

GUÍA DE TRAB AJO PARA ACTO RES

alcanza tus
sueños.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

GUÍA DE TRABAJO PARA ACTORES

Dedicatoria.

A mis hijas: Gabriela, Laura y Camila, mis ángeles y guías.

A Alejandra y su bondadosa madre que me acogieron mientras perseguía mis sueños; a mis padres y a Dios que me dieron un alma caprichosa para batallar por lo una profesión que realmente amo, ¡la actuación!

PREAMBULO

Este trabajo está realizado con el esfuerzo típico de un soñador. Especial agradecimiento a aquellos que a través de su paciencia y arduo trabajo sembraron en mí el artista y el ser humano ;de igual manera a la Universidad

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Nacional de Colombia y en particular a la Facultad de Ciencias Económicas en la cual mi intelecto se ejercitó por largos años ; Sea este un grano de arena que ayude a los futuros actores y a aquellos que están en la actividad, a la realización de sus anhelos de resplandecer en esta hermosa profesión y de paso una pequeña contribución a la paz de mi país a través del arte como argumento de consciencia crítica y expresión de la tolerancia basado en la lúdica y la democracia.

“durante mucho tiempo Stanislavski deseo escribir una obra sobre los métodos de la actuación, la primera vez que hablo de ella lo hizo como una obra proyectada hacia una gramática de la actuación, y que después de su

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

muerte pudiera servir a los actores y productores; en su libro “mi vida en el arte” realizo una gran contribución al respecto, pero algo diferente, mucho mas fácil y en su opinión, de menor importancia. Su sueño, difícil de realizar, era un manual una guía practica.”Elizabeth Reynolds Hapgood.editora.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

El largo proceso de entrenamiento y desarrollo del actor, en técnicas orgánicas y psicológicas; así como en: valores, respeto, tolerancia, honestidad y responsabilidad social hacia su trabajo; constituyen un mosaico de herramientas básicas para conocer el mundo, entenderlo, y transformarlo por medio de la grafía y capacidad comunicativa de su arte; ya que en la lúdica teatral se establece la entrada para que el ser humano confronte sus habilidades y limitaciones como individuo; Se conozca, y se exprese con todo el poder de su mente en el universo que le es propio. El actor desde este punto de vista, debe estar socialmente incorporado a un proyecto social, debe ser individual en la medida de su

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

originalidad, íntegro, creativo y lúdico en la forma de desarrollar su trabajo. Sus dimensiones de crecimiento como artista deben involucrar aspectos de su corporalidad, su capacidad cognitiva, comunicativa, ética, espiritual, estética, como objetivo de un desarrollo integral en todas las dimensiones de la entidad viva que conocemos como artista.

La formación actoral potencia desde este punto de vista, el proceso de:

- 1. Aprender a ser desarrollando autonomía.**
- 2. Aprender a aprender implementando indagaciones y exploraciones propias.**
- 3. Aprender a hacer; utilizando metodologías de trabajo.**

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

- 4. Aprender a convivir y expresar; como recurso comunicativo implícito en su trabajo.**

El juego teatral desarrolla, el sistema operativo de las inteligencias múltiples; a través de búsquedas, análisis y rutinas físicas y psicológicas que potencian el sentido de equipo, la investigación y el descubrimiento, así como la planificación y regulación de la propia actividad de acuerdo a requerimientos específicos. La auto observación permanente por medio de la conciencia corporal y psicológica; logra la modificación de esquemas de pensamiento enclavadas en la caja negra donde habita nuestros pensamientos y rutinas; logrando así la

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

modificación de los modelos de pensamiento en equilibrio inicial- llevándolas al desequilibrio- buscando ampliar el espectro de pensamiento y movimiento ,llegando al reequilibrio posterior, sujeto a mejores calidades de comprensión y movimiento ;que forman la base teórica del modelo de experiencias significativas sobre el cual está basado este trabajo como referente teórico.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Como parte de la adquisición de sapiencias y competencias en diferentes áreas de formación necesarias para ampliar las opciones de elección y acción como individuos ;necesitamos incrementar de una manera integral nuestra inteligencia; el trabajo del alumno se cimienta desde este punto de vista; en el conocimiento de esta guía, buscando con ello autonomía en el amaestramiento de la técnica , tomando la iniciativa en el método y la experiencia de sus argumentos como base de su trabajo; siendo capaz de planear y desarrollar las tareas escénicas y de paso salvar los problemas que plantea el juego por sí mismo, respaldado en la metodología ; estar seguro del trabajo y de esta manera comportarse de forma auto dirigida

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

en su técnica ;llegando de paso a ser un artista maduro, una persona capaz ; pero ante todo feliz.

Este es un esquema desarrollado con el propósito de servir como guía para todas aquellas actividades pedagógicas en cine, teatro y televisión; pero en especial a todas aquellas personas que les interesa la actuación como expresión artística.

INTRODUCCIÓN

Quando las personas se dirigen a una carrera como la actuación, normalmente lo hacen movidas por el criterio de la fama, que los medios de comunicación mercadean como imagen y se dirigen con los ojos cerrados a un océano de mermelada llena de luces y dinero sin mostrarnos la realidad acerca de este hermoso arte y sus métodos. Movidado por esta y otras inquietudes me vi en la necesidad de escribir esta pequeña guía para ayuda de aquellos que por alguna u otra razón recorreremos el camino de las artes escénicas, como parte de nuestros argumentos vivenciales.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Mi formación inicial en teoría económica; me facilitó las herramientas analíticas, más allá de la estricta actividad, para tomarme el atrevimiento de realizar este trabajo.

Utilizando las herramientas de investigación social partimos del supuesto básico del hombre como una organización transformadora de procesos; en este sentido la teoría organizacional “cybersystems”, apoyaron de algún modo a la formulación teórica y la construcción de una información mas completa para un mejor desarrollo de la práctica actoral. Como profundo admirador de Max Neff, considero que el trabajo del científico social está incompleto sin apreciación artística, al igual que la formación en artes debe pasar por la

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

formación académica en disciplinas como la economía, sociología o psicología ya que la comprensión global permite la expresión y manifestación más perfecta de la inteligencia en sus múltiples aspectos, logrando una ampliación conceptual y vivencial desde nuestro limitado punto de vista como individuos.

El subíndice de temas enumera principios sobre teatro y actuación de carácter universal y componen un - modelo teórico practico. Cada sub tema se debe ser entendido dentro de la estructura general. Para su análisis y comprensión dividí el libro en tres partes; la primera en teoría e información, la segunda en ejercicios básicos de técnicas de actuación y la tercera en ejercicios de preparación física

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

previos al trabajo escénico; espero sea de fácil comprensión para todos, un poco de retroacción organizacional intentará finalmente integrar este trabajo. Cada punto tiene su ampliación teórica y el lector encontrará en él, la importancia dentro del contenido.

TEMAS

- 1. Fama**
- 2. El artista integral**
- 3. Ademanes**
- 4. Destreza física**
- 5. Expresión**
- 6. Los labios**
- 7. Los ojos**
- 8. Las manos**

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

9. **La apariencia del actor**
10. **Ser popular o ser buen actor**
11. **Dinero, películas, radio, cine**
12. **Conservar nuestra libertad**
13. **El verdadero artista**
14. **Aptitudes dramáticas**
15. **El ensayo**
16. **El movimiento**
17. **Disciplina férrea**
18. **El primer ensayo**
19. **Planear las escenas**
20. **Lineamientos de la acción**
21. **El plan y La manera de realizarlo**
22. **El trabajo en casa**
23. **No permanecer en un mismo punto**
24. **Improvisación**

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

25. Caminar
26. Sentarse
27. Mímica
28. Movimiento
29. El escenario
30. Atmósferas
31. Utilería
32. Escenografía
33. La soledad
34. Concentrar la atención
35. Mirar
36. Actuación mecánica
37. Hábitos
38. Encontrar la tranquilidad
39. Estudiar el papel
40. Pasar por todo aquello a lo que se teme

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

- 41. Interesar al público**
- 42. Acción y movimiento**
- 43. Recursos narrativos**
- 44. Maquillaje**
- 45. Vestuario**
- 46. Ensayo General**
- 47. El color**
- 48. Los elementos**
- 49. El camino debido**
- 50. Dejarse llevar- vivir la parte**
- 51. Sensibilidad**
- 52. Control y conciencia**
- 53. El inconsciente y lo intuitivo**
- 54. Lógica y coherencia**
- 55. Vida espiritual y física de un personaje y del actor**

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

- 56. Crear la vida interna de un personaje y un espíritu humano**
- 57. La expresión artística**
- 58. Sentimientos análogos y planteamiento del rol**
- 59. El aparato físico y vocal**
- 60. Sobreactuación y leyes naturales**
- 61. Técnica psicológica**
- 62. Perfeccionar la forma externa**
- 63. Mecánica**
- 64. Animalidad e instinto**

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

PARTE 2

TÉCNICA ACTORAL

-Ejercicios prácticos

-Metodología

-Objetivos

-Requerimientos

-Construyendo el éxito-técnicas y estrategias

-Creatividad.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

PARTE 3

Preparación física

Metodología

Objetivos

Requerimientos

Técnica vocal.

Rutinas y ejercicios-exposición grafica

Epilogo

Bibliografía

Glosario

LUIS ALONSO POTES R

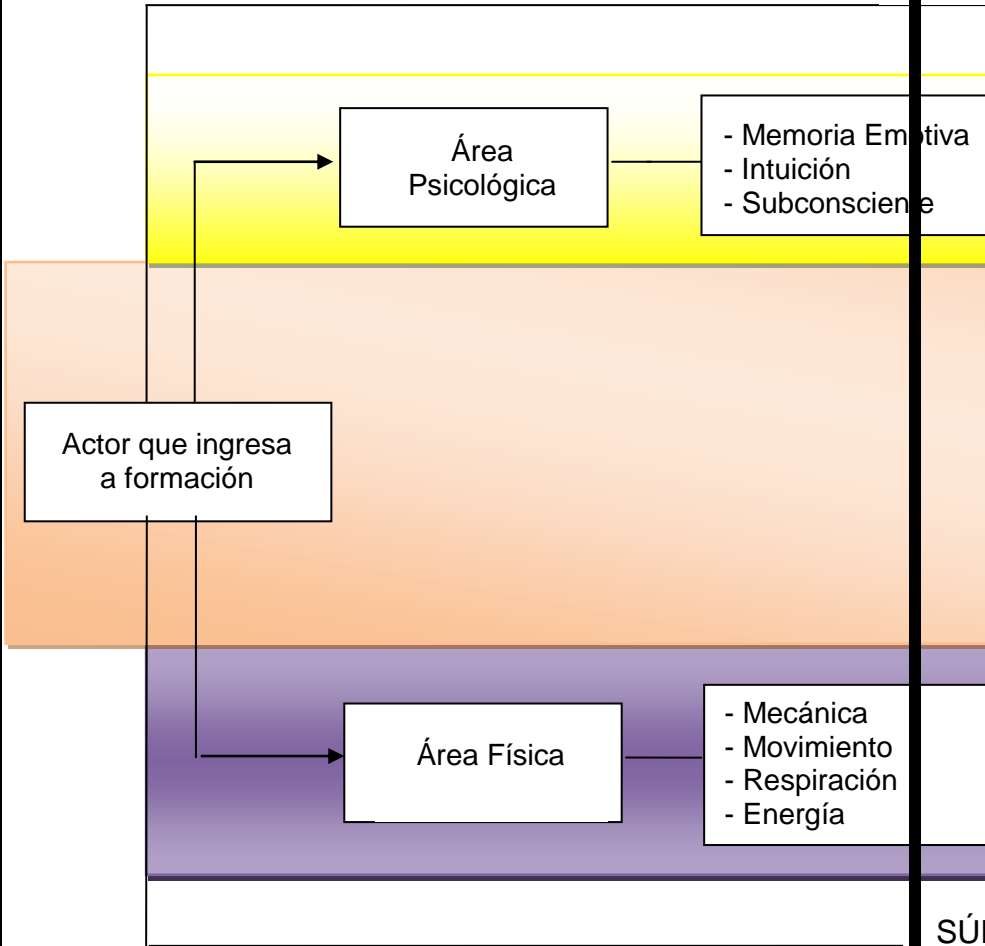
GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

GUÍA DE TRABAJO PARA ACTORES- MODELO

EQUILIBRIO INICIAL

↳ - (RUTA) DE VIAJE

DES



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Un artista integral

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Consideramos el artista integral ; aquel que posee una visión estratégica de su trabajo ,desde el conocimiento esencial , particular y profundo de su técnica, las tácticas de apoyo y la globalidad de su arte en diferentes contextos ; este virtuoso de su técnica ;comprende más allá de la destreza , los elementos que lo afectan en el tiempo y el espacio como organización inmersa en una realidad específica ; el sistema social en el que se encuentra y las implicaciones de éste en su forma de ver el mundo; los valores éticos acerca del bien y del mal, así como el sistema jurídico y mercantil imperante, que toca directamente la investigación del personaje, y de la obra en sí, para llegar como diría Stanislavsky a los puntos

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

culminantes de su tiempo y poder representar de una forma artística y bella el espíritu humano en un proceso creativo al que llamamos montaje .

El conocimiento del cuerpo, la simetría, proporción, equilibrio, velocidades, músculos, ojos, brazos, piernas, no es más que un mínimo inventario a la hora de representar algo. La psicología, el tiempo, los valores y anti-valores, así como el conocimiento y la comprensión del texto y de las líneas de acción que componen los objetivos como los súper objetivos, etc. Arrojan como resultado la partitura emotiva y la continuidad y lógica del proceso en la obra. Estos argumentos de consideración técnica, Se valen de toda la humanidad del actor, tanto en las evidencias bien ejecutados respecto a su

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

trabajo; como en los recursos inconscientes que se direccionan al servicio de nuestro arte. Los elementos culturales, sociológicos; así como los elementos históricos implícitos en el proceso complican mucho más nuestra tarea. Por esto el artista íntegro debe valerse de todo su ser para adquirir las herramientas teórico-prácticas como sistema de trabajo básico y ponerlas al servicio de algo específico en el contexto de su expresión; con un designio que lo eleve y lo lleve a buscar un propósito digno para lo que hace en forma de valores y metas que lo determinan como una organización de carácter creativo y artístico; con una responsabilidad empresarial social por lo que hace y fomenta en cada instante de su vida.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Cuando llegamos a la academia en búsqueda de formación como actores nos encontramos con la triste realidad que hemos sido rubricados por muchos elementos que nos condicionan como fenómeno comunicativo de carácter universal: la familia, la cultura, nuestro grupo social y religioso; que a través de la historia personal y colectiva, ha depositado sus valores y elementos formativos en términos de apariencias y caprichos que el aspirante a actor considera como propios y normales dentro de su manejo cotidiano ; y no tiene conciencia de éstos elementos dentro de su composición personal a la hora de ser puesto a prueba en este trabajo. Por lo tanto; el estudiante deberá analizarse en busca de estos elementos que neutralizan la

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

libertad del futuro actor y corregir sus defectos, para lograr un cuerpo uniforme, simétrico, equilibrado, libre de posturas, movimientos torpes o artificiosos que lo puedan restringir en su libertad de representación de lo humano en cualquier latitud e idiosincrasia. Ejercicios de vocalización, dicción, rompimientos corporales, disociaciones, análisis anatómico; desarrollo facial, trabajos de expresión corporal y respiración mecánica; nos permitirán desarrollar resistencia corporal y física; ampliar la energía y adquirir versatilidad en el manejo del cuerpo como elemento expresivo y comunicativo. Para ello se hace importante que el actor vuelva a hacer aquello que concibe cotidianamente dentro

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

de su funcionamiento: caminar, moverse, hablar, y hacerlo de una manera autocrítica.

En busca del progreso de su propia naturaleza ;se recomienda practicar ejercicios de destreza física ;que serán de vital importancia en la propuesta de trabajo como parte integral del supuesto teórico y los requerimientos para la acreditación practica de su ejecución como profesional ; la consideración básica a tener en cuenta como taxativo para la faena será un cuerpo sin capacidad de reacción, cambio de velocidad o esquemas de movimientos a diferentes niveles, que darán como resultado, reparos y serias deficiencias en el desarrollo del potencial del futuro actor y su capacidad de expresión virtuosa y exquisita de los contenidos

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

En este aspecto, me gustaría ser reiterativo con mis lectores; ¡es muy importante adquirir habilidad con ejercicios de gimnasia, flexibilidad, resistencia, abdominales, trabajos moderados con pesas, barras, atletismo, ejercicios con obstáculos y todo tipo de actividades adicionales que mejoren este aspecto! , lo cual proyectará como resultado un gran desarrollo en el control de la mente, el cuerpo y un notorio incremento en su energía vital. Los ojos como elemento comunicativo y toda la expresión corporal deberán mostrar a lo largo del tiempo, ese incremento general de voluntad como resultado del trabajo continuo; que deberá ir acompañado de una adecuada técnica vocal y respiratoria.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Elementos claves, que pasan a tener una importancia relevante en la interpretación y la técnica en escena. Nuestro trabajo consiste en representar espíritus inmersos en las obras; ya sean del pasado o del presente, reales o imaginarios, los cuales siempre deberán tener un sentido de verdad al momento de ser llevados a escena. La atención se debe trabajar en grado preeminente para lograr profundidad psicológica, la concentración de la energía, el manejo de las perspectivas del escenario, necesarias para el uso adecuado de la cuarta pared y de esta forma ensamblar comunicativamente nuestros contenidos en el público. El manejo gestual que acompañan las expresiones de amor, felicidad o tristeza, deben ser una labor permanente para

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

lograr la máxima expresividad posible respecto a este criterio comunicativo. Una dicción adecuada , haciendo uso de una gestualidad clara; acompañada de fuerza y resonancia son elementos que se deben tener en cuenta dentro de nuestra técnica, así como la higiene y la presentación personal.

En busca de poner a tono el aparato de trabajo; no podemos olvidar nuestras manos como instrumento expresivo; Ellas deben entrenarse a fin de que adquieran fuerza, finura, sutileza, refinamiento y todos aquellos elementos expresivos que puedan afectar al público en términos demostrativos en general. Por este aspecto básico del trabajo actoral.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Como resultado de lo anterior llegamos a la primera parte de la afinación y adecuación de la apariencia del actor; es de primordial importancia que en todos los aspectos que componen su vida física y psicológica muestre el mayor esmero; Un aspecto sano, atlético permite no solo obtener mejores condiciones de empleo; también muestra profesionalismo y acatamiento de los elementos del trabajo. Nada fácil y bastante prolongado, pero si el aspirante a actor está interesado verdaderamente en esta actividad lo debe realizar desde su formación con método y disciplina, esto le brindará a la postre mayores posibilidades de éxito en una carrera con un performance (desempeño) tan

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

elevado que enfrenta niveles de competencia tan costosos para sus involucrados.

