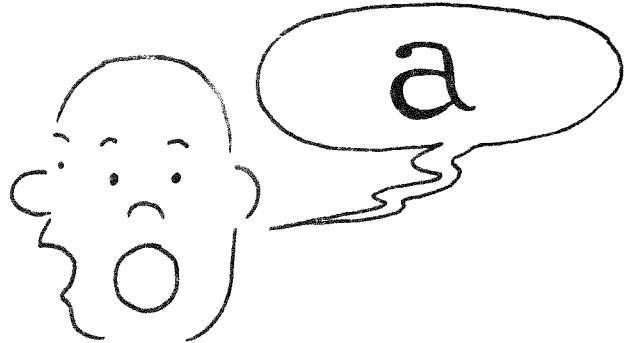
- 4) Aspirar por la nariz,retener por 5 segundos el aire. Luego emitir el somido de la letra "M" con la boca cerrada y poco a poco ir abriendo la boca pronunciando la sílaba "MOA",ésto sin perder la sensación del zumbido del avión que se siente al pronunciar la "M" con la boca cerrada. (De lograr ésto entonces tendremos una voz bien colocada).



EJERCICIOS DE VOCALIZACION

- 1) Aspirar por la nariz hasta llenar los pulmones,retener el aire por 5 segundos y luego recordando las instrucciones de los ejercicios de respiración sobre todo los de pronunciar la "N" y la "M"; abrir la boca en forma redonda y pronunciar la "a" suave hasta botar todo el aire.