LUIS ALONSO POTES R

Ser popular o ser un buen actor

Una vez logremos trabajar a base de esfuerzo y disciplina nuestra mente y cuerpo tendremos que enfrentarnos a la realidad y al trabajo. De esto surge el dilema: ser popular o ser un buen actor; aspecto importante dentro de nuestras acreditaciones; ya que no todo actor popular es buen actor y no todo actor tiene una técnica que lo lleve a niveles superiores en su capacidad interpretativa; Para mí un buen actor es aquel que no le interesa tanto la popularidad como si el desarrollo de su trabajo de una manera ética, creciente; y siempre con posibilidades de perfeccionamiento tanto en lo que pude hacer

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

como en aquello a lo que aspira. El estudiante como el interesado en este trabajo debe entender que sin una base técnica así como una gran madurez, humildad y sacrificio independiente del éxito o del fracaso, no llegará muy lejos en esta profesión que no perdona la soberbia ni las malas actuaciones. Esto nos lleva por lo tanto a saber qué hacer respecto al dinero y a la fama; según este criterio , si nos preparamos adecuadamente con técnica disciplina y trabajo lograremos incursionar en mercados como la publicidad , las telecomunicaciones y el doblaje que exige un dominio técnico de la voz ,así como un gran nivel de lectura e imagen ; que nos lleve a posicionarnos comercialmente en el medio y esto solo se logra con trabajo que nos

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

permita ganar dinero y mantener un estatus adecuado a nuestras aspiraciones . Con nuestro aparato físico afinado tendremos grandes posibilidades en comerciales de televisión así como cortos y cine, todo depende de la perseverancia tanto en la búsqueda de oportunidades como en la constancia y aplicación al compromiso. Esto nos permitirá adquirir dinero que es la fuente de la libertad en busca de perfeccionar nuestra formación; en diferentes áreas del conocimiento, trátase de danza, música, idiomas, etc., que nos haga más completos como seres humanos y como artistas.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Esto nos lleva a otro elemento importante: conservar nuestra libertad como agentes de la expresión humana. Todo artista verdadero para poder crear necesita libertad y la forma de conseguirla es siendo tan bueno que pueda acceder a las oportunidades de trabajo; para que su independencia financiera le permita la libertad de escoger en qué proyectos aplicarse y con quien quiere desarrollarlos profesionalmente. Así como la libertad moral y ética de buscar su propio camino como requerimiento indispensable de su propia naturaleza. La autonomía es fundamental para todo artista sobre todo si logró ciertos niveles técnicos y de formación académica; para de esta forma , liberar sus intuiciones creativas en la búsqueda de su

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

realización plena. No digo con esto que el actor no deba someterse a las directrices de un director. Lo que afirmo es que después de este sometimiento el actor debe volar para recobrar su libertad, tener experiencias variadas que le permitan encontrarse a si mismo y para poder encontrar su siguiente personaje o su siguiente proyecto. De lo contrario como una mina sobreexplotada sus archivos se agotarán al igual que su experiencia y posibilidades futuras de desarrollo, dando como resultado actuaciones tristes, mecánicas, de cliché, o encasillamientos, etc. por falta de experiencias personales que le permitan crecer como ser humano y como creador. Los grandes artistas, en cualquier área tuvieron como elemento común una gran riqueza

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

técnica, algo de rebeldía y una gran humanidad. A esto es a lo que debemos llegar, al desarrollo de nuestros sentidos físicos y espirituales y a un nivel de conciencia que nos permita interpretar de una manera clara y profunda todos los aspectos que componen nuestros personajes y la realidad que los circunda. Esto es algo que debe estar siempre presente en la búsqueda de nuestro camino. De lo contrario no seremos más que mercachifles de productos y bufones puestos para divertir o entretener sin ninguna función especial; es decir: ¡sin ninguna mística de trabajo que nos libere de lo que hacemos por nuestra técnica y conciencia!

El director podrá decir que hacer, pero el actor es el único que en últimas lo hace. Si este es

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

profesional en el sentido profundo, colocará lo mejor de sí como experto pero a través de este esfuerzo tendrá la libertad para brindar su sello personal a su trabajo; es decir comunicarse, dejar una marca en lo hace, valga la redundancia ¡ser un artista verdadero!

LUIS ALONSO POTES R

Aptitudes dramáticas

Aquel que ingresa en formación debe tener en claro si posee talento para lo que hace, de lo contrario está perdiendo su tiempo y su dinero. Dramatizar lo humano es nuestro trabajo, mostrar las emociones, los defectos, las virtudes de los hombres es el trabajo del actor. La representación por lo tanto es todo para nosotros. Los trabajos de memoria emotiva propuestos por Stanislavsky comprenden en diferentes aspectos una gran ayuda, pero la inteligencia corporal es un pre requisito para poder expresar, las emociones y situaciones que derivan de los conflictos de los personajes. Trabajar con materiales, texturas, colores,

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

fotografías, películas, en lo psicológico nos crean los puentes sutiles a nuestro inconsciente (complementando nuestra partitura emotiva). En lo corporal la cinética (entendida como la inteligencia del movimiento) nos permite ponernos en contacto con nuestro potencial interpretativo desde la base misma de formación como actor. Esta capacidad se debe fomentar a través de educación complementaria que permita este temprano desarrollo psicofísico. La educación actual esta orientada a la grabación sistemática de información que solo potencia la memoria pero deja de lado el desarrollo motriz, expresivo y comprensivo de la realidad que circunda al individuo dejándolo limitado para la inter-relación con el entorno. Pienso que es más

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

importante en este trabajo tener inteligencia emotiva y corporal que conocimientos dispersos o fragmentados que nos muestran el mundo como un rompecabezas dividido en diferentes áreas que las personas no pueden integrar ni mucho menos comprender, si a esto le agregamos que los procesos pasivos de conocimiento generan atrofia física o una inadecuada comprensión del funcionamiento corporal y por lo tanto un desarrollo deficiente de la potencialidad de juego y disfrute de los individuos que llegan a formación como actores, prejuicios y todo tipo de cuestiones que lo bloquean como protección a un medio hostil y generalizante. Los ejercicios que presentaré en este texto potenciarán este elemento de aptitud

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

dramática tan importante para la realización teatral y darán los fundamentos para desarrollarse con algún nivel en escena, sentando así las bases para llegar al primer ensayo.

1. El ensayo

Este es el más importante después del montaje mismo. En el ensayo se perfeccionan las fallas de interpretación, comprensión y representación teatral, así como los trabajos de memoria emotiva; se ajusta el engranaje y se estructuran

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

los personajes. El actor se hace ensayando, es donde tiene la posibilidad de verse a así mismo a través de los ojos de sus compañeros. Puede auto corregirse y a la vez ser corregido por otros. El ajuste del ensayo es de gran importancia a la hora de planear las escenas así como los productos finales (obras, montajes, películas y cortos). Un trabajo escénico con gran disciplina de ensayo le permite tanto al equipo técnico, a los actores y directores ajustar los detalles de una manera más precisa. Es de anotar que los ensayos son coros de iglesia: silencio, puntualidad, disciplina, entrega mística, concentración, ya que una obra sin estas consideraciones así como sin la suficiente experimentación no puede tener éxito a ningún

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

nivel, como tampoco cumplir con el propósito de formar y desarrollar en los actores hábitos adecuados para la construcción de su propia carrera. Por esto el ensayo es el elemento fundamental en la línea de acción que debe ajustarse todo aquel involucrado en el quehacer teatral. El ensayo debe cumplir etapas como trabajos de mesa, plantear las líneas de acción, los súper objetivos y todos los elementos directos e indirectos que influyen en los personajes. Debe tener trabajos específicos de interiorización, improvisación, corporalidad, círculos de soledad, monólogos y todo aquello que enriquezca la investigación y la puesta en escena, Se debe buscar el manejo de la energía en busca de lograr elevar al máximo las cargas

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

de tensión dramática en cada punto de inflexión que los niveles emotivos ofrecen. Es de suma importancia lograr el ajuste del mecanismo que cada obra requiere aún a pesar de las limitaciones de tiempo o de ensayos porque el equipo técnico, el director artístico deben moverse en otras direcciones para complementar el decorado, el marketing del proyecto y estructurar la idea general de la obra.

2. Movimient

o

En el teatro, el cine o la televisión lo importante es la acción, es decir, el movimiento. Sin movimiento la vida carece de sentido y nuestro

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

arte carece de valor. El movimiento es individual y colectivo. Este es individual cuando el actor propone algo en escena y colectivo cuando todos corresponden a una sola propuesta ya sea en actos o en escenas. El movimiento individual posee valores, es decir, velocidad, ritmo, cadencia y el colectivo los debe tener por igual. El tempo ritmo individual debe corresponder al tempo ritmo colectivo así la velocidad cambie en escena para algunos personajes. El trabajo por lo tanto debe ajustar un estado general de movimiento, ritmo y cadencia para lograr la máxima acción a determinadas situaciones, es decir, sacar el máximo provecho a la obra o a la situación representada en temimos de acciones y contenidos.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Ocurre que a veces por falta de este conocimiento obras importantes se tornan monótonas y aburridas o pasan por encima de eventos melodramáticos profundos por carecer del sentido de movimiento adecuado para cada situación. Que se debe estudiar a profundidad durante el proceso de experimentación para lograr una mejor interpretación de las velocidades de las acciones a representar en escena.

3. Disciplina de acero

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

El ajuste colectivo nace del ajuste individual y este de la disciplina, es imposible ajustar piezas descompuestas. Es como afinar un instrumento musical. El actor debe sujetarse a una disciplina que nace desde su misma actitud. Debe estar listo, preparado a la hora de llegar al ensayo, sus músculos deben estar en total relajamiento al igual que su mente. Su respiración debe haberse nivelado, como un proceso consciente de regulación del sistema corporal. Para esto propongo por lo menos media hora de trote (ver ejercicios), acompañado de una respiración profunda y rítmica, su texto perfectamente estudiado y la marcación de las escenas claras para él mismo. Así también ropa adecuada y un horario estricto de llegada. El director y los

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

encargados serán los indicados para mostrar con su propio ejemplo las convenciones a este respecto. El trabajo en equipo debe hacerse en silencio y en total disposición de respeto ante las intervenciones de sus compañeros en escena y así establecer el contacto inicial con los personajes, las propuestas y la inter- relaciones así como la proyección de las escenas de la producción. Se debe desarrollar actividades como juegos, ejercicios de toda clase que incrementen el nivel de energía del grupo antes de dirigirse a la obra en sí, esto para evitar actuaciones mecánicas o frías, al igual que para proyectar desde la paleta misma de la obra los colores específicos de las emociones e intenciones, es decir en movimiento. Esto

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

implica gran sacrificio y entrenamiento continuo. Por lo tanto el actor debe procurarse una vida sana y hábitos adecuados que le permitan corresponder a estos esfuerzos. Sin disciplina quiero reiterar ni el actor puede superar su nivel ni la obra alcanzar estándares de calidad que le permitan competir en el mundo del espectáculo o en el simple mundo del arte ya que no hay arte sin virtuosismo.

4. El primer ensayo

El acercamiento al primer ensayo siembra las bases de lo porvenir y traza los lineamientos de lo que será en si la obra. Este primer ensayo se

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

debe planear con gran cuidado buscando desde la base los posibles errores de interpretación (debilidades y complejidades) así como el casting (la distribución adecuada de los papeles) apropiado a los requerimientos de los personajes, los textos y subtextos analizados a profundidad y todos elementos técnicos especificados. Así también se establece la base de trabajo para los actores., horarios, rutinas , planes de trabajo, ejercicios, planeación de escenas, que establecen los vínculos que son al poste los que califican los grupos de trabajo como buenos o malos. Y los resultados de igual manera que arroje el grupo, En esta área se deben proponer los ejercicios básicos de (manejo del espacio, direccionamiento,

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

desplazamiento, niveles etc.) que permitirá el posterior desarrollo de acciones más complejas.

5. Planeamiento de las escenas

-

Planear las escenas es como dividir una torta en un cumpleaños, es lograr el mayor equilibrio y repartición de las acciones en unidades dramáticas. Esto quiere decir que en cada escena debe pasar algo y debe ser equivalente a lo que pasa en la siguiente o por lo menos

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

proporcionado. Es de gran importancia el estudio de los nudos y las acciones así como de los sucesos, que dan la continuidad al drama, que lo cambian o lo transforman o le dan un punto de giro que lo altere. Se debe buscar la representatividad dado un espacio y unos recursos económicos así como de un cuerpo de actores y un conjunto de posibilidades que combinados generen el mayor impacto emotivo y visual de lo que se está representando. El trabajo de mesa ayuda al director y a su equipo de trabajo, así como a los actores a una mejor planeación de escenas para lograr equilibrio técnico y una maximización de resultados. La construcción de imágenes debe ser un producto predeterminado de la planeación artística y no

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

verse como un resultado accidental, a la vez direcciona la actividad del actor a logros específicos por escena lo cual le permite crear una mejor partitura de su personaje, (crear estrofas interpretativas para lograr la sinfonía emotiva) y un curso de acciones físicas consistente con dicha construcción. Este proceso ayuda también a los estudiantes que deben elaborar obras o escenas para proyectos académicos a utilizar una metodología de investigación y desarrollo como parte del proceso creativo ; a tener en cuenta la planeación en la realización de su trabajo ya que la construcción artística debe contar con una profunda verdad, conceptual y analítica y de esta manera su elaboración debe hacerse de una

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

forma técnica y consiente .la experimentación aún en los proyectos mas descabellados deben tener consistencia de algún tipo, la originalidad no es inventar necesariamente cosas que no existen o no obedecen a ninguna lógica, aún los arquitectos mas osados deben ajustar sus proyectos a elementos de reglas generales de elaboración. Del manejo talentoso llamémoslo así de esta planeación y de estas reglas surge su originalidad. Esta es sin duda alguna la mejor manera de obtener mejores resultados.

9-Lineamientos de la acción

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Como un río que corre toda obra o situación dramática representada posee un inicio, un durante y un después. Así mismo el trabajo de mesa debe servir para el análisis de esta corriente o secuencia de acciones, poner en orden estos sucesos, comprenderlos, limitarlos, desglosarlos .para saber que dice tanto el actor como el personaje , por que lo dice y para que lo dice ;esto dará como resultado que se debe hacer en cada punto de inflexión dramática del personaje y de la obra en si y a la vez, nos dará una línea de acciones físicas mas coherentes para el actor que podrá dar a entender mucho mejor los conflictos, o las intenciones que representa, el actor debe buscar esa cadena lógica de acciones, dentro de un lineamiento

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

coherente, toda acción debe tener un propósito claro, dentro de su propuesta que encuadre dentro de los lineamientos fundamentales , y el sentido fiel del texto o la adaptación del director. Si esto no se tiene en claro se puede llevar a la incoherencia la obra y actuaciones superficiales e incomprensibles, que recurren a clichés, diálogos vacíos y a adaptaciones de baja calidad sin veracidad intelectual dentro de la obra como de la puesta escénica.

¿Como Lograrlo?

Se debe estudiar la obra, en busca de las acciones adecuadas a la propuesta escénica y a la línea posibilidades técnicas mas ajustadas al

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

presupuesto y viabilidad del grupo, indagando dentro del texto las acciones que el personaje realiza, las planteadas directamente y las no planteadas es decir las imaginadas que complementan la historia, el actor debe buscarlas dentro de un contexto lógico, histórico, sociológico y psicológico que se acomode a la idea global, proponerlas, y argumentar el por que de su propuesta dentro del perfil por el diseñado, todo dentro de la línea de restricción técnica, es decir la idea general del director , el equipo y la convención que se halla planteado en las reuniones de trabajo, el actor y el director deben buscar los elementos comunes o circunstancias análogas al hombre(personaje) ejemplo bañarse, comer, vestirse, y preguntarse

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

como lo haría dado un tiempo y un espacio determinado, y como lo cambia o lo afecta la época, las costumbres, el clima y cual sería la manera más clara y apropiada de ser llevado a escena que encuadre en la idea general de la obra, o del ejercicio a realizar. Esto dado que el director del proyecto no hubiese desarrollado el mismo la investigación y todos los planeamientos que su trabajo exige. La psicología del personaje y el subtexto le darán el color a la acción que la situación requiere, .analizar su, conflicto, personalidad, palabras nos complementarán la caracterización y la partitura emotiva del personaje. Es de suma importancia que todo fluya con coherencia y a la vez que sea lo que representa de una manera

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

contundente lo que sucede y que esa cadena de eventos totalicen el sentido general de la obra, así existan disociaciones o dislocaciones de tiempo o espacio como recursos narrativos o visuales (evocaciones, monólogos), para lograr un lenguaje más claro que permita la comprensión a determinadas situaciones planteadas y globalicen el sentido general de la obra; de igual manera la convenciones se deben respetar, o por lo menos tenerlas en claro o presentes en cada recurso técnico, visual o actoral que se utilice . Ubique siempre al personaje en ese lugar donde se desarrolla la acción, pregúntese que haría usted si estuviera en esa misma situación, ahora piense por qué esta el personaje allí, marque las veces que el

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

personaje cambia emotivamente, y marque esas inflexiones. ¿Que haría usted frente a esos cambios? y ¿Cómo incide esto en las acciones del personaje? piense como influiría en usted y anote los resultados, trabaje una gama análoga de emociones mientras realiza una acción física, esto le dará no solo un curso de acciones sino que además proporcionará una partitura adecuada que enriquecerá el sub texto y la comprensión de los motivos y móviles detrás de las acciones y a su vez le ayudara con el desarrollo del juego, en lógica y coherencia, a la vez que encontrará los encarrilamientos que los lleven al súper objetivo mas efectivo para el proyecto, logrando así desplazarse en la curva de traslado de las mejores opciones posibles de

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

producción. Es como los economistas llamamos a las mejores opciones dado unas alternativas o tasas marginales de sustitución es decir la relación que el consumidor en este caso el actor esta dispuesto a substituir, (opción A) por la (opción B) de ejecución de acciones en la escena, dado unos niveles de utilidad máximo posibles, (es decir el mejor producto visual). Y unas elecciones coherentes .dentro de un conjunto de posibilidades de recursos técnicos, económicos y artísticos.

10-TRABAJO EN CASA

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

El actor debe saber que buena parte de su trabajo, se lleva a cabo en casa, ya que nuestra profesión no siempre posee horarios fijos de trabajo, ni depende de rutinas de oficina. En la mayoría de los casos, este debe acostumbrarse a trabajar en casa por lo tanto, se debe procurar crear el mejor ambiente de trabajo y condiciones de espacio con armonía, paz e intimidad, que permita explorar, probar, ensayar, recomponerse, pensar, ejercitarse y a la vez prolongar en las mejores condiciones el único trabajo que dura las 24 horas del día. La búsqueda de ejercicios implica rutinas de soledad que la mayoría de mortales no entiende; salvo que esté buscando material fresco en la calle, el ensayo o en el teatro, lo demás sucede en casa. Actuar por cierto es el sentido de lo íntimo en público y eso se logra en el hogar; desarrolle entonces

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

rutinas de ejercicios, en técnica vocal, mecánica corporal, sea usted su propio gerente y aplíquese a su rutina diaria; no olvide leer, escuchar música u organizar una buena videoteca, que le permitan mantener archivos de imágenes con todo tipo de situaciones que le ayuden a resolver problemas, en actuación o montaje. Las fichas técnicas le permitirán acceder a ellas en el momento que su trabajo lo requiera; en esta actividad quemarse es no ser capaz de crecer todos los días un poco y no tomar control psicológico de una técnica de trabajo adecuada a unas condiciones particulares tanto actorales, como físicas y psicológicas. El trabajo en casa es la base del éxito tanto en lo personal como en lo profesional. Si la vida del actor se desarrolla en público, su arte se desarrolla en privado, allí en el

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

silencio, en la soledad pruébese trabajando con ropa diferente, cambie de peinado, experimente sabores, busque,...busque todo aquello que no es usted, eso lo llevara a conocerse mejor y a sus personajes. Así mismo, si se acostumbra a trabajar con método con entusiasmo y con amor, no solo le dará sentido a su carrera sino que también a su vida y sentara las bases técnicas de un trabajo bien hecho; es decir de un profesional, no de un aficionado (repetición desgastada de la misma cosa); jugar es creatividad permanente y diversión en la búsqueda de las soluciones que plantea el juego.

11-CAMINAR

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Para jugar hay que moverse. Y para entrar en acción hay que aprender a caminar, mantener pelvis recta, piernas levemente flexionadas y pies a la distancia de aproximado un puño cerrado no son solo cosas que usted debe hacer mecánicamente. El estudio de alteraciones, como la pronación, afectan las cargas corporales y de esta manera como se balancea la masa de cada individuo. Si tengo en cuenta la edad, la profesión, cultura, religión, así como la cinética en el análisis de la construcción de personajes lograremos construir particularidades más complejas. La profesión determina tantas cosas... tomemos por ejemplo un obrero: el estudio de las acciones realizadas en su trabajo nos llevara conjeturar qué tipo de problemas físicos tendrá (pesos, posición, contra cargas etc. que desplazarán

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

su punto de gravedad), problemas en la cintura, desplazamiento de la pelvis al frente, una débil pronación, lo hará desgarrado pero fuerte. Esto le da una característica especial a la hora de caminar, recuérdelo, por que no camina igual un intelectual, cuyo centro de gravedad es su cabeza o un deportista, un militar o un obrero. Analice cada detalle porque eso hace la diferencia. Esto en lo que tiene que ver con el personaje: aún la geografía, la cultura y la idiosincrasia así como el estado general de salud, pueden alterar la forma de caminar. En lo que se refiere a usted, debe ser consciente de sus propias fallas así como de sus defectos de postura y hábitos. De esta manera podrá tener un mejor estudio de Ud. Y del personaje; al igual que podrá ver qué tipo de calzado le procura el efecto que requiere la

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

caracterización. Buscando alterar el centro de gravedad y así lograr una composición más completa; no olvide que sea cual sea la alteración que usted produzca en su forma de caminar, las rodillas deben flexionarse levemente y debe buscar la nueva posición de la pelvis y de esta manera el nuevo centro de gravedad que es simplemente una variación del estado neutro. Para esto es necesario caminar analizando y probando como varía este proceso ante cualquier alteración.