De la misma manera se hará este ejercicio con todas las vocales una por una a-e-i-o-u- respirando con cada vocal. Mientras se hacen estos ejercicios debe procurarse abrir la garganta sin abrir demasiado la boca.



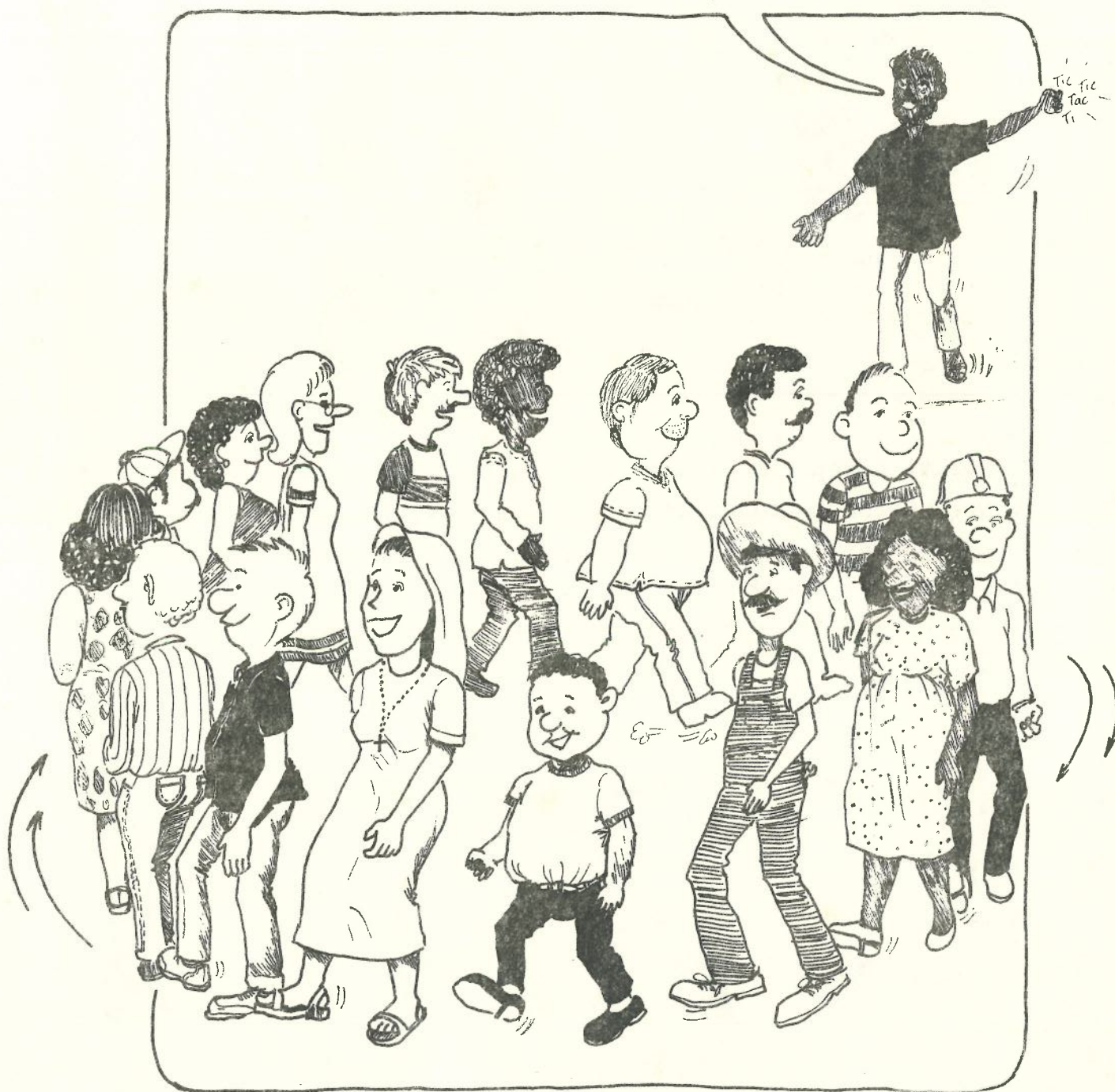
- 2) Aspirar con la boca cerrada,retener el aire por 5 segundos y luego abriendo la boca igual que en los ejercicios anteriores se pronunciarán todas las vocales con una sola respiración sin cortar el aire "aeiou" prolongando el sonido al llegar a la letra "U" hasta terminar el aire. Este ejercicio se hará hasta lograr repetir en una sola respiración varias veces todas las vocales aeiou-aeiou sin cortar la respiración. Primeramente estos ejercicios se harán con voz suave y después de dominarlos poco a poco se le irá aumentando el volumen cada vez más. De esta manera se logrará una voz fuerte.