Rescapitulando recuerde

El actor debe aprender a caminar nuevamente; observe el proceso desde la posición de los pies,

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

los puntos de tensión en las rodillas y buscar desequilibrios en diferentes posiciones, las alteraciones corporales que esto conlleva y eso aplíquelo , Compréndalo y asócielo al ejercicio del análisis de los personajes “las profesiones, la idiosincrasia etc.” y todos aquellos aspectos que hacen que caminar sea algo casi sociológico donde puede verse la educación, el estatus, las particularidades de carácter (timidez, don juanismo, intrepidez, sexualidad). Anatomice lo observado y cómo afecta el diseño de su Modelo desde el punto de vista de lo interno como de lo externo, así lograra una mejor comprensión de aquello que quiere poner en escena, recuerde que lo simple es más complejo de lo que se piensa.

LUIS ALONSO POTES R

12-SENTARSE

Al igual que caminar los defectos de postura, posicionamiento social, educación, estatus, etc., se pueden apreciarse vía esta sencilla acción. Los puntos de carga o tensión reflejan tanto la cultura, como el carácter. El tema de colocación de la energía nos descifra el personaje al igual que nos da elementos conscientes de nuestra propia naturaleza y de como trabajar sobre ella. El actor debe aprender a manejar en esta posición cualquier tipo de emoción; y manejar esta investigación dándole la importancia que se merece, esto nos da elementos fundamentales en la construcción del personaje. Ya que muchas de

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

las principales escenas se llevan a cabo en esta posición. Y un actor debe conocer las características de su trabajo y como realizarlo. Invito a mis lectores a tener en cuenta estas elementales cosas, como un inventario de lo básico antes de que su ego se lo impida y las luces de la fama lo lleven a menospreciar lo pequeño. No olvide que en sentarse se devela el personaje en sus vicios y virtudes, así como en sus neurosis, movimientos involuntarios, rasgos de carácter, estados emotivos, tensiones internas que se develan mejor desde esta sencilla y cotidiana actividad.

13-MIMICA

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Un actor no es un mimo, pero la mímica es también una herramienta básica en el quehacer actoral. Esta técnica potencia un cien por ciento lo que el actor quiere expresar sin palabras. Ya que somos códigos comunicativos nos valemos del lenguaje en todas sus formas, sea escrito, verbal o gestual; la mímica ayuda al actor a ser mas conciso a la hora de manifestar una infinita gama de sentimientos humanos; que no se pueden expresar en palabras. Un sencillo gesto o una reacción orgánica adecuada es mas eficiente que mil vocablos, o expresiones sobre actuadas y textos vacios, la imitación es fundamental en nuestro arte. La gestualidad es de principal importancia en este trabajo, las experiencias

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

espirituales e invisibles que buscamos se reflejan en la gestualidad, en la expresividad de los ojos, la boca y su gesticulación, la voz y su

Colocación y el cuerpo y su posicionamiento; este es nuestro material de trabajo.

El análisis gestual y el nexo a una emoción particular nos servirá de mucha ayuda; Cuando tenemos la fortuna de contar con el modelo de observación, pero más aun cuando no tenemos sino el texto y una vaga idea del personaje. Muchos de los grandes hombres de épocas distantes han sido recreados de manera

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

magistral por maestros en el análisis de los personajes, y nos han brindado sus caracterizaciones como cuadros muy aproximados de estos. El análisis del texto nos dice que dijeron, el sub texto que querían decir o que sentían al respecto, el análisis gestual nos crea un vinculo de la posible manera como lo expresaron y el estudio de la época, las referencias bibliográficas y las circunstancias dadas complementan de alguna manera el diseño. A su vez otros actores no tan brillantes nos han llenado de estereotipos y han demeritado grandes obras por la pobreza de sus investigaciones. Esta gestualidad se debe estudiar en las emociones humanas hasta encontrar la más adecuada que se ajuste a la

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

acción como parte del estudio del personaje y su composición; del resultado que de ello derive dependerá el éxito y una aproximación más responsable en el proceso de caracterización por parte del actor..

15-ATMÓSFERAS

Imagine que usted querido actor es un niño, (capacidad ilimitada de imaginación y de juego) y

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

su padre lo invita a dar un paseo por la luna; para ello le pide que cierre los ojos, tome una nave espacial y que vuelen con la imaginación; a la velocidad de la luz a este maravilloso lugar. Llegan a su destino, el niño abre los ojos y se encuentra en la superficie lunar, su cuerpo pesa menos y esto lo maravilla, el hace un sondeo visual y por ultimo explora reconociendo la superficie y comienza su proceso de conocimiento y comprensión de aquel lugar. Al igual que el niño de nuestra historia ahora querido actor imagine que su profesor le pide que represente una escena de Hamlet, o una escena de los miserables de Víctor Hugo, le da los antecedentes para ubicarlo; usted cierra los ojos y luego de un instante los abre

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

nuevamente...su imaginación lo puso allí. De lo primero que lograra percatarse es que cada lugar, cada tiempo, y cada circunstancia tiene como en la luna, una atmósfera y que las cosas se ven diferentes, que los objetos pesan diferente. Al igual que en nuestro ejemplo, esta atmósfera altera su velocidad y la forma en que puede desplazarse en ella.

Usted debe aprender que sus personajes cambian de atmósferas por que cada espacio, circunstancias e historia cambian las condiciones dadas. Por lo tanto en la investigación de sus personajes, no olvide este pequeño factor que altera el peso, la velocidad, el

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

movimiento y por qué no el texto, y por ende a la partitura del personaje y su representación en escena. Actuar involucra tantos aspectos, que si usted no los conoce limitarán extraordinariamente su capacidad de construcción y representación de los personajes, así como de la obra. Sitúese usted como en el ejemplo del niño en el lugar donde todo ocurre, piense en el aire, su densidad, en los objetos, los materiales, como han cambiado y como incidían en la forma de vida de ese tiempo, que conoce y lo que no, los valores de ese entonces, mida el peso de las emociones según ese tiempo y los actuales, lo religioso, lo sagrado y lo profano, el sexo, el dinero, los gustos artísticos (barroco, clásico, etc.) eso lo ayudara a ubicarse en ese

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

extraño lugar ,hay objetos que han evolucionado o cambiado de material, y de uso así como de peso y volumen. Donde su imaginación lo lleve recuerde que como actor usted está obligado a crear situaciones creíbles para el público y para usted mismo, y eso implica una responsabilidad cultural, intelectual, e investigativa en busca de esa “verdad escénica” y moverse de acuerdo al lugar y a la época es parte de todo esto.

Si usted entra en un bar el humo, la música, el ruido, las risas, los diálogos, el sopor del alcohol, alteran esa atmósfera y todo se torna pesado. Este es el lugar perfecto para las peleas, bajos instintos, negocios turbios etc.; el lenguaje visual capta mejor estas cosas en dichos

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

ambientes y usted “player” debe ajustar sus acciones de manera que pesen y se hagan más profundas y prolongadas para darle un mayor fondo psicológico al personaje y los propósitos por los que entró en dicho ambiente. Al igual, un sitio como un parque crea atmósferas livianas, propias de escenas de amor o familiares, ya que todo se hace muy diáfano y suave, esto no quiere decir que cualquier cosa no pueda ocurrir en cualquier sitio, pero allí donde la acción suceda tener conciencia de esto permite situarse y actuar acorde a donde la acción se realiza.

16-UTILERIA

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Un objeto se puede transformar en cualquier cosa: un palo por ejemplo se puede convertir en un rifle, un caballo, una lanza, una espada, cualquier cosa que la imaginación pueda recrear. La utilería no es más que esos elementos que en un momento nos ayudan a jugar y a estimular nuestra imaginación, dada una convención y unas circunstancias determinadas, desarrollando así en el actor su potencial imaginativo introduciéndolo en el juego de la búsqueda del personaje y su quehacer escénico. La utilería tiene ese sentido funcional; relativo a la construcción del puente entre la realidad y la recreación de la historia. El actor debe buscar en cada elemento su relación con los objetos: en masa, volumen, colores y en los usos cuando

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

improvisa potenciales del instrumento. Cualquier cosa que lleve estimular su imaginación y a la vez que sirva para recrear el juego será importante para el personaje y adquiere sentido siempre y cuando el actor lo comprenda; es decir sea capaz de recrear el mismo el caballo o la espada. En ese caso la utilería alcanza su propósito real y no se convierte en el punto central del ejercicio o la escena: ya que el verdadero trabajo del actor es esforzarse por jugar, y hacer participe a los otros. El actor encuentra su real potencial creativo y la utilería le resulta accesoria cuando descubre que él puede ser cualquier objeto, pero además es cuando llega a utilizarla con el máximo provecho, así el actor, no se hace dependiente de los

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

elementos externos pero cuando estos se presentan adquieren el sentido de utilidad que deben tener. El minimalismo es el real ejercicio para el actor y el estímulo obligado a la imaginación que normalmente llega atrofiada a formación por el exceso de elementos que saturan nuestra mente. La imaginación y la capacidad de juego son básicas, así que el actor debe trabajar hasta el cansancio en la búsqueda de liberar esta capacidad que ha quedado relevada a un estado subconsciente y por lo tanto no hace acopio de ella cada vez que las circunstancias lo requieren, por eso necesita apoyarse hasta el cansancio en accesorios para desarrollar su trabajo. Cierre los ojos por un momento y aprenda volar con su imaginación y

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

encontrará que una buena parte de su trabajo se hace más sencillo, y que la mejor utilidad está en su mente.

17-ESCENOGRAFÍA

Cuando comprendemos lo anterior, entendemos la escenografía como algo complementario del juego en el sentido exacto. La escenografía debe ser el resultado de la minimización de la utilización de los elementos en escena y la maximización del sentido funcional y estético. Este es el óptimo en el sentido Pareto (es decir la

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

mejor combinación de opciones relativas a los objetos y su utilidad) una combinación óptima de recursos y propósitos para el logro de las metas planteadas cualquiera que estas sean ¿Que se logra con esto? En primer lugar, obligarse como actor a trabajar con recursos creativos propios, y recursos logísticos mínimos; a partir de ellos, construir lo estético desde lo artístico y lo simple; utilización máxima del presupuesto y así re canalizar recursos hacia otras áreas del proyecto. Para cubrir la integralidad, de la producción en todas las áreas fundamentado en la verdad artística y en el uso racional de todos los elementos que la componen. Estoy convencido que lo que no tiene verdad artística, no tiene mayor logro comercial, ya que no

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

cumple con el sentido de “”verdad “que debe acompañar nuestro trabajo en todas las etapas.

El actor es la fuente de esta creatividad y de esta verdad, de él arranca lo superficial o lo genial y es el componente que le da sentido a la escenografía y a la acción en sí. Por lo tanto, incluyo este tema porque mientras no nos hagamos a la idea global del juego y sus consideraciones tanto técnicas, como estéticas y comerciales en nuestro trabajo, no lograremos triunfar en el sentido real, por una pobre visión de negocios, y un desperdicio de recursos escasos en decorados y elementos innecesarios

18-SOLEDAD

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Pero volviendo a lo que nos toca en esta guía el actor y la búsqueda de los medios para el desarrollo global de su actividad, tanto en lo colectivo como en lo individual, este debe exigirse hasta el cansancio ; despertar su imaginación y la fuente de infinita creatividad que viene con ella; allá en el lugar más recóndito de nuestras mentes, allí donde la leche materna, los olores a galletas de la abuela, anidan encontrara lo que era usted, antes que le dieran un nombre y un numero, la memoria olvidada de su niñez, el actor debe aprender a estar solo y en la soledad lidiar con sus propias carencias; crear puentes sutiles que lo lleven a su pasado y a una conexión íntima consigo mismo, conocer los elementos que componen sus vivencias y

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

trabajar su peso psicológico , esforzarse por entender de que manera estos lo marcaron como individuo para que los anatomice y de esta manera aprenda a convivir con ellos, trabajarlos de manera que pueda ponerse por encima y utilizarlos en su beneficio. Es decir, en los personajes y la composición emotiva que representa su construcción. En las semillas de nuestra niñez se encuentra la cura de nuestras limitaciones y por ende la fuente de nuestra juventud psicológica; solo entendiendo el mundo como un niño nos podemos poner por encima de él de manera que todo se nos mostraría fresco y reciente. Trabaje fotografías, recree momentos, esfuércese por recobrar estos archivos y encontrara el remedio a sus propias carencias.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Si usted pretende servirle al mundo de espejo de su realidad o de su tiempo empiece en el silencio y la soledad a enfrentarse a usted, ya que el “yo soy” tiene su base en la soledad y en el silencio. Sin esto se diluirá entre sus personajes y la fama o aún en las necesidades mundanas, que oprimen al hombre contemporáneo y a la sutil naturaleza del artista, sin piedad

19-CONCENTRAR LA ATENCION

En medio de la soledad allí donde, esa voz tenue se torna mas intima y donde la expresión “yo soy” adquiere sentido. Encontrará que su atención se focaliza de una manera más

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

profunda en diversos objetos y que su reflexión sobre ellos cambia. Como si nunca los hubiera visto, esa atención focalizada se logra después de mucho tiempo de entrenamiento, y sin ella el actor no logra la profundidad psicológica que requieren algunos personajes. El observar objetos por largo tiempo, sentir su volumen, textura, olor, lo llevara a hacerse preguntas sobre él que no son las comunes. Al escudriñarlo, logrará meterlo en su cabeza y reproducirlo. Ese es su trabajo señor actor, entender las cosas hasta ser capaz de reproducirlas o recrearlas de la forma mas fiel posible. En muchos monólogos esto logra una profundidad casi sub consiente generando una penetración total del texto y de la psiquis del

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

espectador y genera además elementos dramáticos increíbles. Nos da un juego más complejo en el quehacer escénico y nos llena de posibilidades en el plano de las acciones físicas, muestra el grado de desarrollo de la psicotécnica de un actor y su penetración en ella.

En la búsqueda encontrara que usted es un universo lleno de cosas; unas buenas y otras no tanto, pero si focaliza su atención tanto como sus emociones, logrará cosas realmente increíbles en escena que es lo importante para nosotros.

20-MIRAR –RECONOCIENDO EL ENTORNO

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Mirar es reconocer, observar, analizar, comprender, escudriñar, buscar, investigar. Si no es todo por lo menos es una muy buena parte. El actor debe aprender a mirar nuevamente, redescubrir. No de manera mecánica o solo funcional. Ahora debe volver a interesarse, nacer a través de sus ojos; éstos son la ventana al principal atributo de la mente, el mundo. Si el actor se ha preparado bien física e intelectualmente, y carece de prejuicios, de posiciones viciadas y contempla dentro de sí un código de atributos lingüísticos como verbos, sustantivos y adjetivos en gran cantidad. Este se dará cuenta que el mundo son muchos mundos, y que de acuerdo a esta diversidad idiomática es infinito en posibilidades, y que es su mejor

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

campo de práctica, ya que si la técnica se pone en acción y se siembra en la soledad y en el silencio. El mundo es su campo de experimentación y solo allí podrá confrontarse con sus métodos. De ese análisis deriva lo que el construye como realidad y la forma como lo anatomiza y reproduce. Mirar crea emociones, atmósferas, pone en circulación energía y genera intenciones así, por eso los ojos son el reflejo del alma y ésta el reflejo del mundo; de esta manera nos muestra que algo está ocurriendo en él y en la acción que representamos. Mirar es además un atributo de la conciencia, que es el superlativo del actor, sentirse así mismo para poder sentir el mundo y representar lo que allí ocurre, sea en el tiempo o lugar que sea; se

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

deben trabajar los ojos, así como los músculos y expresiones como parte de la mecánica ;pero sobre todo el intelecto. Para lograr penetrar con inteligencia las cosas que habitan en el y así reproducirlas lo más fielmente posible desde lo vivencial, así como desde lo artístico. Como el compromiso ético con este hermoso desfile que llamamos vida.

21-ACTUACION MECANICA

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



La actuación mecánica es el resultado de una pobre técnica, física, mental, intelectual y vivencial. Es la representación de la vida, maqueteada , estereotipada y vacía de verdad emotiva llevada a escena sin contenido ni profundidad, refleja en el actor la ausencia de

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

rompimientos a sus propias taras, prejuicios y limitaciones Muestra a las claras la incapacidad de comprender lo que sucede dentro y fuera del juego. Como diría Platón “una purga general sería la cura”, ya que no se puede aprender o re aprender nada nuevo sin sacar lo viejo, reprogramación neurolingüística, rompimientos corporales, buscando nuevas formas de acondicionar el cuerpo y de esta manera la mente; encontrar nuevos archivos vivenciales, con una nueva gama de posturas y de observaciones del mundo. Re-inventarse para no permitir que la mente y el cuerpo, así como la relación con el mundo se torne monótona y que nos afecte como seres humanos y trascienda nuestro arte, hasta el punto de convertirnos en

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

robots sin emociones ni espíritu y que como resultado el trabajo se torne mecánico y vacío. Los artistas verdaderos no podemos darnos ese lujo, trabaje su cuerpo desde diferentes perspectivas fuerza, velocidad, etc., su mente desde la exploración voraz de nuevas cosas y su espíritu desde el compromiso de sentir (así duela), como la única forma de mantenerse vivo dentro y fuera del plato.

22-HÁBITOS

En cualquier actividad humana los hábitos son la clave. Perfeccionan o malogran a los actores y a los seres humanos en general. Estos se adquieren en diferentes etapas de formación; van

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

desde posturas, voz , lectura, formas de vida, sueño, trabajo, vicios etc. Cuando el actor llega al proceso de formación ya posee hábitos adquiridos en su familia, amigos, colegio, universidad, grupo social, y los propios de acuerdo a sus gustos y preferencias. La misma formación actoral genera otros cuantos, los hábitos se generan con la repetición y entre más se repiten más se graban, y muchos de ellos viven en nosotros de forma mecánica o inconsciente de manera tal que nos limitan y nos encasillan sin que podamos hacer mucho al respecto. Los hábitos positivos llevan al continuo crecimiento (lectura, ejercicio, alimentación correcta, y una sana conciencia corporal) los negativos (inactividad, mala

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

alimentación, drogas, alcohol) retardan el crecimiento y desarrollo del actor en muchos sentidos. En primer lugar el actor es energía, comprensiva y expresiva canalizada a través de la mente y el cuerpo, lo cual le exige trabajo continuo tanto a nivel físico como mental y espiritual, la observación que debe hacer del mundo, de su entorno, de los aspectos técnicos de su trabajo .lo obligan a poseer niveles elevados de atención y de concentración y esto exige gran cantidad de energía; por lo tanto hábitos inadecuados, lo limitan de muchas maneras. Si son sencillos como de postura, o lingüísticos, encontrara grandes limitantes a su capacidad expresiva, ya que no podrá controlar su cuerpo de una manera adecuada, ni podrá

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

expresarse de diferentes formas o matices, no podrá disponer de los diferentes niveles de energía que demandan ciertos personajes así como ciertos textos y caracterizaciones. Si son hábitos más complejos como drogas, éstas distorsionan nuestro campo de energía primero incrementándolo pero posteriormente debilitando al actor de manera que debe volver a consumir para poder nivelarse, sometiéndolo de esta manera y mermando su potencial expresivo, sin contar con la distorsión generada en la percepción de la realidad y de esta manera alejándolo del propósito de nuestro trabajo. Al igual el abuso del alcohol, entorpece las funciones motrices y la capacidad cerebral de manera que no representa un gran estimulante

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

y mucho menos un tónico para nuestros requerimientos, tanto físicos como mentales. El artista verdadero debe ser consiente de esto y asumir los costos o los beneficios de sus propias elecciones, siempre y cuando lo ayuden a desarrollarse de la mejor manera y tener éxito, la clave como dije al inicio son los hábitos lo difícil debe hacerse fácil y lo fácil bello, y eso requiere una gran disciplina.

Con esta conciencia debemos construir hábitos que nos lleven un mejor desarrollo de nuestras cualidades personales y artísticas, para abonar nuestra carrera de la mejor manera. Crecer como seres humanos por medio de un trabajo bien hecho con bases firmes, mejorando

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

progresivamente nuestro cuerpo y nuestra mente, la autocrítica severa y amorosa puede servir de mucho Hable con personas que saben de este trabajo y sepa que la mejor crítica es su mayor elogio “Si las puertas de la percepción se depuraran, todo se mostraría como es, eterno” WILLIAN BLAKE.