COORDINACION Y RITMO

- 1) Todos los integrantes caminarán en círculo llevando un solo ritmo, es decir todos pisarán con el pie derecho a la vez. Lo mismo con el pie izquierdo sin que esto sea una marcha militar.

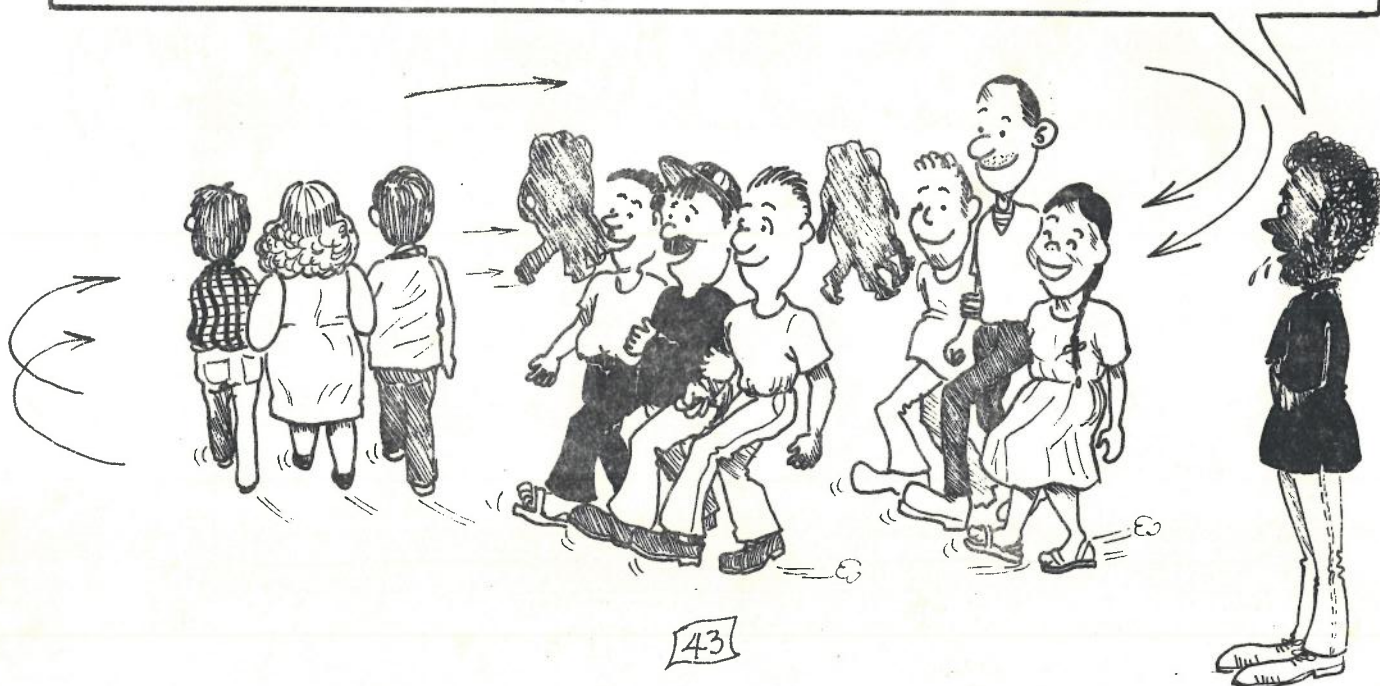
Si se logra esta coordinación entonces podremos hablar de ritmo lo cual consistirá en acelerar o hacer más lentos los pasos.



- 2) El mismo ejercicio anterior se realizará pero esta vez la caminata será en parejas con los brazos entrelazados. Después de cierto tiempo se anunciará cambios de parejas.



- 3) Se vuelve a repetir el ejercicio en tríos llevando el mismo ritmo y buena coordinación. La intención de los ejercicios anteriores es tomar conciencia de grupo y de trabajo en equipo.



SENSIBILIDAD

Los ejercicios a continuación son para estimular las sensibilidades. Nadie debe fijarse como lo hacen los demás. Cada persona tiene su propia forma de expresar sus sentimientos. El coordinador hará las indicaciones; el resto de los integrantes se limitará a llevar a cabo las acciones con gestos y expresiones faciales tratando cada vez de hallarle más sentido a lo que hacen .

1- CAMINAR EN DIFERENTES DIRECCIONES,
CUERPO FLOJO, LIBRE, SIN TENSIONES.



2- DOLOR
DE
ESTÓMAGO.



3- DOLOR DE ESPALDA.



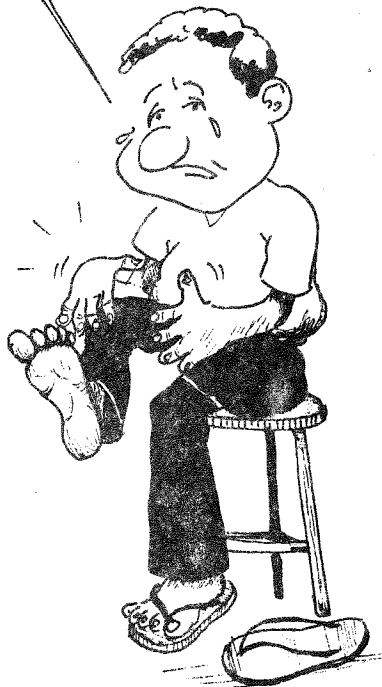
4- CAMINAR
SOBRE ARENA
CALIENTE.