23-ENCONTRAR LA TRANQUILIDAD

En esta actividad la tensión física y emocional son la enfermedad profesional, el exceso de

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

trabajo, el desarrollo del texto y sus acciones, marcaciones, movimiento de cámaras, compromisos publicitarios producen tensiones psicológicas que derivan en somatizaciones y clínicas de reposo. El excesivo desarrollo de los sentidos, el oído, la vista, el tacto, el olfato generan neurosis y todo tipo de molestias. Un ambiente hostil y ruidoso perturba la naturaleza íntima del actor; el acoso, los estímulos molestos alteran el delicado balance que con tanto trabajo se logra. Es muy importante blindarse de estas perturbaciones en la soledad y el silencio para volver a restablecer el equilibrio psico-físico, esencias, aromas, música suave, lámparas de colores, cualquier cosa que lo lleve a su estado neutro es decir de completa paz. Para tomar el

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

control de su mente y su cuerpo, eso solo se logra por medio de la respiración y la concentración las cuales son la fuente de su salud física y espiritual tan escasa en nuestros sobre excitados actores.

24-ESTUDIAR EL PAPEL

Cualquier trabajo teórico-practico como la actuación carece de sentido si el actor no se aplica al estudio de su parte.la responsabilidad del actor pasa por el análisis profundo del texto y la memorización de sus líneas, así como del estudio de la obra en su conjunto; los

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

personajes. El suyo en particular como todos los que tocan, directa o indirectamente su papel, comprender como seria la obra con el o sin el, los diálogos de emisión y recepción, pero sobre todo comprender los términos y las cargas emotivas que implican sus palabras, marcando las que sobresalen tanto por su acento como por su adjetividad, buscar una gama más amplia de sinónimos y comprender con amplitud su texto, tomar nota de los signos de puntuación y cómo se pueden representar en gestos , transiciones, o en puentes de inflexión emotiva, el análisis profundo de su papel le permitirá jugar mucho mejor con los matices, dosificar mejor el texto, planear acciones pero sobre todo comprender lo que dice y de esta manera construir el sub texto,

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

y la partitura de su personaje, así como los picos emotivos que hay en el papel. Tendrá por otra parte una idea global del real contenido de los otros personajes y podrá disfrutar, mejor de su trabajo. Estudiar el papel, es una forma profunda, profesional y responsable de realizar su trabajo pues muestra la mística del actor y su compromiso con lo que hace. De igual manera esta aplicación al trabajo muestra una sicotécnica completa, por que de nada serviría un aparato físico afinado, si no comprende mas allá del virtuosismo lo que dice y por que o para que lo dice. Por otro lado la total naturalidad de una actuación depende en gran parte de esta aplicación, por eso siempre recomiendo a los actores que se conviertan en grandes lectores,

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

ya que somos el cuerpo del texto no podemos darnos el lujo de no comprender ,de leer mal o de no saber explorar aquello que decimos o hacemos... eso es de aficionados, una adecuada preparación actoral pasa por talleres de lectura interpretativa: recuerde que leer bien es tan importante, como tener una adecuada técnica de preparación corporal o psicológica

25 TEMA-PASAR POR LO QUE SE

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



El actor debe buscar retarse, probarse de las maneras más locas y hasta absurdas, en busca de conocerse así mismo. Ensayar, provocarse, planearlo. Ejecutarlo y tomar atenta nota de lo que sucede en él, deberá pasar por todo aquello a lo que teme ya que los miedos y los prejuicios retardan el proceso de crecimiento del actor, recuerde que la aventura puede ser loca mas no

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

el aventurero. la conciencia del actor le debe permitir entrar y salir del juego. Aprender de esas experiencias; assimilarlas, comprenderlas y si es necesario limpiarse de ellas. Sin experiencias que lo transgredan .no podrá explorar sus miedos y prejuicios por ende no lograra crecer, ni comprender la naturaleza de aquello que representa , para mí el ejemplo más claro es de aquel escritor que hace un tratado acerca del amor pero que jamás ha sentido amor. Solo se comprende lo que es amor enamorándose y vivir su parte; de esta manera logrará anatomizar la experiencia, comprenderla y mucho mejor representarla. No digo con esto que deba el actor llegar a extremos para analizar la experiencia. Mi intención es más simple. Si Ud. le tiene miedo a

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

la altura por ejemplo, esfuércese por saltar en paracaídas, así se abra probado, en primer lugar en segundo tendrá un cumulo de posibilidades de comprensión del miedo y ala vez habrá crecido por que en ultimas crecer no es mas que caminar por la vida enfrentando todo aquello que nos produce temor, atreverse es la clave, siempre y cuando lo que hagamos implique la conciencia y responsabilidad de nosotros mismos y tengamos en claro que busquemos aprender ; con mente abierta de todo aquello que experimentamos , es otra forma de enfrentarlo , y pasar de largo por aquello que retarda nuestro crecimiento, sembrado quizás en los tiempos cuando aun éramos seres del común sin necesidad de experiencias variadas, por que

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

no necesitábamos comprendernos ni a nosotros mismos, por ende nos gobernaban pequeños prejuicios de bien y de mal ,sin ningún vencimiento personal. Como actores requerimos impajaritadamente una mayor gama de experiencias que nos prueben desde nuestros cimientos, es terrible girar como una rueda autónoma ser la ley y el guardián de la ley, pero nadie dijo que este camino seria fácil, ya que aquellos que lo logran son los que han tenido la fortaleza de enfrentar y vencer sus programadores ya sean familiares, sociales o educativos. es decir los condicionantes mas poderosos que limitan a los individuos y los convierten en hombre masa .yo eso sin entrar en cuestionamientos lo señalo como algo que para

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

el actor no es lo mas adecuado ya que si se pretende comprender lo humano hay que aprender a estar por encima del bien y del mal, ver la vida desde cualquier orilla y saber que solo es un punto de vista y que cualquier perspectiva afecta lo que se siente al respecto ; así lo hombres hemos progresado ampliando nuestros criterios ,y hemos alcanzado la modernidad ,aceptación de la diversidad infinita del mundo, aun en nosotros mismos a pesar de los prejuicios y los miedos tanto reales como imaginarios. Que confrontan al hombre en su lucha por la supervivencia.

26-INTERESAR AL PÚBLICO

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Toda puesta en escena, todo acto teatral o artístico tiene como propósito "entretener" a través de la comunicación de imágenes ,ideas o contenidos ese es el fin de todo nuestro trabajo, por eso todo lo que se establezca en la convención debe hacerse con ese fin, cuando se resuelve montar una obra o un ejercicio de cualquier tipo la pregunta es esta ¿si es realmente interesante lo que se esta haciendo? tenemos claro el target de nuestro trabajo? y nuestra propuesta esta orientada desde las base para dicho publico, es clara la propuesta ,es entretenida, es novedosa. Si se busca el éxito esto es lo mínimo que se debe tener en cuenta .el actor como el director deben plantear los hechos de manera que resulte lo mas agradable, en lo

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

técnico, en lo estético de manera tal que se respeten los contenidos, y los recursos técnicos a la mano. Nuestra propuesta debe ir siempre mas lejos que el cliché, la intelectualidad, o las posturas amañadas que no entienden mas que sus caprichos; yo no escribo para que el que me lea no piense en ganarse la vida y lucrarse con lo que hace, ya que el arte trasciende lo individual y su valorativa es social, y un actor o un director que no puedan mostrar su trabajo ¿como Podrían llamarse “artistas”? estas paginas que procuran ir mas lejos que un compendio de ejercicios pretenden dar un poco mas de información ya que muchos actores, no poseen formación en creación, desarrollo y lanzamiento de productos , ventas ,marketing, y otras áreas

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

del conocimiento que resultan relevantes al a hora de ejecutar un proyecto y que a la vez resulte artístico y bello, tanto como monetariamente exitoso, lo ortodoxo se ve en todas partes y así como recomiendo a los actores experimentar y probarse en muchas formas ,también lo invito a que estudie materias o carreras que lo vinculen con el área comercial ya que en algún punto el mundo arquetípico tendrá que encontrarse con el mercado y allí solo lo útil , funcional o tremendamente llamativo tiene éxito, por eso sostengo que todo trabajo actoral de alguna forma debe esforzarse por captar la atención del publico como parte de la innovación y competitividad en el área artística, de esto depende el éxito del teatro, el cine o la

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

televisión como espectáculo, y el actor debe saber vender como parte de su profesión.

27-ACCION

actuar es ejecutar una acción o unas acciones de manera tal que estas deben ser estudiadas de una forma meticulosa y con el desarrollo, el ritmo y la cadencia adecuada, estas deben estar valoradas desde las macro acciones de la construcción(generalidades) ,así como de las micro acciones (tareas de los personajes), buscando con esto estructurar una secuencia lógica , orientando las acciones hacia el objetivo planteado; de tal manera que el flujo de este

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

movimiento ensamble en si mismo, la idea general de la obra buscando siempre el mayor contenido visual en gamas y matices ,como un pintor en tela de cuadros móviles componiendo una sinfonía viva de cualquier hecho en cualquier tiempo y lugar, el actor debe darle este sentido al movimiento y el peso especifico a cada acción propuesta .investigue el movimiento, sopesese sus acciones , cambie velocidades y ritmos pero nunca se quede quieto sin un propósito, la quietud es la primera condición del movimiento pero sin un propósito esta le quita sentido a lo que hacemos.

28-UTILIZACION DE RECURSOS NARRATIVOS

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Narrar cuentos, cantar, o recitar implican educación del aparato fonador, dando una mayor textura, color y volumen, la poesía es tremendo recurso narrativo, recitar implica sentir y sentir implica transmitir y ese es nuestro objetivo en términos comunicativos, cuando un actor carece de elementos dramáticos en su forma de expresión, se torna plano y monótono, sin lirica y normas lingüísticas, ni hablar. por excelente que sea la puesta escénica y por profundo que halla sido el análisis todo queda reducido a nada por la incapacidad del actor de transmitir la carga emotiva del texto ,leer poesía ,genero específicamente caracterizado por profundos

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

contenidos emotivos, y hacerlo en voz alta ,capacitan al actor no solo en comprender puntuación ,sino en penetrar contenidos emocionales de una forma bella y universal, recuerde siempre que los actores somos el cuerpo del texto lo que nos hace una extensión grafica por así decirlo del lenguaje-la novela, el cuento, la poesía ,no solo nos da aquello que necesitamos como actores voz ,colocación ,matices. Comprensión .sino algo aun mas importante cultura y educación, el mejor adorno que puede tener un ser humano .para lograr este cometido el actor debe mostrar entusiasmo y el manejo de una adecuada técnica ,esta debe tener fondo(comprensión),y forma(expresión),tener una adecuada reacción corporal de acuerdo al

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

texto y alas intensiones manifiestas en el y así actuar con naturalidad y esto solo es producto de la preparación y la practica ,recuerde que la voz es el principal recurso expresivo por lo tanto se debe trabajar en mejorar el timbre de voz ; así como en el tono y la duración, del uso adecuado de los tonos surgen las inflexiones que se distinguen en tres grados.

-central (tono normal) Grave o bajo (resta importancia al mensaje) y agudo o alto- (hace énfasis sobre todo en preguntas y da carácter a las frases). Así mismo se debe trabajar el volumen que sirve para enfatizar, pues crea expectativa. De igual manera el ritmo en la comunicación interviene en el sentido; el rápido resta importancia al mensaje, el lento puede

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

enfaticar usando pausas o alargando palabras, el normal no crea variaciones especiales. la voz así como el cuerpo son elementos de extraordinaria importancia en nuestro trabajo como recursos narrativos, Por esto remito a mis lectores al apartado tres donde daré algunas pautas para mejorar en este aspecto

29-MAQUILLAJE

Es el elemento ritual de nuestra actividad ,el actor debe maquillarse permanentemente, no solo para sus presentaciones sino en su vida cotidiana, es por eso indispensable que el actor

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

lo aprenda a hacer, en diferentes niveles, desde el suave e invisible para su vida personal pasando por el de caracterización ,hasta llegar a lo efectos especiales si el tiempo y el dinero lo permiten, conocer que colores usar, los cálidos o fríos para aumentar volúmenes, disminuir o atenuar rasgos, así como ocultar defectos. El maquillaje es fundamental y debe estar acompañado de una profunda comprensión de la luz y la sombra ,como también de su carácter histórico y las diferentes formas de usarlo de acuerdo al tiempo ,clima y cultura, este no puede ser accidental el actor debe estar perfectamente relacionado con el, y con su rostro de manera que pueda potenciar sus rasgos de acuerdo a la caracterización y naturaleza del personaje , el

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

actor no debe desconocer la complejidad y la tremenda herramienta de apoyo a su trabajo. En esta área el actor debe buscar y buscar hasta la saciedad para poder apoyarse y servirse de el; muchas veces se llega al personaje de adentro hacia fuera y otras de afuera hacia adentro .cuando esto ultimo ocurre tenga la seguridad que el maquillaje marco la pauta, así que ya lo sabe, sea de la escuela francesa o norteamericana no esta de sobra conocer este recurso.

30-VESTUARIO

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

El vestuario como el maquillaje define demasiadas cosas tanto en el personaje como en la obra en su conjunto: recuerde que el vestuario es producto del clima, la época, religión, idiosincrasia, Y los desarrollos tecnológicos. Tanto en sistemas de producción como en utilización de materiales, esto a nivel económico y cultural. A nivel personal refleja la edad, los gustos, la posición social, educación; lo que quiere proyectar de su naturaleza es decir su vigor, atractivos físicos, temperamento (extrovertido, alegre, sensual etc.) Así como su ocupación y la forma de exteriorizarlo en la sociedad. El estudio de vestuario servirá para caracterizar personajes en roles, edad y estatus, piénselo cuando este eligiendo vestuario para

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

sus personajes, recuerde que cada detalle cuando se comprende el por que adquiere un peso casi religioso. Una mala decisión de vestuario puede echar al traste un muy buen trabajo de montaje técnico, si no corresponde a la psicología de los personajes o no hay una investigación o comprensión a este nivel en términos de época, diseño ,color ,caracterización ,moda ,historia etc. del personaje y de la obra ya que estas convenciones son sociales y viven en el inconsciente de los espectadores y son parte fundamental de las condiciones dadas de la obra y la hacen creíble o no, aun el color elegido en las prendas forman parte del inconsciente colectivo y de las convenciones comunicativas y

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

culturales ,es decir cómo el publico identifica a los personajes blanco buenos, negro malos, por poner los ejemplos más comunes.

31-EL COLOR

No solo los objetos tangibles (como el vestuario) tienen color. Los sentimientos humanos como el amor, el odio etc., están asociados a sentimientos y emociones que se pueden representar en colores dadas unas convenciones y unos requerimientos específicos ; pero aun si la composición pasa por el análisis riguroso del estudio del color y la combinación de estos en cada personaje , recuerde que la música también se relaciona con los estados de animo y

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

puede representar un recurso ante situaciones determinadas, .y que el análisis estará incompleto ya que la obra en si tiene un color propio. Sea en verano, invierno o primavera y la forma de manejar el lenguaje cada autor Márquez, whitman, Joyce, Borges se relacionan con profundos elementos de tiempo, lugar, así como de espectros personales, que describen paisajes psicológicos que particularizan sus universos y matizan aun mas la dura tarea .finalmente todo debe componer un cuadro con armonía , proporción, equilibrio y belleza

**32-ANIMALIDAD: LA RELACIÓN CON NUESTRO
ORIGEN**

Todas las emociones o actuaciones humanas se pueden asimilar al comportamiento animal, el estudio y preparación de los personajes pasa por la búsqueda de los animales que se relacionan con nuestro personaje y adaptar la caracterización a muchas de sus manifestaciones es parte del proceso, un asesino se puede asimilar a cualquier predador de acuerdo a su característica fundamental (forma particular de accionar en el personaje), un hombre de negocios a ciertos reptiles(astucia sagacidad), las reinas y modelos con ciertas aves(belleza ,exhibicionismo), la amistad, la

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

nobleza a ciertos tipos de canes, las mujeres fatales a las arañas, las pandillas a ciertos comportamientos primates etc. esto, por que los comportamientos humanos a cualquier nivel poseen un alto comportamiento instintivo animal consiente e inconsciente, y estas soluciones naturales tanto en caracterización , en formas simples o atroces se pueden observar mejor en las diferentes especies ,cazar ,trampear , copular ,engañar ,pelear son atributos mas claros y perfectos en los animales a la vez que su naturaleza pura nos da muchos elementos de armado de la psicología ,así como de la parte externa(fachada) de los personajes, por eso la naturaleza es el mejor artista que existe y en ella debemos apoyarnos.

LUIS ALONSO POTES R

33-ELEMENTOS.LA ESENCIA DE LO HUMANO

Agua, tierra, fuego y aire elementos constitutivos de la vida entran a jugar un papel fundamental a la hora de diseñar personajes, estos elementos se potencian unos a otros se contrarrestan o se complementan estableciendo así un equilibrio universal tanto en el mundo como en nosotros mismos. .los seres humanos poseemos dicha combinación en diferentes grados y ellas se asocian con nuestras reacciones de carácter y con la forma como nos movemos . Estas singularidades se pueden asimilar a los personajes. Apolo por ejemplo debe caracterizarse con movimientos agiles de

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

animalidad (león) un temperamento reactivo guerrero y apasionado ,(con el color rojo) y todo aquello que como el (fuego) reaccione y se expanda ante ciertas condiciones, como la guerra y el amor; estos elementos poseen valores que se deben asimilar a los personajes en busca de descifrar su verdadera naturaleza; los caracteres tercos y meditados se asocian a la tierra, los caracteres guerreros o alegres al fuego, los caracteres misteriosos y místicos con el agua , los deportistas e intelectuales al aire. Cada elemento posee una forma particular de representarse, en características(atributos como frío dureza ,calor ,o la subjetividad acuosa etc.) y movimientos(corporalidad) De esta manera usted podrá tener un requerimiento mas a la hora de

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

construir su propuesta; recuerde que una buena caracterización depende que usted sea capaz de abordarlo desde todos los ángulos posibles, muchas veces Ud. contara con toda la información para diseñar el personaje .pero otras no. y todos estos recursos le serán de mucha ayuda a la hora de hacer un trabajo bien hecho.

34-IMITACIÓN: EL ARTE DE COPIAR

La Imitación es Fundamental en el trabajo del actor este es un ejercicio que pone a prueba la observación y la capacidad de captar los rasgos fundamentales de aquello que examinamos. muchas veces tenemos la suerte de

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

encontrarnos con los modelos vivos como material para nuestro trabajo, el conocimiento de nuestra mecánica nos permite copiar cualquier ser humano que encontremos en nuestro camino, salvo por lo límites normales , todo es imitable de hecho hasta los objetos y los animales nos proporcionan material vivo de nuestra exploración, comprender nuestra propia mecánica ,nos permite captar esa sutilezas en otros, de igual manera la voz es parte de el proceso de imitación y debe entrenarse en diferentes escalas para lograr un mayor repertorio de matices en busca de caracterizaciones mas completas.

LUIS ALONSO POTES R

35-EL CAMINO ADECUADO: UN ACTO DE FE

Cada ser humano es diferente; posee unos talentos y unas necesidades únicas; y aunque el proceso de homogenización al cual la sociedad somete a los individuos durante el proceso de masificación de sus hábitos de consumo parece no reconocerlo, los artistas por supuesto no entramos en esa categoría o nos negamos a ello; ya que por alguna razón logramos mantener así asea un mínimo de inquietud e inconformismo, así como una infinita necesidad de expresarnos. Por esta razón el artista particularmente me refiero al actor, necesita mayor libertad de acción y criterio y por esto nuestra independencia se

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

convierte en nuestro mayor bien; aunque genere angustia ,ansiedad y un compromiso enorme de auto control y responsabilidad., los "players"(actores) de corazón e instinto recorren el camino apostando todo o nada. jugándose y proponiendo en todo momento, muchos llegan a hacerla en grande, y muchos mueren en el intento, por eso el camino adecuado no es fácil de recorrer ya que esta carrera posee los picos ascendentes mas empinados, así como las caídas mas peligrosas, es casi un acto de fe ,por que en la única profesión en que un titulo no vale nada es en el arte, aquí vales tanto como tu trabajo , talento y fe en tu propia integridad lo decidan, todo por tus sueños...¿vale la pena? . muchos de los que conocí, ya no están en esto y

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

tenían mas talento que los mejores que conozco :pero la tenacidad es una cualidad que no todos poseen, así es esto, una batalla y el enemigo mas grande que enfrentara será usted mismo “.sus demonios vendrán disfrazados de ángeles” y muchos lo sacaran de la ruta Por eso el camino adecuado será aquel que lo lleve a usted a conectarse, conocerse y a encontrar una forma de expresión que le sea propia y adecuada para que sus inquietudes logren ser manifestadas y sus preguntas resueltas, cuando usted encuentre eso tendrá algo que brindar a la gente y de esta manera poner su propio sello a la vida; recuerde amar es la clave .eso lo incluye a usted Mismo.(al que va a odiar mas frecuentemente) Y

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

eso implica el camino a su propia libertad, que es el único que lleva al éxito verdadero.

36-LO INCONSCIENTE: LA IMPORTANCIA DE NUESTRO ANIMAL INTERIOR

En el inconsciente esta la semilla de la supervivencia evolutiva y allí anida la intuición; el tesoro de todas las posibilidades y la llave de todos los reinos. Como una caja negra de avión allí se encuentran todos los archivos. Las experiencias, imágenes, recuerdos de esta aventura maravillosa que llamamos vida

Pero... ¡perdimos la llave!

.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

No tenemos acceso a través de nuestra memoria consiente; debemos aprender a entrar en el subconsciente .conectándonos con nuestro potencial afectivo e interpretativo ; así lograremos abrir una brecha que nos lleve a el.de esta manera :tendremos un puente emotivo que nos conecte con nuestra vida actual comprendiendo mejor nuestro propios demonios y ángeles entendiendo mejor lo que representamos en escena, nuestro animal debe despertar por que el sabe que camino tomar para poder sobrevivir en cualquier situación .posee los atributos que como especie nos transportaron hasta el presente(éxito evolutivo), como la particularidad genética de cada individuo y créame que en este trabajo la va a

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

necesitar muchas veces; la auto referencia se fundamenta en el conocimiento de nosotros mismos(yo soy) se acuerda :estas son las adaptaciones naturales mas poderosas de las que hablaba Stanislavski; busque, busque ,pruébese y quizás la puerta al país de las maravillas se abra para su total asombro.

37-DEJARSE LLEVAR: ES ACTUAR

Todo en la vida es movimiento ,el fluir es parte de las cosas, el actor es parte de esa corriente vital, por eso cuando actué déjese llevar, sin miedo, ni prejuicios .déjese ir ; para sentir la verdadera sensación del placer que implica

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

actuar, libertad, creatividad, adrenalina ,posesión, y crecimiento . Debemos darnos la posibilidad de cambiar y aceptar el cambio como parte de fluir ¡sienta! entienda que las emociones humanas también son una corriente, explore ese movimiento como propio. “la posesión como parte del juego”, si es cierto que el actor debe calcular y medir todo el tiempo, también es cierto que dejarse llevar es la mejor sensación en escena, es una contradicción adecuada .eso es actuar con pasión pero sobre todo con honestidad. La alegría, el amor, la rabia son fluidas, vivas, dinámicas, y ese es el principio de la acción, la emoción genera la acción y estas los hechos que derivan en historias. Nada mejor que vivir esas historias.

LUIS ALONSO POTES R

**38-SENSIBILIDAD: PRE REQUISITO DEL
ARTISTA**

La sensibilidades es la capacidad de sentir aquello que esta afuera de nosotros, pero también aquello que esta ocurriendo adentro, es tocar con todos los sentidos la vida misma y sentirla transcurrir . y de esta manera entender mejor los intereses propios y ajenos, las motivaciones y el por que de las acciones , lo evidente y lo oculto este es el principal atributo de la inteligencia y el discernimiento humano, trabajemos en todos nuestro sentidos para afinarlos ,desarrollarlos ,estimularlos, darle a

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

nuestra mente a traves de ellos lo mejor de la creación humana como un pre-requisito de una actuación de nivel; quizás así podamos recrear en nosotros la desgracia o la fortuna de nuestros hermanos y comprender mejor, que la vida es tan bella como tu seas capaz de sentirla , entenderla ,y trasmitirla atreves de nuestro arte, mas allá de los sistemas decadentes de producción o administración humana, y del empobrecimiento de todas las formas de expresión de nuestro genero.

39-CONTROL Y CONCIENCIA

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

El control. Es en muchas direcciones y abarca varios aspectos. existe el control de las funciones físicas, también de algunas de las psicológicas, el comprender las relaciones del hombre con su entorno en lo social, lo económico, lo jurídico ayuda a develar elementos controladores inconscientes y hasta subliminales, así como hay muchos elementos de estímulo externo lo hay internos y percatarse no es fácil; se puede tener conciencia corporal, manejar nuestras reacciones y hasta ahí llega la libertad, ya que todo el tiempo nos vemos sometido a estímulos que como pavlov

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

condicionan nuestras respuestas. el control para el actor consiste en la acción voluntaria de la mecánica corporal y el funcionamiento en escena de dichas psicoacciones ,la preparación es un proceso largo que va desde conocer el funcionamiento mecánico de los músculos faciales y corporales, hasta la relación profunda con su propia psiquis, para traer diferentes emociones y reacciones en el momento que así lo requiera la escena., esto implica reconocer, como atributo de la conciencia todo aquello que soy yo , en lo emotivo orgánico . los trabajos de rutina con músculos , nos brindaran ese control corporal ,pero a otro nivel el control psicológico es mucho mas difícil de lograr, el estar inmerso en el juego no permite que seamos conscientes de

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

todos los condicionantes y que seamos victimas de nuestras propias ideas y sentimientos ,solo la sobre exigencia, el manejo del dolor ,el yoga, y los ejercicios de memoria emotiva nos irán descubriendo nuestra mente ,para controlarnos a nosotros mismos y de esta manera adquirir el control de todos los personajes. Así como a tomar consciencia de todos aquellos que nos rodean y sus intrincadas redes, tramas, intereses y sentimientos.,

Esto complica mucho mas nuestro trabajo, debes ser tan bueno que tu velocidad, te permita comprender, calcular y dar la respuesta adecuada a las situaciones Planteadas en la vida como en el juego, por eso debes tener despierta, la mente, el cuerpo y el espíritu, conocerlos y

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

manejarlos , comprender las externalidades y como influyen en nuestras reacciones y automatismos, esto no es fácil, con el tiempo le darás cuerpo lógico a lo que piensas y sientes ante las mas diversas situaciones que implica nuestros personajes, y encontraras el verdadero sabor de actuar; posesión, auto control y conciencia,

40-VIDA DEL PERSONAJE

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Se puede llegar al personaje desde el análisis de las acciones físicas ese es uno de los aspectos mas relevantes en el estudio de los personajes, las acciones devienen de los pensamientos, y estos de estímulos en su gran mayoría externos, algo desencadena esa idea y de allí las acciones y estas nos dan las cadenas emotivas que justifican los hechos que componen las historias; estas son el resultado de la forma como el espíritu se expresa en cada ser humano y pone de relieve como lo resuelve de acuerdo a su propio juicio, por eso es tan importante preguntarse, ¿Qué haría yo si estuviera en las misma situación?...esta pregunta nos pone en circunstancias y de esta manera

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

encontramos la relación, con nosotros mismos, y el personaje.

esto nos da los sentimientos análogos y nos ayuda a comprender a los personajes sin juicios de valor o prejuicios y nos resulta mas sencillo encontrar las coincidencias ,con el , y componer mucho m as fácil la partitura ,así como encontrar, lógica a las cadenas de acciones y hasta para planear la evolución física y psicológica del personaje, tomar nota de las palabras es la otra cara de la moneda; los personajes se conocen por lo que hacen pero también, por lo que dicen ,tome nota atenta de las palabras subraye lo que usted considera importante, compare si lo que dice corresponde con lo que hace o si existe disociación, para esto recomiendo a mis lectores

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

que coloque dos sillas y cada vez que piense durante la lectura del texto que el personaje cambio de emoción o sentimiento ,cambie de lugar de una silla a otra, y describa la emoción y el por que de su impresión . Es el mejor ejercicio para descubrir personajes como YAGO de Otelo, malos muy buenos, y componer propuestas mas profundas, analice las palabras que repite continuamente el personaje al igual que las acciones que son repetitivas, y establezca el leitmotiv, esa particularidad que lo hace único como lo somos todos los seres humanos.la mano en el bolsillo, un tic, una palabra, algo que lo debeve. Es su huella digital, eso es lo que hace hermoso y profundo descifrar un personaje .y componer su vida física y espiritual.

LUIS ALONSO POTES R

41-EL PERSONAJE

La vida de este se expresa en sus palabras y acciones como lo vimos anteriormente, la descripción directa nos da rasgos específicos, la composición también se da por la idea que otros personajes establecen de él., este análisis complementa la anatomía de nuestro estudio y nos da mas información de aquello que el personaje no es consciente o no describe, si “quiere saber mas de usted véase con los ojos ajenos “la fachada es el resultado de este análisis. Resumiendo querido actor sigue estos pasos

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

1-investigacion del texto

2-ubicación histórica

3-descripcion directa e indirecta

4-sub texto

5-ideas propias y sentimientos análogos

6-imaginacion

7-pautas del director

8-trabajo general de mesa

9-diicepcion intelectual, del tiempo o de la historia en: economía, aspectos jurídicos, sociológicos éticos morales, artísticos, del personaje dado las circunstancias. Y

Ahora utilice la lingüística y aplíquese al estudio de las palabras, los símbolos y sus significados.

Y con todos estos elementos en claro ya puede construir la FACHADA que mas se acomode al

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

respecto .sea firme y consistente con el personaje , sobre todo si usted lo elaboro a consciencia y es el resultado de una investigación seria .no olvide que el personaje siempre tendrá críticos y que hay que sostenerlo a pesar de sus cuestionamientos.

42-ESTATUS

Debemos buscar las motivaciones de las personas para comportarse de una manera, hay motivaciones fuertes pero también las hay débiles, en las últimas se encuentran, lo que buscamos. Debemos ser consientes de lo pequeño, observar con lupa, las acciones de las

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

personas que nos rodean como de los personajes. Cada inflexión de voz, o movimientos implican un estatus. Y ninguna acción es sin un motivo casual .si, se formulan preguntas debemos preguntarnos ¿por que? Cual es la razón detrás de ella.las transacciones de estatus no son solo durante un conflicto sino que son permanentes. El publico goza entre el estatus representado, y el real o social. Por ejemplo el vagabundo y la señora rica, hay una diferencia entre el estatus que se representa y el estatus a que se pertenece.las personas pueden estar representando un estatus convencida que están representando el opuesto. No hay posibilidad de ser neutral

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

La voz ,la postura, el contacto visual o físico definen el estatus en muchas ocasiones, en las comedias estas transacciones de estatus producen un gran efecto cómico , el jugador de estatus bajo se reserva historias que involucra su propia derrota ,(Chaplin con el vagabundo es un ejemplo de ese juego) .por ejemplo el publico adora los personajes de estatus bajo por que nos gusta compadecerlo; cuando alguien de estatus alto es bajado, todos experimentan un gran placer ya que sienten que subieron de peldaño.

43-SENTIMIENTOS ANALOGOS

Una vez comprenda su personaje recuerde que en las emociones humanas apreciar los hechos y valorarlos es un trabajo muy complicado o por lo menos difícil. Y nuestra partitura debe ensamblarse en la partitura del personaje Tomemos este ejemplo de stanislavski, refiriéndose al amor. La definición corriente de amor es: sentimiento que mueve a desear que en la realidad amada una persona alcance lo que se juzga su bien (real diccionario de la lengua española) ahora veamos que acciones conducen a este resultado y que comprende esta definición, supongamos un encuentro”” el” y

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

“ella” en forma gradual o inmediata.... ` , la atención de uno o ambos futuros amantes se eleva. Viven el momento de cada recuerdo de su encuentro .buscan pretextos para volverse a ver, hay una segunda reunión, sienten el deseo de involucrarse uno al otro en un interés común. Una acción común que requerirá reuniones mas frecuentes así sucesivamente...surge el primer secreto, un lazo todavía mayor para unirlos. Intercambian consejos amistosos sobre varias cuestiones. Y esto provoca constantes reuniones y comunicaciones.asi se desarrolla la primera riña, reproches, dudas. Nuevos encuentros, aclaraciones para disipar el desacuerdo reconciliación .relaciones aun más estrechas. Obstáculos a sus reuniones. Correspondencia

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

secreta. Citas secretas. El primer obsequio. El primer beso....demandas mutuas crecientes. Celos. Una ruptura....vuelven a encontrarse.se perdonan uno al otro.asi continua....todas estas acciones tienen su justificación en la palabra "AMOR" pero la palabra amor contiene un complejo de cosas experimentadas emocionalmente, estados y emociones diferentes que la hacen mucho mas difícil y contradictoria de analizar (odio, desprecio, admiración, indiferencia, éxtasis, postración, desconcierto y descaro) para desarrollar todo esto, el actor debe conocer la naturaleza de las cosas, su lógica y continuidad así como encontrar los puntos en común afectivos con el personaje . Diría nuestro autor favorito.

LUIS ALONSO POTES R

44-LEYES NATURALES

Que sea esta la oportunidad de mi otro autor favorito que describe magistralmente lo que yo llamo ley natural de la actuación.

“Di tu parlamento, por favor, como te lo he recitado como brincando en la lengua: pues si lo voceas, como hacen muchos actores, me daría igual que el pregonero dijera mis versos. y no cierres el aire demasiado con la mano, así ,sino trátalo con suavidad, pues aun en el mismo torrente, en la tempestad, y, como si dijera, en el torbellino de las pasión, debes lograr y producir

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

una templanza que le de suavidad .ah, me hiere hasta el alma oír a un tipo robusto y espelucado hacer jirones y andrajos una pasión, partirles los oídos a los del patio ,que, en su mayor parte, no entienden nada sino inexplicables pantomimas y ruido,.....

Tampoco seas demasiado manso sino que tu propia discreción sea tu guía. Acomoda la acción a la palabra, la palabra a la acción, con este cuidado especial; que no rebases la moderación de la naturaleza, pues cualquier cosa que así se exagere, se aparta del propósito del teatro, cuyo fin, al principio y ahora, era y es, por decirlo así, sostener el espejo a la naturaleza, mostrando a la virtud su propia figura, al vicio su propia imagen,

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

y ala época y conjunto del tiempo, su forma y huella”.(Hamlet, William Shakespeare.)

Las leyes naturales son las leyes de la vida, cadencia, ritmo, armonía, originalidad, fluidez, espontaneidad, y todos los atributos propios del verdadero arte a eso debemos llegar señores.

45-EL ESCENARIO

Es el lugar sagrado donde todo ocurre, desde el origen mismo de la humanidad el altar tomó carácter de ritual. Es allí donde lo maravilloso y lo cotidiano, el culto y la veneración, lo sagrado y

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

lo profano, la vida y la muerte, lo bueno y lo malo. Lo increíble y espectacular toma allí significado.

Este es el lugar en el cual todo es posible y donde la acción de nuestro arte se ejecuta y adquiere relevancia. El actor o cualquier persona que tenga acceso a él en busca de comunicar o entretener, debe tener en claro su función social y la preparación física, mental y espiritual que implica este privilegio. El manejo del espacio, conocer lo técnico, los planos y medidas del escenario, el punto central, la acústica, el aforo, las perspectivas así como marcar los puntos claves para el desarrollo de su presentación. Valorar las áreas útiles que le darán una idea

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

general del desarrollo en lo que se refiere a su espectáculo; la ochava correspondiente, amiga de estos espacios y su eficiente manejo en el montaje de la obra. Los recursos técnicos (las diabras, las baterías, las candilejas) y la manera de lograr los mejores efectos, el actor y todos los involucrados en el espectáculo, deben familiarizarse con estos elementos; de igual manera. Con la resonancia del escenario, los sistemas de audio y video (si los hay) para lograr la máxima utilización de sus posibilidades técnicas, de acuerdo con los requerimientos del espectáculo o de la obra, durante su proceso de montaje y del lugar donde se va a llevar acabo, ya que todos los escenarios no poseen las mismas cualidades técnicas de sonido así como

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

de acústica y aforo. Esto implica adecuarse o adecuar las cosas de la mejor manera y así lograr la combinación perfecta de factores a circunstancias variables y de esta manera realizar las adaptaciones que las circunstancias requieran y así ofrecer al público con profesionalismo los frutos de nuestros esfuerzos artísticos. El estudio de todas las variables o el desconocimiento de las que intervienen en el proceso pueden llegar a afectar su funcionamiento en diferentes niveles y de esto depende el éxito o fracaso en muchas ocasiones en este trabajo, ya sea en cine, televisión o teatro. El actor como el director, así como la compañía o cuerpo técnico deben estar familiarizados con el lugar donde va a transcurrir

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

la escena o el espectáculo, tomar apuntes de tiempos y distancias, planos, cambios de cámara etc., para lograr la mayor eficacia, eficiencia y efectividad tanto en la acción, como en el ahorro y utilización de recursos logísticos y económicos :para llegar al mejor producto posible, así como para mantener la sacralidad de nuestro arte.

45-ENSAYO GENERAL

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Este debe buscar encajar todas las piezas del rompecabezas que componen la construcción artística, escenas, vestuario, música, maquillaje luces entradas salidas, tiempos, utilería equipo técnico. etc. Y hacer los ajustes respectivos en cada área .el ensayo general es fundamental y de la consciencia y colaboración de todos los involucrados depende su agilidad y su éxito ya que representa un gasto enorme de energía y paciencia. Este reconoce, analiza y ajusta. Estructura la idea general y da cuerpo al ejercicio de ensamble; como un relojero el director debe pulir las piezas para un adecuado ajuste, el piloto es indispensable para dicho fin .de esta manera se puede ser mas riguroso en el análisis y

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

plantear soluciones técnicas adecuadas al cuerpo general de la obra, los cambios de vestuario de escenografía de luces, implican gran disciplina del equipo en general nuestro esfuerzo muy seguramente se vera recompensado con un buen producto final.

Me sobra recordar que la puntualidad, seriedad, de todos los involucrados desde el director hasta el de taquilla es fundamental, ya que en esta cadena todos deben corresponder a la idea y la idea es la obra.

ahora puedes entrar a la fase 2 del modelo de trabajo conocido como GALAMA por que conoces los aspectos teóricos universales de la actuación , sin estos elementos es imposible

LUIS ALONSO POTES R

PARTE 2

Técnicas de

Actuación –

Ejercicios

Prácticos

Luis Alonso Potes

Rodríguez

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

GUÍA DE
TRABAJO
PARA
ACTORES

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

GUÍA DE TRABAJO PARA ACTORES- MODELO

EQUILIBRIO INICIAL

AMA - (RUTA) DE VIAJE

DI SEQ

Área
Psicológica

- Memoria Emotiva
- Intuición
- Subconsciente

Actor que ingresa
a formación

Área Física

- Mecánica
- Movimiento
- Respiración
- Energía

SUPER

LUIS ALONSO POTES R

TRABAJO PRÁCTICO

La teoría y la práctica de la temática aquí desarrollada, se basa en ejercicios básicos de: técnicas de actuación, técnica vocal, danza, pedagogía teatral. Expresión corporal, canto y, música.

OBJETIVOS.

- 1- introducir al actor en el juego teatral
- 2- desarrollar los sentidos como canales expresivos
- 3-voy a jugar. "Yo soy" re descubrir la alegría de ser niño.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

4-relacionarse de una manera activa por medio del juego con el entorno

5- el juego como elemento socializador

6-reconocer el cuerpo como instrumento lúdico.

7-movimiento como eje del juego .comprenderlo y expresarlo como lenguaje actoral

8-relacionarse con el espacio.

9-imitar e interpretar como acercamiento a la vida.

METODOLOGIA

El auto aprendizaje y el desarrollo de la conciencia teoría como practica llevara a los lectores al análisis de las experiencias mas adecuadas a cada uno y comprender el modelo guía del proceso de formación actoral,, las

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

experiencias significativas implican el conocimiento y el desarrollo del análisis y la responsabilidad de tomar los elementos que mas le convengan a cada uno.los ejercicios prácticos en los diferentes temas, lecturas de guiones y trabajos de análisis y desarrollo de las situaciones .proporcionarán los elementos para la autonomía en el aprendizaje recuerde la aplicación teórica en el desarrollo de cada ejercicio.