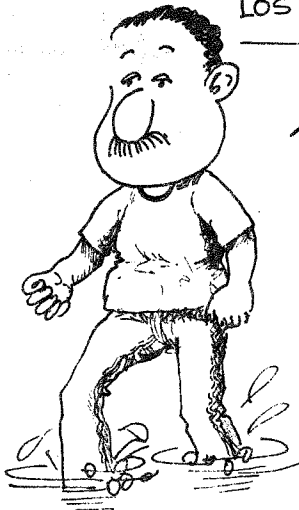
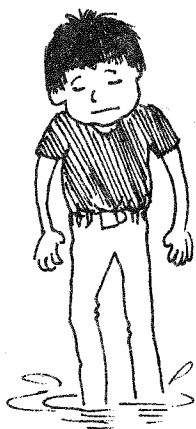
5- DOLOR DE
CABEZA.



6.- DOLOR EN UNA
PIERNA.



7.- CAMINAR EN EL AGUA A
DIFERENTES NIVELES;
A LA RODILLA, LAS PANTORRILLAS,
LOS TOBILLOS, etc.



9.- CAMINAR SOBRE
LA HIERBA.



8.- CAMINAR EN
EL LODO.



10.- CAMINAR SOBRE
ESPINAS, CLAVOS,
PEDACITOS DE
VIDRIOS, TACHUELAS
etc.



11.- CAMINAR POR
EL BOSQUE.

12- SE DESATA UN AVISPERO.



13- CINCUENTA AVISPAS
CADA UNO,
CIEN AVISPAS,
SEIS CIENTAS
AVISPAS
PICANDO A
CADA UNO.



14- CAMINAR
NORMALES.



15. CARA DE
PREOCUPACION.



17- ANDAR COMO
CIEGOS CON LOS
OJOS ABIERTOS.



16- BUSCAR ALGO
PERDIDO.



18- Trabajo en equipo, el grupo se divide en dos, un grupo será No.1 y el otro será No. 2, cada integrante del No.1 tiene su pareja en el No.2.



19.- El coordinador señalará la función de cada grupo y el compañero asistirá a su pareja.

Ejemplo:

El grupo No.1 son ancianos

El grupo No.2 son los nietos

Al ejecutar la acción los nietos ayudarán a andar a los abuelos. Y así sucesivamente, el trabajo es de acción-reacción.



DATOS PARA LA INVESTIGACION Y EL MONTAJE
DE OBRAS DE CREACION COLECTIVA

Una vez que exista un grupo de personas con ganas de hacer teatro, se elegirá entre ellos un coordinador. La misión del coordinador será coordinar toda actividad del grupo, pero esto no significa que como hay un coordinador todos se crucen de brazos esperando que él haga todo.

Si hablamos de creación colectiva también hablamos de teatro colectivo, de grupo, de equipo. Esto significa que el trabajo colectivo no es un trabajo individual. Al escoger el tema que se va a tratar luego se piensa en los aspectos que al grupo le interesa enfocar. De ahí el grupo se dividirá en comisiones para hacer las investigaciones. Cada comisión estará encargada de recoger todos los datos posibles de un aspecto en especial. Las comisiones harán visitas y encuestas del mecanismo, el sistema, las personas y sus característica y llenarán fichas con estos datos.

Después de haber hecho todas las investigaciones y de recoger toda la información posible, el coordinador, que será el mismo de los ejercicios pedirá a los integrantes del grupo realizar improvisaciones con los datos recogidos acerca de los diferentes aspectos; cada uno a su vez.

Después de hacer cada improvisación el grupo discutirá lo que se llevó a cabo en escena y dará sus opiniones para corregir la escena, la acción, el diálogo, vocabulario, etc. Una vez que se hayan realizado todas las escenas con sus correcciones y se haya ligado bien una escena con la otra y la obra esté lista se presentará para el público; siempre buscando el diálogo con el público acerca de la problemática que se plantea y la forma en que el grupo la pro

yecta. De esta manera el grupo estará siempre sujeto a la opinión pública para la modificación de la obra, de la transformación de la misma, así como la transformación de la comunidad y del mismo grupo conjuntamente con la sociedad.~



Elaborado por:
DARNLEY CALLENDER.

Apartado 3-114, Zona 3.

PANAMA, REPUBLICA DE PANAMA.