REQUERIMIENTOS TECNICOS

..... .Ninguno, el trabajo se puede desarrollar en cualquier lugar que se adecue como lugar de ensayo

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

ACTIVITIES

Ejercicios

1-esperar un taxi (TA-MM)

El estudiante recibe una llamada, de un amigo que le pone una cita, este llega al lugar, espera por un tiempo, luego decide que ya no lo hará. Intenta parar un taxi, comienza a llover pasa el primer taxi y no le para, el segundo lo moja, el tercero para pero no lo lleva, el cuarto le hace una propuesta indecente, el ultimo sigue derecho finalmente el actor se va caminando. Durante su espera comienza a llover el aguacero arrecia mientras se desarrolla la escena.

a-el actor debe recrear la espera

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

b-el actor, desde el estímulo de la espera debe evolucionar la emoción de 0-10

c-debe recrear las circunstancias del taxi

D-debe incorporar la lluvia al ejercicio en gama de 0-10

Este ejercicio lo ayudara a trabajar sentimientos , objetos imaginarios y a recrear situaciones

2-

Manejo y exploración de la mascara (TA-MM)

(Elementos-vendas de yeso, vaselina,)

a-sacar molde facial

b-explorar su propia fisionomía

c-buscar movimientos en 3-d (arriba –abajo-izquierda-derecha)

d-explorar corporalidad , quietud y movimiento

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

e-construya una historia (la mascara cuenta la historia)

El trabajo con mascararas construye el auto conocimiento de la mecánica facial, el movimiento, la mística de la imagen, así como la re-identificación psicológica del estudiante con su propia naturaleza

3-escoger el monologo de una película (TA-MM)

a-decirlo con lenguaje técnico (mecánico, ejecutivo etc.)

b-con disociación de acciones: por ejemplo mientras cocina o plancha el actor debe establecer relaciones análogas de las palabras

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

con movimientos que no tengan nada que ver con el sentido de las palabras

La técnica del monologo requiere mayor exploración y trabajo de investigación, Del texto como de las acciones, esto implica disociaciones, y variaciones de todo tipo.

4-poesia...muestra tus dotes para declamar (TA)

a- Decir la poesía con todas las normas líricas

b -ahora eres, el personaje y la poesía se transforma en cuento

Este ejercicio te pone por fuera del texto, y te lleva a la comprensión de contenidos emotivos,

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

te prepara en el manejo de puntuación, cadencia y recursos narrativos. A la vez que aprendes a declamar; el sub punto (b) , te introduce en el trabajo de interpretación y representación grafica del texto es decir personificar.

5-campo de concentración (TA)

: En grupos los alumnos deben recrear un campo de concentración en el cual se tortura físicamente en un circulo de luz a los participantes, se sacara uno por uno y sin que los otro vean lo que ocurre, (actuado por supuesto) pedirán clemencia por sus vidas, o pedirán que no los torturen .los que queden en el

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

circulo de luz deben recrear la angustia y la ansiedad ante su potencial ejecución.

Se recomienda que los participantes se comprometan con el si mágico a tener la mayor concentración ante las cargas de tensión emotiva que implica este ejercicio., a la vez que te prepara para soportar cargas psicológicas, de escenas con mucho mayor contenido y circunstancias dadas mas complejas, a la vez aprendes a utilizar el” si” mágico para recrear cualquier situación; en escena.

7-monologo (TA) (propuesto) Hamlet...si esta carne excesivamente solida carne....

a-aprender el texto

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

b-establecer la disociación

c-improvisar sobre el texto

d-representar el monologo teatro clásico (con caracterización)

La técnica del monologo requiere explorar, improvisar, disociar y el manejo de acciones físicas, debes prepararte bien a este respecto.

Este ejercicio es un buen comienzo.

8-juego de improvisación (TA) .balota de temas.se debe mantener la secuencia de los temas mientras entran y salen los participantes

La velocidad y la capacidad de resolver situaciones diversas con coherencia son la base que justifica aprender a improvisar.

9-aprender monologo (TA)

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

a-lenguaje técnico

b-establecer acciones

C-círculo de luz, relación con los objetos y el texto

-debes aprender varios monólogos por múltiples razones que van desde la exploración del texto y las acciones .hasta preparar un repertorio para casting ,que te permita mostrar tu capacidad de transformación ,en este particularmente aprende a usar y a manejar círculo de luz que consiste en colocar una lámpara en ángulo imposible(vertical)crear un perímetro y colocar en el; los objetos que sean mas representativos de tu personaje .relacionarte con ellos a traves de la observación y el aislamiento que produce el

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

circulo ,utilizarlos en acciones productivas ,así como en inter relaciones con el texto ;buscar usos alternativos ,y estimular la imaginación y el sub consciente.

9-leapsing-(TA) con la pista de tu canción favorita:

a-crear puesta escénica

b -caracterización

c –imitación

d-sin el recurso técnico muestra tu talento

Este ejercicio es particularmente divertido, te da la oportunidad de representar a quien admiras, construyendo además puesta escénica, vestuario, maquillaje, música, luces y todo lo que

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

tu imaginación te permita .te dará una idea de tu capacidad de imitación y si lo grabas podrás darte cuenta de tu manejo escénico y de los defectos a corregir, además te acostumbraras a sentirte una estrella ¿.si no es hoy .entonces cuando?

10-inventa tu propia escena. Y la. (TA)

-si escribes tu propia escena, puedes utilizar todo lo que posees al servicio de tu propio talento, además cultivas una gran facultad. Que puede sembrar la base de un futuro guionista. Utiliza el protocolo para libretos y guiones del epilogo de este capitulo.

LUIS ALONSO POTES R

11-crea tu propio personaje. (TA) Preséntalo

La originalidad se siembra desde la formación, explora tu capacidad para crear un personaje con el que seguramente podrás hacerte famoso. Si sabes trabajarlo. Tienes un cuestionario a la mano para personajes en la parte final de este capitulo utilízala te servirá de mucha ayuda.

12-escoje un personaje histórico (TA) investiga sobre su vida y tráelo a clase (nuez, enganche, leitmotiv, y cuéntanos algo de su vida y obra.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Aprende con este ejercicio a investigar sobre personajes dándole la importancia y el estatus que merece su huella en la historia. Aprenderás caracterización de época, y a manejar personajes poco convencionales.

13-en un cubo imaginario (MM): cuéntanos una historia con movimientos: continuos, entrecortados, curvos y rectos, pesados y livianos.

Recuerda que los movimientos no son monótonos .explora las cualidades de movimiento aprende a contar historias con el lenguaje corporal, además recuerda que todo ser tiene un espacio vital, para nuestro ejercicio es un cubo; investiga el movimiento con las

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

características propuestas, e inténtalo ya veras que te va a servir de mucho sobre todo en el tema del manejo corporal.

14-traer un personaje de estatus alto (TA), crear su historia, enganche etc. Contrastar con otro personaje de estatus bajo, crear de igual manera su historia y enganche,

a-representa un personaje de estatus alto lo mas fiel a su condición.

b-representa un personaje de estatus bajo, lo mas fiel a su condición.

c-diseña el vestuario mitad de estatus alto, mitad estatus bajo.

d-de derecha a izquierda entrelaza y construye la inter-relación

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Este es un ejercicio particularmente difícil, necesitas investigar bien y definir cada personaje en gama de blanco a negro. es decir el contraste debe ser radical; pero si lo haces bien nada te quedara grande en caracterización,

Te recuerdo que manejar esta gama es muy importante ya que la mayoría de mortales estamos comprendida dentro de ella, busca hacer las cosas grandes sin miedo ni timidez, de eso depende tu crecimiento y tu capacidad expresiva.

15-vamos a imitar tu artista favorito. (Vestuario, caracterización, voz, etc.)

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Nuevamente juguemos como en el leaping .pero esta vez es imitación, cuerpo, voz, y talento específico, imitar es clave para nosotros recuérdalo, esfuérzate por ser lo mas convincente posible.

16-hacer libreto para radio (TA) .crear efectos especiales con recursos sonoros propios.

Actuar no es solo imagen. También es sonido, la imaginación debe estar presente en todo lo que hagas. Y la posibilidad de crear una historia maravillosa te puede abrir camino al doblaje, o mejor aun a tu ingenio y creatividad, tu mejor empresa.

17-quietud de movimiento (MM)

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

En posición de mantis manos arriba, al frente y al abdomen diez minutos en cada posición prendamos a estar quietos y a soportar el dolor (Ver ejercicios parte tres)

Es muy importante que aprendas a estar quieto, emitir energía, focalizarla, concentrarla, pero ante todo soportar la presión, practica este ejercicio que te va a ser de gran utilidad.

18-caminando por el espacio

a-ritmo

B-velocidad

c- dirección

d –niveles

e- balanceando el espacio

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

El espacio será para nosotros el escenario, allí debes moverte con diferente velocidad, ritmo, dirección y sentido .esto implica caminar en tres niveles (alto, medio y bajo), girar en diferente dirección, buscar cadencias para tu desplazamiento, son condiciones de movimiento que debes explorar, nivelar el espacio implica la consciencia de tu posición en escena, como la de tus compañeros, equilibrar permanentemente las acciones y los movimientos son responsabilidad de cada actor.

19-Utilizando los elementos de la construcción de personajes (TA)

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Fachada

Cimientos

Antecedentes

Imaginación

Construye la ficha, investigación y representación de un personaje famoso.

(Ver ficha técnica del monologo, así como el cuestionario)

20-escoje tu película favorita, busca un monologo y represéntalo lo mas parecido que puedas, utiliza caracterización

(Ver ficha técnica del monologo, así como cuestionario) todos tenemos películas y actores

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

favoritos exploremos estos materiales con lo aprendido.

21-aprende un monologo de una obra clásica, e: interpretalo

a--dentro del contexto de la obra,

b-sácalo de contexto y llévalo aun lenguaje técnico (como un mecánico, o un ejecutivo por ejemplo)

c-establezca una disociación, es decir realizar una actividad que no tenga nada que ver con lo que dice.

d-improvise textos y acción sobre el monologo y las acciones planteadas en el.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Siga atentamente la evolución y los resultados para determinar tu evolución y manejo de la técnica.

22-construya sus propias escenas (TA)

Siguiendo el ejemplo:

En la novela...

“seis meses después del primer encuentro, se vieron por fin en el camarote de un buque fluvial que estaba en reparación de pintura en los muelles. Fue una tarde maravillosa. Olimpia

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Zuleta, tenía un amor alegre, de palomera alborotada, y le gustaba permanecer desnuda por varias horas en un reposo lento que tenía para ella tanto amor como el amor “el “

“camarote estaba desmantelado, pintado a medias, y el olor de la trementina era bueno para llevárselo es el recuerdo de una tarde feliz.de pronto, a instancias de una inspiración insólita ,florentino Arriza destapo un tarro de pintura roja que estaba al alcance de la litera, se mojó el índice pinto en el pubis de la bella palomera una flecha de sangre dirigida hacia el sur “y le escribió un letrero en el vientre””esta cuca es mía””Gabriel García Márquez –el amor en los tiempos del cólera”

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Siguiendo este ejemplo veremos como se construye el guion

“interior cabina del barco es de día)

En escena: la cabina esta en proceso de ser repintada. Hay un desorden de brochas y botellas de trementina, florentino y Olimpia, desnudos, yacen en una litera, luego de hacer el amor, ella esta pegada a su cuerpo, muy feliz, después de un momento:

-Olimpia: nunca volveré a oler la trementina sin pensar en esta bendita tarde.

El sonrío .ella se sienta como si se fuera a para de la cama.

-florentino: no, espera.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

La busca una caneca de pintura que resulta roja, dulcemente la acuesta con suavidad. Mete la punta del dedo en la pintura.

-Olimpia: ¿qué estas haciendo?

-florentino: ya veras (el escribe en su barriga) listo.

Ella levanta la cabeza para ver. Le ha dibujado una flecha apuntando hacia abajo y escrito las palabras: "esta cuca es mía" .ella ríe encantada. El la besa". . (El amor en los tiempos del cólera- guion de Ronald harwood –ganador de el óscar 2003"el pianista")

Elaboremos nuestros propios guiones

a-tomar fragmentos de una novela y construir el guion (como en el ejemplo anterior)

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

B diseñar los personajes

C montar la escena

Escribir, leer, interpretar, es el trípode sobre el que se sostiene una actuación de nivel,

23-Construir una escena donde el personaje envejezca o re juvenezca, utilizando corporalidad y gestualidad

_utilice maquillaje

-musicalización de época

-vestuario

Este ejercicio te dará ideas claras de lo que es en si la caracterización y la utilización de la

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

mecánica, así como de los recursos técnicos en lo referente a vestuario, maquillaje y musicalización.

24-Crear los siguientes personajes

a-un borracho

b-una beata(o)

C-presidiario

d_ un vendedor

e-un machista

f-un drogadicto

g-un abogado

h-un político

i_ un gamín

j-un ejecutivo

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

a--construya el lenguaje

B-corporalidad

C-leitmotiv

D-historia que tenga un orden lógico

Este ejercicio es muy importante le ayudara a relacionarse con estereotipos muy comunes y a investigar acerca de ellos y construir una idea al respectó. No olvide utilizar los elementos, colores y animalidad, vestuario .imitación, y mímica, pero aun mas importante, veracidad y respeto, por cada personaje.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

25-cuente dos relatos uno verdadero y uno falso (TA),

Nadie debe saber cual es cual.

Sus compañeros lo evaluarán al respecto pero solo usted debe saber que tan convincente puede llegar a ser.

26- (TA-MM) cuente una historia donde aparezcan tres animales, debe tener un inicio una trama y un final, pero la historia debe contarse como los animales, cuerpo y sonido

, imitación, corporalidad, mecánica, intervienen en este ejercicio

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

27-cuenta una historia y trasformase en los objetos del relato. (TA-MM)

Imitación, corporalidad, mecánica, intervienen en este ejercicio.

28-cuenta otra historia con diferentes acentos

Tu capacidad de universalidad debe desarrollarse, captar los giros idiomáticos, los acentos, la jerga, así como las variaciones de todo tipo nos da caracterizaciones más completas.

29-Cuenta una historia con tres personajes y tres cambios corporales (MM)

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

El cambio corporal es fundamental en el proceso de caracterización, el movimiento y la mecánica, son de vital importancia para el actor este ejercicio te será de gran ayuda.

31-prepare algo en escena, (TA) un pastel o algo y cuéntenos como lo hace en forma de susurros.

Las acciones físicas son lo que le da sentido a lo que hacemos. Aprendamos a realizar el quehacer en escena (tareas escénicas) y con un tono muy suave de voz debemos hacernos escuchar y comprender.

32-con otro actor, la escena es que usted va ser padre de un hijo que no es suyo, después la

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

misma escena pero el hijo si es suyo, matice las respuestas.

Cualquier cambio sutil en la escena significa un cambio drástico en la actuación y en el resultado que de ello deriva .compréndalo por medio de este ejercicio.

34-represente un malo- y un bueno (TA)

Buscar el enganche

-investiga sobre su vida

-planté varias situaciones y resuélvalas como el personaje

-establezca la nuez (realidad espiritual)

-la contradicción

-leitmotiv

-

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Punto de quiebra (dualidad)-donde el malo es bueno y donde el bueno es malo.

Recuerda que mientras más bueno sea el villano, este será más exitoso y que no hay bueno sin un malo memorable.

**35- El personaje pasa por tres estados (alto-manos y cuerpo estirado, medio-movimientos a la altura de la cintura, bajo-moví rodillas y piso)
(MM)**

a-historia

B-justificación de los cambios de niveles.

36-Muéstrenos otro personaje-y cuéntenos otra historia, (MM) pero ahora acelere y desacelere en

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

escala de uno a diez, pero en la historia debe justificarse lógicamente por que acelera o viceversa.

38-utilicemos dos historias (TA), una muy triste y otro alegre pero vamos de neutro a tristeza y de allí a neutro y luego a felicidad

Este ejercicio es útil para aprender a manejar matices emocionales y para contrastar emociones contradictorias

39-contemos la misma historia ahora con el cuerpo (MM)

Que tal llevar esas emociones al plano orgánico y gestual como herramienta expresiva de la historia narrada.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

40-en grupos de actores (TA) crear un a historia con atmosferas, realizar los sonidos ambiente.

41-seamos famosos (TA), entrevista desde el actor estudio (construya el cuestionario)

**42-trabajemos nuestra memoria emotiva (TA)-
fotografía familiar-y hablemos de nosotros mismos.**

El trabajo de memoria emotiva es fundamental para conocernos y para complementar nuestra partitura emotiva, de igual manera para encontrar sentimientos análogos con los personajes y componerlos con mayor lógica.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

43-contemos una historia que pase por las diferentes partes del cuerpo. (MM) –el cuerpo tiene su propio lenguaje, y encontrar un flujo coherente de movimientos así como disociaciones o composiciones mecánicas exige la evolución de este tipo de ejercicios.

44-contemos una historia con movimientos continuos, entrecortados pesados y livianos (MM).como parte de lo anterior este ejercicio te da la posibilidad de buscar dentro de estas características del movimiento

45-utilicemos los mismos movimientos ahora para un personaje histórico. (TA)-aso como debes aprender a disociar textos y acciones

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

también es necesario asociar como parte del juego, cuando lo mecánico se hace evidente, el humor aparece, asócialo y compréndelo como parte del juego.

46-improvisación balota de temas ,10 segundos para comenzar la historia cada (TA) 20 segundos el actor sacara otra e ira construyendo, su improvisación. Busca continuidad y lógica, así como una infinita gama de temas, y variedad de objetos.

47-stand up comedí (TA) -háganos reír construya una rutina de humor, así podrá poner en practica

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

todo lo que aprendió, ya que el humor es la forma mas elevada del arte,

48-Contemos una historia con movimientos disociados (TA-MM)

49-ejercicio de ritmo y resistencia con un tambor (MM)-mientras otra persona toca el tambor buscando diferentes ritmos, cadencias, velocidades etc. Baila buscando seguir los compas; buscando a su vez movimientos de todo tipo, necesitas romper con la cotidianidad de tus movimientos e incrementar tu inteligencia corporal

50-la historia pasa por tres velocidades, lento rápido y medio (MM)

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

51-trabajar con una fotografía familiar .crear puentes emotivos (TA)

Busca una fotografía que sea particularmente emotiva para ti.

52-trabajar un sentimiento en una gama de 0-10(TA)-(rabia tristeza, etc.)

a-el cuerpo cuenta también la historia (MM)

b-trabajar el sentimiento contrario 0-10(TA)

c-el cuerpo cuenta también la historia (MM)

53-Contemos historias (TA)

a-cuento infantil

B-cuento de terror

c-un cuento épico

d-una historia de amor

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

54-contaremos las mismas historias (MM) acelerando, y desacelerando pasando por diferentes partes del cuerpo.

55-construir los sonidos ambiente de estas escenas (TA).

56-abdominales con trabalenguas (MM)

58-lectura interpretativa (Otelo)-busca los personajes a traves de la lectura.

58-aprendiendo de cine, analizar películas planos, secuencias, ritmos .propuestos etc.

60-leer las bacantes (que, quien...) trabajo de mesa (TA)

61-escoger monólogos (TA)

62-utilizar lenguaje profesional. (TA)

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

**63-aprendiendo a manejar objetos imaginarios-
buscar una carta. (TA)**

Leerla y reaccionar ante su contenido.

**64-quedaste atrapado en un ascensor .recrear la
situación (TA)**

65-vives en una choza y se esta inundando. (TA)

66-eres un soldado y llegas de la guerra. (TA)

**67-Hay una bomba en tu oficina y no hay salida.
(Construir la situación)(TA)**

**68-trabajos de memoria describiendo objetos y
sus cualidades. (TA)**

**68-construya un relato con tres personajes y tres
cambios corporales. (MM-TA).**

**70-aprendiendo a movernos como los elementos
(agua tierra, aire, fuego.)**

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Con estos ejercicios tendrá suficiente material para que trabaje mucho tiempo, practique, evalúese con sinceridad y conciencia, le recuerdo que la mímica el leaping, el canto la danza a también son necesarios, trabajar la presencia escénica es muy importante. , sea valiente. No se desanime, y

No le tema a triunfar. Un óscar es un sueño cultivable si usted esta dispuesto a trabajar por el, de mi parte espero que mi trabajo contribuya con un granito de arena para que logren sus sueños

LUIS ALONSO POTES R

EPILOGO

ELEMENTOS DE CONSTRUCCIÓN DEL LIBRETO

Características:

Planteamiento: se debe establecer que historia vamos a contar

Desarrollo: como planteamos la historia y le damos un inicio, una trama y un final

Conclusiones: lo que resulta del proceso anterior.

Escaletas: desglose de lo que va a pasar en el desarrollo del problema o de la historia, es conveniente, desarrollar un resumen del proyecto, con el desarrollo de los personajes .para ir en las escaletas desarrollando las escenas.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

A-resumen

B-sinapsis

C-perfiles

D-escaletas

Escena 1 pasa tal cosa

Escena 2” “

Escena 3....

Cuando tengamos lo anterior escribimos las escenas como tal

Lo podemos desarrollar

a-los personajes hablan y desarrollan la historia

b-hay un narrador –el describe las situaciones

c-el personaje sea el narrador

Entre escena y escena se puede ensamblar transiciones musicales

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

PROTOCOLO DEL LIBRETO

Titulo

Personajes en escena-----

Descripción.....luz, ambiente etc.

Música.....ambiente campesino (fondo)

Sonidos: externos.....jardín noche-fuente

Sonido:.....auto llega

Luces:.....faros que cruzan

Personaje 1-(entra)-hola...ya llegamos

personaje2_ (se limpia las manos con el delantal de cocina) -¿Cómo les fue?....

Las entradas y salidas son escenas, con secuencia-ritmo y tono

El capitulo insinúa el contenido.

Estructura

A-Planteamiento-nudo (clímax)-desenlace

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

B-Plan

C-Orden

D-Estilo

E-Personajes-tener su propio diseño

F-Desarrollo temático (ambiente) estas transforman a lo personajes

G-Conflicto-como lo manejamos, exaltarlo en lo posible

CUESTIONARIO DE LOS PERSONAJES-del profesor Mario Jurado

1-quien es usted

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

2-de que nacionalidad es

3-en que país vive

4-a que época pertenece la obra en la que usted aparece

5-tiene algunos rasgos particulares

6-es detallista

7-cual es su habitual postura física

8-¿como camina Ud.?

9-¿como se sienta y como se levanta?

10-¿emplea usted algunos tonos característicos?

11-goza usted de buena salud

12-que clase de inclinaciones tiene usted

13-cual es su estado económico

14-cual es su nivel educativo

15-¿habla usted bien su idioma -que dichos emplea?

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

16-¿que clase de vida ha llevado hasta ahora?

17-como era su infancia

18-¿que hace usted en el tiempo libre?

19-¿que religión profesa?

20-¿en su niñez que sentía por su familia?

21-¿por que se sentía así?

22-¿esos sentimientos, cambian o se mantienen por que?

23-¿como va a influir lo vivido en su vida futura?

24-¿a que edad muere y como muere?

25-¿su vida ha sido feliz o no?

26-¿los cinco momentos más felices de su vida?

27-¿con que animal se identifica y por que?

28-¿con que color se identifica y por que?

29-¿con que elemento se identifica y por que?

30- ¿que signo eres?

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

DIEZ CONCEJOS PRÁCTICOS PARA CASTING- **del profesor Julio Cesar Luna**

1-buena memoria

2-sin exagerar-contundente-mostrarse

3-expresión facial y corporal

4-capacidad de improvisación

5-mostrar un personaje

6-dominio de los nervios

7-antes del casting pasarla varias veces

8-recurrir a la observación y ala imaginación

9-tratar de no cortar

10-proyectar la voz y vocaliza

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

CONSTRUCCIÓN DE PERSONAJES

1-fachada-observacion parte exterior de un personaje-característica físico

2-cimientos-construccion interior del personaje-
memoria emotiva-emocional-sensorial

Imágenes.

3-antecedentes-lo pasado lo que no esta escrito

4-imaginación –si no hay puntos en común
debemos construirlos.

ANALISIS ACTIVO DE LA OBRA

Desde el momento que el actor toma el
texto por primera vez debe procurar una relación

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

directa que lo acerque al personaje en lo interno como en lo externo, y sobre todo desde la acción

Buscar la lógica y la continuidad del comportamiento

a-cumplir la idea del dramaturgo

b-comprometerse con la experiencia vital durante el trabajo

c-opiniones del director

d-buscar respuestas a interrogantes planteados

e-buscar la verdad

La palabra debe estar indisolublemente unida a las ideas, acciones y tareas del personaje máxima veracidad en el que habla.

-pronunciación verosímil del texto

-comprender la idea contenida en el texto

-exigencia de sencillez y naturalidad

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

- aprender los textos de memoria y globalizarlos
- convertir las palabras en activas, veraces y densas
- profunda comprensión de la obra y el sub texto
- valorar las palabras como algo imprescindible para expresar las ideas de su personaje
- dominar todos los impulsos internos que dictan una u otra palabra.

ACTOR

El actor rehace la obra de los dramaturgos descubriendo lo que hay en ellas oculto establecemos nuestra relación con los (personajes) y sus condiciones de vida. , nos identificamos física y psíquicamente, hacemos sentir en nosotros la verdad de la pasión,

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

creamos una acción productiva, estrechamente ligada a la ficción de la obra, elaboramos imágenes vivas, características de las pasiones y los sentimientos del personaje interpretado.

FICHA TÉCNICA DEL

MONOLOGO-del profesor Germán Perez

Presentado por

Monologo

Biografía

Perfil físico

Perfil psicológico

Relación consigo mismo

Relación con el entorno

Relación con su profesión

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

ÉXITO ACTORAL-100%

1-ETICA LABORAL 30% -respeto por todos y cada uno de las personas que intervienen en nuestro trabajo

2-CRECER 30% -siempre continuar creciendo – estudiando y ensayando.

3-NUNCA DARSE POR VENCIDO 30%-no aceptar un no por respuesta sin intentar obtener un si

4-ESTAR PREPARADO Y TENER FE10% - la suerte que es el mismo camino adecuado

PROYECTANDO EL ÉXITO

1-proyecta el día

2-diagrama la ruta del modelo y Tu posicionamiento en el

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

3-fija tus metas

4-decide lo que es importante

-¿Qué es importante?-¿que tiene valor para ti?

-maneja el tiempo

-estudia estrategias (que puedo hacer para alcanzar las metas y objetivos tanto en los ejercicios, así como los objetivos globales de la carrera; sin olvidar de ninguna manera los objetivos personales.)

Proyecta-----planea tu acción

La meta debe ser:

A-especifica

B-medible

C-orientada a la acción

D-realista

LUIS ALONSO POTES R

MANEJA TU TIEMPO

**¿Cuál es el trabajo?----planea el trabajo-----
prioriza y programa----hazlo trabaja en el plan-----
---corroboras y revisa-----inicia un registro**

**Si no inicias un registro no sabrás que necesitas
hacer: mejorías y fallas de planeación y
ejecución**

**Calendario mensual-----programa
tareas relevantes, registra todos los ejercicios a
la fecha**

**Calendario semanal-----registra todas
las materias o áreas de trabajo, cada semana
traslada los eventos relevantes a tu calendario
semanal.**

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Claves rápidas-----consigna la información del ejercicio así como del manual – así sabrás que hacer

- **Usa abreviaturas para acortar**
- **Priorizar lo urgente, lo que requiere acción y ejecución inmediata**
- **Lo importante-lo necesario ,lo que es de gran valor, que tiene gran significancia para el desarrollo de tu actividad**
- **Si no te preparas con tiempo dejas que lo importante se transforme en urgente.**
- **Realiza con tiempo las tareas escénicas ,la preparación física ,así como los diseños y decorados**
- **Después de la clase revisa los temas**
- **Enumera 1,2,3,...en orden de importancia**

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

- Estima el tiempo que te va a tomar cada tarea.
- Configura una guía de trabajo que se acomode tus necesidades particulares.
- Por escrito los eventos que necesitas recordar
- trabaja por adelantado, prepara ensayos y prepara escenas.
- Trabaja mas en aspectos que debes mejorar
- Evita posponer
- Empieza así será mas fácil
- Prémiate por tu trabajo
- Piensa enfocado en tus metas
- Corroboras y revisa----- ¿-se ha escapado algo?

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

- **Transfiere las tareas no terminadas a fechas futuras**

Grandes proyectos pruebas presentaciones ensayos, pueden parecer amenazantes, son largos meticulosos y difíciles, simplifica en pasos pequeños, y después desarrolla cada paso.

ESTRATEGIAS DE JUEGO

1-concentrate en el texto, el personaje y la escena

2-desconectate de todo lo demás

3-pon especial atención a lo principal

4-utiliza las preguntas de atención-¿Qué? , ¿Por qué? , ¿Donde? , ¿Cuándo? , ¿Quien y? ¿Cómo?

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

que incluyen desde pensamientos filosóficos hasta, cuadros, obras teatrales y musicales o simples productos de uso diario.

Todos los seres humanos somos creativos, esta es una facultad que se desarrolla a lo largo de la vida, y de acuerdo a las condiciones dadas de cada individuo.

Aspectos:

1-alto nivel de curiosidad

2-motivacion intrínseca

3-bajo nivel de preocupación por lo que piensen los demás

4-Preocupación por su trabajo-calidad

Según experimentos realizados se demostró que cuando no existe presión por el resultado final,

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

se desarrolla la creatividad, disfrutando así, la oportunidad de poder auto expresarse.

Para los occidentales, la creatividad a sido un mito .En la cultura griega, se entendía la creatividad expresada en los dioses, pero dios en cuanto a unos seres que se equivocan y que son finitos .Este concepto se extendía a todos los seres y se expresaba en el teatro por medio de las tragedias y los delirios entre los hombres y los dioses; con las pobres interpretaciones judeo cristianas, solo se considero a dios como creador y al hombre se le apreciaba por fuera de este. Posteriormente se considero creativos a los artistas sobre la base de que hacia falta un alto grado de locura y neurosis, para que la persona

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

fuera creativa en este caso ser un escéptico o un desadaptado equivalía a ser creativo.

En universidades como Harvard se han elaborado programas de pensamiento inventivo, la conclusión es que para desarrollarlo es indispensable, la atención focalizada y el entendimiento disciplinado

Los orientales por su parte se refieren a un “estado creativo” que esta íntimamente relacionado con la energía vital.

Ponernos en conexión con esta energía como pre-requisito para la ejecución adecuada de nuestro trabajo será nuestro siguiente objetivo.

Esta preparación que pasa por los ejercicios de respiración, yoga, estiramiento, técnica vocal, y dicción, buscando el efecto de la mente en

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

blanco, que es la predisposición al estado creativo, donde las imágenes fluyen y la mente observa. Controlando así la emoción producida por la experiencia del texto y la imagen que se origina de él.

El estado creativo en el actor viene acompañado del bienestar corporal; y la liberación de energía, vinculados a la auto disciplina, perseverancia, tenacidad, y también a espacios libres de de divagación, sueño adecuado, risa etc..., como respuesta a un estado de ánimo apropiado.

El éxito en nuestra profesión depende del desarrollo de la inteligencia y la creatividad.

Se dice que alguien es inteligente cuando:

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

1-tiene conocimientos, por lo tanto es una persona competente.

2-sabe hacer aquello a lo que se dedica

3-resuelve problemas de manera eficiente.

Se dice que una persona es creativa:

1-se comporta de una manera no rutinaria, ni estereotipada en el planteamiento y solución de un problema.

2-propone varias alternativas a una situación o desarrollo determinado.

3-imagina estar en una situación como si fuera otra.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Requerimientos para el desarrollo de la creatividad en el actor

1-pensamiento metafórico: esta es la capacidad para establecer conexiones entre dos cosas diferentes, reconociendo que en cierto modo comparten un rasgo común, esta sensibilización es holística, se relaciona con conceptos que nada tienen que ver pero que adquieren en el actor sentido de integración, ejemplo: el cero es un numero.es redondo, como un neumático o un salvavidas. Y Tiene el mismo aspecto de la letra o.

2-pensamiento visual

a-dibujar: tiene que ver con la observación de las partes y del todo.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

B-descripción verbal: describir un objeto es como dibujar con palabras, esto intensifica la memoria visual, al relacionar imágenes con el conocimiento verbal existente

c-representación grafica, cada expresión grafica abarca un punto de vista, una sola manera de contemplar la realidad, al codificar la información en varios lenguajes, se amplía dicha información, de una manera clara y universal

D-color -estimula y ayuda a la memoria además capta y dirige la atención el color es fundamental en el trabajo del actor (ver apartado acerca del color).

3-fantasía:

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

La fantasía es la puerta al mundo interior de un actor .así el tiempo y el espacio no presenta ninguna limitación

-con ella podemos viajar a la luna o reducirnos para explorar mundos microscópicos

-amplia los puntos de vista o da mas información de nuestro modelos de armado.

-crea secuencias verbales, y visuales colocándonos en las circunstancias dadas de aquello que exploramos.

-las imágenes generadas por ella, pueden darnos informacion visual o por los otros sentidos, o en palabras y sentimientos

-se pueden realizar fantasías de observación, donde somos espectadores o protagonistas.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

-es la pauta del auto expresión, y la solución a respuestas e interrogantes propios.

Sensibilización multi sensorial

Los actores y los seres humanos en general obtenemos información de nuestros sentidos y esta es la base de pensamiento abstracto, estos no son solo los sentidos externos, sino también los propioceptores, que controlan las sensaciones internas

Cinestesico: músculos, articulaciones, tendones, nos brindan información sobre el movimiento del cuerpo

Vestibular: ubicado en el oído interno. Registra la posición, el movimiento, la dirección, y la

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

velocidad del cuerpo. Interpreta estímulos visuales.

Visceral aporta la sensación a los órganos internos

Sensibilización cinestético-táctil.

El sistema táctil depende de receptores en la piel, facilita la información sobre texturas, forma y temperatura, el sistema cinestético registra el movimiento así:

- el escultor piensa en arcilla, bronce etc.**
- El arquitecto piensa construyendo maquetas**
- el actor representando personajes y manipulando objetos en escena.**

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Así se piensa mientras se manipula materiales, ejecutando acciones, exteriorizando los procesos mentales en las acciones físicas. el pensamiento exteriorizado presenta varias ventajas.

1-la relación directa con los objetos en escena.

2-pensar durante el desarrollo del rol, manipulando, descubriendo-creando

3-pensar en contexto directo vista-tacto-movimiento

La sensibilización cines tética se manifiesta como expresión teatral en:

1-las tareas escénicas y en los juegos de movimiento

2-expresión corporal y danza

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

3-mímica, imitación y gestualidad

4-ejercicios físicos

Sensibilización olfativa-gustativa

El olor y el gusto tienen que ver con la memoria emotiva y la relación con las experiencias y las emociones

-crea y profundiza imágenes mentales

-discriminando olores y sabores establece la profunda relación con sensaciones y sentimientos, mejoramos además nuestro acercamiento a los objetos utilizados en la exploración de personajes, al igual que podemos relacionarnos con otras personas y situaciones ya que nuestro nivel de percepción aumenta

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Esta sensibilización se manifiesta en técnicas como:

-aroma terapia

-manejo de sabores-picantes, acidos, sadvicos y naturales

Sensibilización musical

-desarrolla la imaginación,

-estimula el desarrollo de los dos hemisferios cerebrales

-desarrolla sentimientos y emociones

-la música ayuda a dramatizar

-cantar desarrolla confianza, autoestima y amor.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Ayuda a crear las circunstancias dadas de la obra y el personaje ya que ayuda con la ubicación de tiempo y espacio

Creatividad en la acción

Esta se desarrolla de la auto observación permanente y el conocimiento critico de nosotros mismos a través de la auto observación de este proceso critico devienen preguntas como

-¿como soy yo cuando estoy creativo?

-¿Cuánta capacidad de arriesgarme tengo?

-¿en que condiciones soy mas creativo?

-¿como puedo utilizarla a voluntad?

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Este proceso de re-equilibrio equilibrio posterior en la formación actoral, tiene valides siempre y cuando se produzcan cambios en la conductas, actitudes y hábitos cotidianos. Debemos desarrollar así:

-la observación

-el pensamiento metafórico

-la auto indagación

-la fantasía

-sensibilización interna y externa.

Esta re-educación es infinita no posee limites ya que es un circulo que nunca termina.

1-entendiendo de nuestros bloqueos

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

2-¿quien soy yo? ¿Qué quiero? (posibilidades y limitaciones)

3-análisis de nuestra formación

4-recuperacion creativa

5-actitud de respeto y libertad

6-imaginacion y fantasía

7confianza en si mismo y su potencial creativo

8-manifestaciones internas

9-experiencias en ambientes que sensibilicen

Creatividad grupal

Para ser creativa una idea en escena también debe ser apropiada, útil y de realización factible y lógica. Debe influir en la forma como se realiza el trabajo SEA UN ENSAYO, UNA OBRA O UNA

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

PUESTA ESCÉNICA) mejorando así el producto final creando un nuevo método, o proceso.

Se habla entonces de creatividad refiriéndose a la forma como se piensa, y a la capacidad de innovación al abordar los problemas que plantea el juego . Pensar imaginativamente, es parte de la creatividad. En esta hay tres factores importantes

1-la competencia (todo lo que la persona sabe y puede hacer en el dominio amplio de su trabajo)

2-el pensamiento creativo (es la forma como se abordan los problemas y las soluciones es decir la capacidad de relacionar ideas existentes, en nuevas combinaciones.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

3-y la motivación (esta es la que determina realmente que se hará) existen dos tipos de motivación extrínseca e intrínseca

La primera se trabaja en grupos y su estímulo es el dinero, factor que no impide que la gente sea creativa pero debe ser manejado como el reconocimiento por la labor.

En cambio la motivación intrínseca es la pasión y el interés, el deseo interno de una persona por hacer algo

Entendamos esto como la actuación llevada a cabo en un laberinto es posible que el actor se sienta motivado a atravesar por su carrera como un laberinto este intentara pasar lo más rápida y seguramente posible a fin de obtener una recompensa tangible, por ejemplo fama o dinero.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

si el actor siente una gran urgencia por obtener la recompensa es posible que se limite a tomar el camino más conocido y resuelva su carrera y sus retos como se ha hecho antes, esta motivación extrínseca lo sacara del laberinto, pero es posible que la solución que surja del proceso carezca de imaginación en una carrera que se nutre de esta cualidad, no habrá novedades, ni revelara nuevas formas de expresión o de abordar las tareas escénicas esta solución rutinaria no contribuirá al desarrollo del actor como gestor de su propia empresa, con las implicaciones que esto conlleva.

Tal vez otra persona le parezca divertido e intrigante el proceso de examinar diferentes caminos .el reto y la exploración le harán el

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

camino mas largo y cometerá de seguro algunos errores, por que el laberinto tiene mas sin salidas que salidas, pero cuando encuentra la forma de salir, lo mas probable es que esta sea una solución interesante, creativa, y que proporciona aprendizaje consciente.

Nobel dijo” el aspecto de amor por el trabajo es importante”

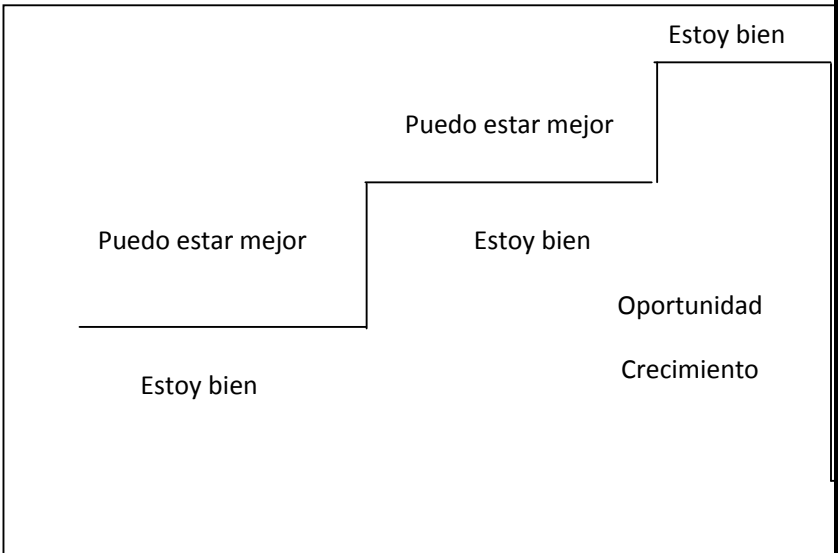
Einstein refiriéndose a la motivación intrínseca como “el placer de ver y buscar”

Jon Irving dijo” el factor implícito el amor .es la razón por la que puedo trabajar tan arduamente.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Quizás esta sea la mejor motivación para convertirse en un gran actor. Un amor profundo por lo que hacemos.

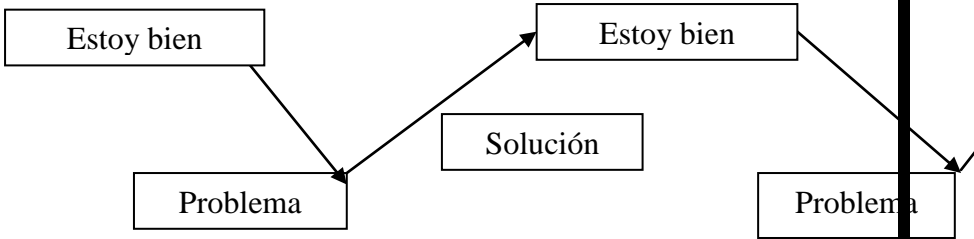
ENFOQUE ORIENTAL DE CREATIVIDAD



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

ENFOQUE OCCIDENTAL DE CRFEATIVIDAD



GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Guía de entrenamiento
físico para ACTORES
3PARTE

LUIS ALONSO POTE



GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

GUÍA DE TRABAJO PARA ACTORES- MODELO

EQUILIBRIO INICIAL

AMA – (RUTA) DE VIAJE

DI SEQ

Área Psicológica

- Memoria Emotiva
- Intuición
- Subconsciente

Actor que ingresa a formación

Área Física

- Mecánica
- Movimiento
- Respiración
- Energía

SUPER

LUIS ALONSO POTES R

METODOLOGIA

La galería grafica comprende ejercicios en diferentes áreas de preparación que va desde el calentamiento, trote, estiramiento, yoga, seleccionados como los más frecuentes en la preparación actoral, así como los más sencillos. Como los actores no tenemos igual condiciones físicas dejo a cada quien la cantidad de repeticiones y la frecuencia de cada uno, el trabajo abdominal por ejemplo requiere un entrenamiento continuo series que van de diez a doscientas repeticiones, según la exigencia particular. antes que describir rutinas como lo haría un libro de ejercicios me concentre en

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

hacer una exposición grafica de los mas necesarios pensando que para nosotros una imagen tiene mayor peso y que todos los involucrados en este trabajo conocemos mas o menos nuestro proceso de entrenamiento para ingresar al escenario; existen sin embargo otras rutinas en gimnasio que van de Pilates ,workouts etc. ,pero no los considero tema de mi trabajo que es simplificar al máximo para hacer mas funcional y practica la guía de entrenamiento

Objetivos

- 1-desarrollar el cuerpo como instrumento de trabajo
- 2-equilibrar el balance y la simetría corporal
- 3-desarrollar fuerza, equilibrio, resistencia, agilidad y flexibilidad

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

4-manejo y concentración de la energía

5-crear hábitos de trabajo corporal y psicológico

6-elevar el nivel de consciencia e integridad

7-darle el verdadero valor e importancia a nuestro instrumento de trabajo.

8 -desarrollo de la voz como herramienta comunicativa

9-dicción como elemento clave del éxito en el ejercicio de la comunicación.

Requerimientos

Ropa de trabajo y colchoneta

TÉCNICA VOCAL

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

De los aspectos fundamentales en el trabajo de preparación actoral se encuentra el de técnica vocal, la teoría aquí expresada se fundamenta en el trabajo de Germán Díaz Sossa comunicador y conferencista expuesto en “presentaciones de alto impacto” departamento de post grados de la universidad de la sabana; y esta fundamentado en el criterio académico de Ivette consuelo Hernández fono audio loga del Rosario y considerada una autoridad al respecto en Colombia. Directora de técnica vocal de la academia Charlotte, trabajo con la academia superior de arte de Bogotá, asesora particular de importantes locutores, presentadores, actores, políticos y empresarios de nuestro país.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Según su opinión los problemas más comunes a corregir en este aspecto son:

1-Hablar con la boca muy cerrada o labios casi inmóviles.

2-carraspear

3-elidir (omitir vocales)

4-utilizar volúmenes muy fuertes sin justificación

5-respirar por la boca

6-emplear tonos débiles o monótonos

7-muletillas

8-usar sonsonetes

Sin una técnica adecuada estos pueden ser en muchos casos nuestros errores mas frecuentes en el proceso de comunicación.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Teniendo en cuenta que el aire es nuestra materia prima comenzaremos nuestro entrenamiento de la siguiente manera...



1-acostado boca arriba, manos hacia arriba ,ponga si gusta aun objeto pesado como un libro

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

por ejemplo .respirando profundamente; manteniendo las clavículas y las primeras costillas tan inmóviles como le sea posible ,a medida que inspira intente expandir las ultimas costillas (flotantes y falsas),la pared abdominal y la zona de la cintura a la altura de la espalda .imagínese que tiene en esa región un balón que se infla al inhalar ,haga una pausa de tres segundos y expulse gradualmente el aire inhalado (el balón se desinfla)es así de sencillo

Ejercite permanentemente su abdomen en diferentes niveles, y utilice texto, trabalenguas, monólogos o canciones. Esto ayuda a mejorar el tono, el volumen, y el color así como la

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

colocación y fuerza en la voz, no olvide que en el proceso de técnica vocal, interviene

1-el aparato respiratorio-inhalar-exhalar

2-el aparato fonador-(sonido)-laringe y glotis

3-el aparato resonador— (amplia el sonido) la boca es el principal resonador,



El número de repeticiones depende de su estado particular, respire adecuadamente y con ritmo.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



Busque ángulos de trabajo abdominal para lograr trabajar todos los músculos que lo componen.

De la fuerza abdominal, depende el volumen de la voz así como la simetría y el equilibrio de l cuerpo

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



**El centro de gravedad se encuentra en esta zona,
y la reserva de energía conocida como “la
energía del héroe”**

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



A nivel vocal se deben establecer objetivos como:

1-proyeccion-el ejercicio vocal debe buscar la mayor distancia al emitir de forma clara y tangible

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

2-diccion-durante el trabajo se debe buscar la forma correcta de pronunciar las palabras

3-entonacion-buscar matices, intenciones .así como remarcar palabras buscando siempre la naturalidad en .la expresión

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



TÉCNICA VOCAL 2-PARADO con los pies

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

levemente separados deje caer el cuerpo hacia adelante, desde la cintura con los brazos descolgados sin tensión .la presión que esto produce en el vientre le ayudara a encontrar los movimientos de expulsión del aire

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



3-Después

inhale mientras se endereza lentamente sintiendo

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

como se va llenando desde la cintura hacia el abdomen, al llenar los pulmones, la inhalación lo obligara a recobrar la posición vertical de esta manera coordinara los movimientos del diafragma, con los movimientos respiratorios .recuerde que para producir buena voz es necesario disponer de una buena dotación de aire, para esto se recomienda además;

1-tapar una fosa nasal y respirar por las otras 25 veces en la mañana (alternadamente) esto re acostumbrara la nariz a la entrada de aire.

2-tome aire y sáquelo suavemente como haciendo mover la llama de una velita. Este ejercicio enseña a regular el aire. Incorpore a este ejercicio canciones, texto y trabalenguas.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

3-inspiración suave y delicada; como inspirando el aroma de un perfume o una flor .para re acondicionar conscientemente el ingreso de aire al sistema corporal. Con una adecuada técnica de respiración y dosificación de nuestro insumo más importante podemos concentrarnos en la dicción correcta de las palabras

Ivette Hernández –recomienda basada en los propuestos del foniatra argentino Jorge Perello en su libro “canto y dicción” estos ejercicios para una adecuada dicción.

1-abra la boca todo lo posible, cierre la boca y apriete los dientes.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

2-abra fuertemente la boca y mueva la mandíbula a la derecha e izquierda sin mover la cabeza.

3-proyecte repentinamente el maxilar inferior hacia adelante.

4-baje el maxilar.

5-cierre la mandíbula fuertemente.

Movimientos para ejercitar los labios

1-apriete los labios hacia adentro con energía, fuertemente, luego separe rápidamente los labios, dejando ver los dientes todavía apretados, luego vuelva a apretar los labios.

2-hinche las mejillas y los labios, desinfe las mejillas sin separar los labios, pero si los

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

maxilares, es como masticar una bola de aire dentro de la boca, con los ojos cerrados.

3-eleve las aletas de la nariz como haciendo una mueca de asco y baje el labio superior.

4-suba y baje el maxilar inferior con la boca abierta, luego hágalo con los labios juntos.

Ejercicios para la lengua.

En busca de una optima dicción

1-saque la lengua en forma puntiaguda luego métala y cierre la boca, hágalo varias veces.

2-saque e introduzca la lengua varias veces, pero ahora la boca debe permanecer siempre abierta.

3-haga girar la lengua entre las encías y los labios cerrados.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

4-con la boca abierta y con la punta de la lengua, toque sucesivamente los dientes de arriba.

5-siempre con la boca abierta, saque la lengua y mueva la punta de arriba abajo.

Ejercicios para coordinación general

Estos sirven para las partes móviles que intervienen en la dicción, como son mejillas, velo del paladar, lengua, labios y maxilar inferior, funcionando adecuadamente sin gastar energía innecesariamente.

1-apriete los labios, sople y haga una pequeña explosión.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

2-pronuncie sucesiva y rápidamente ta-ka- ta-ka ta-ka etc.

3-utilice el revés de la lengua hacia atrás haga un ruido de gargarismo.

4-haga ejercicios de pronunciación con trabalenguas; cargadas, cansadas, millones de gatas, la gatas sanaban, la ranas cantaban o un tigre, dos tigres, tres tigres, cuatro tigres etc. (hágalo varias veces)

Cuidado de la voz

1-emplee un volumen moderado en las situaciones cotidianas

2-no intente hablar por encima de ruidos ambientales (maquinarias, trenes etc.)

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

3-no hablar mucho durante estados gripales

4-para evitar la tos y el carraspeo consuma agua al clima.

5-evite hablar mientras levanta objetos pesados

6-no incurra en gritos o chillidos, o risas demasiado fuertes.

7-evite tensiones musculares (cuello, garganta y hombros)

8-evite lugares polvorientos.

9-respire por la nariz y no por la boca.

10-elimine cigarrillo y alcohol.

Para producir buena voz es necesario buen aire, pero también relajación y expresión corporal; para esto

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

-antes de entrar a escena procure correr 15 a 30 min como calentamiento corporal .y acción regulatoria de la respiración. Esto le ayudara a mejorar su estado anímico, regular los procesos mentales y corporales. (Mente, respiración y energía)

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



Cuando subimos al escenario .suceden muchas cosas: los nervios se alteran, incrementando la frecuencia cardiaca, generando una sensación de ahogo y descontrol. Correr alivia parte de estas reacciones naturales, ante el temor o la

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

presión psicológica por medio de la oxigenación adecuada del cuerpo.asi Estas tensiones físicas y psicológicas se mitigan. Y nos pre dispone, al estado de la mente en blanco, que es la base del estado creativo.



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

3-ejercite los músculos con pesas, dos o tres veces por semana o unos minutos antes del trabajo escénico. Determine sus necesidades, si es marcación, volumen o corregir desbalances corporales. Estas ayudan a mejorar la proporción, y el desarrollo de ciertos músculos, así como adquirir fuerza, resistencia y potencia.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



3-trabaje con mancuernas repeticiones en escala de diez a veinte de acuerdo a su propio análisis

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

recuerde que mucho peso da como resultado volumen y en ese caso se disminuyen las repeticiones, poco peso y repeticiones continuas igual marcación.

Algunos músculos son difíciles de trabajar, y otros requieren ejercitarse en grupos concéntrese en reconocer que aspectos de su cuerpo requieren mayor trabajo .en escena estos defectos se notan mucho mas y la autocrítica, y el buen sentido de la espera mientras logran equilibrar las cosas, determinaran el camino a seguir.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Se trata de darle al cuerpo un trabajo adecuado. Y que la tonalidad así como la simetría. Sea lo mas balanceada posible; pero que también otros aspectos como el equilibrio, la fuerza, resistencia, agilidad, velocidad, también se desarrollen proporcionadamente. Ya que sin estos atributos es muy difícil desarrollarse adecuadamente en escena.

Sin un control mínimo del cuerpo el actor se vera limitado por su propia incapacidad.la cantidad de energía que demanda la puesta escénica así como los ensayos incrementa aun mas nuestro requerimientos físicos y psicológicos

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Por otro lado el nivel de energía que demandan ciertos textos, así como algunos personajes incrementa aun más la exigencia

Ni hablar de las tareas escénicas, piruetas, combate escénico, coreografías etc. Justifican el entrenamiento continuo por si mismo.

El control corporal exige el dominio del dolor y del cansancio. Sin embargo para la preparación

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

escénica una rutina suave y rápida (hacer menos para obtener mas) después del trote lo afinara tanto en la respiración, así como en la tonificación y adecuación muscular .todo depende de la disciplina y continuidad para que lo difícil se vuelva fácil

La energía del héroe, que es aquella que se activa cuando la energía muscular acaba .el trabajo respiratorio y abdominal adecuado proporciona una energía extra que es necesaria en este trabajo.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

La búsqueda del yo soy a través de las rutinas de ejercicios es decir la unión perfecta de la mente con el cuerpo

Promueve la salud y el bienestar, elimina la mayor parte de las tensiones

Del actor .rejuvenece el cuerpo y la mente y alivia las tensiones nerviosas de la sobre exigencia en este trabajo. El actor debe realizar los trabajos aquí propuestos para su ingreso a escena o como simple preparación para filmación. Por otro lado la intensidad se debe particularizar de acuerdo al estado general de salud y capacidad física, ya que todo obedece a un proceso .la fuerza, la velocidad o el desarrollo muscular tardan años en evolucionar, la agilidad así como la voz y la concentración de la energía. por lo

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

tanto la exploración en esta área es responsabilidad del propio actor y sus requerimientos tanto físicos como psicológicos así como su actitud y profesionalismo que lo llevaran a adquirir la disciplina suficiente para implementar estas rutinas. de lo contrario su arte se puede ver seriamente afectado y su capacidad de acción y reacción severamente mermada. la psicotécnica completa es el conocimiento e implementación de todos los factores tanto técnicos como teóricos ya sea a nivel físico o psicológicos.

ESTIRAMIENTO

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



Estirar predispone los músculos y los tendones, ala actividad y evita lecciones o contracturas en el desarrollo de la actividad escénica por otra parte la flexibilidad se desarrolla y de igual forma la respiración se centra durante esta actividad.

Es importante realizar estos ejercicios, recomendados por Tommy Boone, profesor de

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

educación física del colegio de escolásticos de Duluth, Minnesota, ya que ayudan a disminuir la tensión, que se origina en la espalda, evitando problemas posteriores de columna.

Procure hacer el movimiento a ambos lados sosteniendo de 15 a 20 segundos sin descansar entre cada serie.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



Ejecuta 2 o 3 veces el movimiento con la misma pierna, sostenla durante 15 a 20 segundos y enseguida cambia de pierna.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



La postura del arco se practica extendiendo una de las piernas y tensionando hacia la cabeza la otra, mejora la postura, y controla la energía, durante el periodo de tensión, en este tiempo la respiración debe hacerse natural y centrarse en la región abdominal,

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



En esta posición se estimula la circulación de la sangre, el estiramiento y relajación de la espalda, las piernas y el estomago, centra la energía del héroe localizada en el bajo vientre

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



La postura del arco .alivia la fatiga estira los músculos de espalda pecho y abdomen. Descarga la tensión nerviosa y regula la respiración. Da flexibilidad y mejora la condición general de la espalda.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

La postura formidable consiste en estirar la espalda sentado sobre el suelo, las piernas debe en estar rectas, mientras los brazos tiran hacia abajo la cabeza. Esta posición ayuda a liberar la energía y a controlar su flujo hacia todas las partes del cuerpo.



LUIS ALONSO POTES R

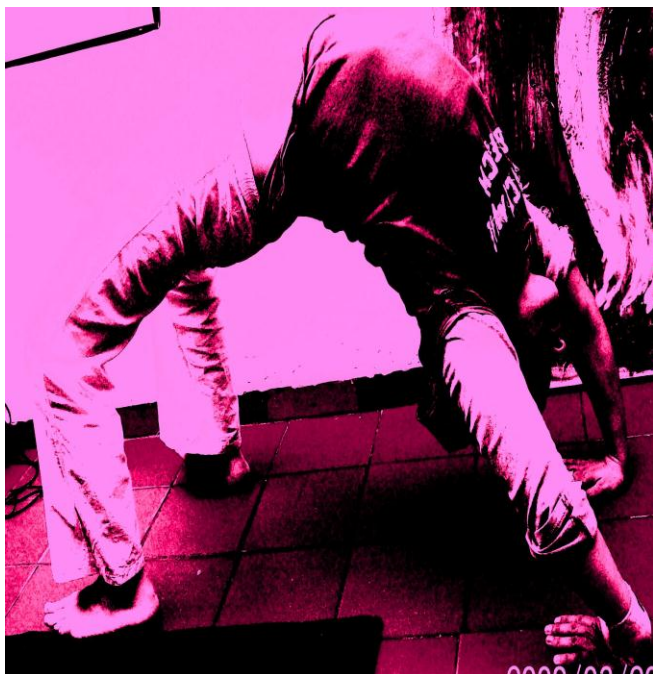
GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

**Buscar diferentes posibilidades nos da
inteligencia corporal al descubrir en el cuerpo la
mejor herramienta expresiva y comunicativa**



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Los esquemas de movimiento nos exigen flexibilidad y posibilidades continuas de acción y reacción en diferentes niveles de movimiento



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



Recomponerse y pensar acerca de lo fluido así como de la coordinación y una adecuada técnica respiratoria son la mejor patrimonio de nuestra disciplina, nada de mecanicismos o acciones por que si .todo lo que Ud. Realice debe ser

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

analizado y comprendido, como parte del inventario

En estas sencillas posiciones activa las circulaciones la sangre y la energía vital, da calma y estabilidad al cuerpo

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

La postura de cabeza sirve para invertir el flujo de energía hacia el exterior, nivela la circulación sanguínea, relaja, revitaliza el cuerpo y mejora la memoria tan necesaria en nuestra profesión.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Esta es la primera posición del ejercicio de la quietud de movimiento, diez minutos en total quietud será una prueba que seguramente le va a doler.

Segunda variación cuando piense que va a perder el conocimiento .suba los brazos y re posicione la pelvis, diez minutos más de sufrimiento.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Por ultimo, baje los brazos relájese respire profundamente y descanse, este es un ejercicio maravilloso para adquirir fortaleza mental y resistencia al dolor así como para concentrar y emitir energía a un foco determinado.

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



Por ultimo relájese sienta la vida respirar a traves suyo con todo el poder de la existencia. Ahora puede actuar y representar espíritus humanos, por que el suyo esta en equilibrio, y su mente y cuerpo se encuentran predispuestos al trabajo pero sobre todo al cambio.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES



LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Esta es mi guía de trabajo para que tú puedas realizar tus sueños de una manera técnica, agradable, estética y funcional, recuerda que finalmente el trabajo lo debes realizar tú, yo solo te oriento en el camino.

De mi parte te deseo lo mejor y que la fortuna te acompañe.

¡Ahora a escena!

”Te insto a la guerra, y promuevo ante todo bravos soldados” Walt Whitman”-hojas de hierba.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

Especial agradecimiento a mis fotógrafos

Gabriela Sofía y Héctor B.

FIN

Marzo 21 2009

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

BIBLIOGRAFÍA

StanISLAVSKY Constantin, “Un actor se prepara”, Editorial Diana, México D.F., 2005.

SHAKESPEARE, William, “Hamlet/Macbeth”, Casa Editorial El Tiempo, Bogotá, 2001.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

WHITMAN Walt, “Hojas de Hierba” Editorial Longseller, Buenos Aires, 2002.

SHINCA Martha, “Expresión Corporal” Editorial Escuela Española, Madrid, 1988.

JOHNSTONE Keith, “Improvisación en el teatro”, Editorial Cuatro vientos”, Santiago de Chile, 1990.

VARIAN Hal R., “Análisis Microeconómico” Tercera Edición, Antoni Bosch Editor, Alcalá 1999

GERMAN DIAZ SOSSA Presentaciones de Alto Impacto-Ministerio de Educación Nacional-

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

**Universidad de la Sabana Instituto de Post
grados –Bogotá junio -2009.**

GLOSARIO DE TÉRMINOS

FRASES E IDEAS

1-no puede haber arte si virtuosismo

**2-el artista debe llevar una vida plena , variada y
excitante**

3-el actor debe ser un humano ideal

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

4-el actor crece mientras trabaja

5-el actor no puede dudar

6-el accidente no es arte

7-sinceridad de emociones, sentimientos que parezcan sinceros en condiciones dadas

8-el proceso creativo del actor comienza cuando se sumerge en la obra

9-mientras más atractivo será el objeto más concentrara la atención el actor y el público.

10-somos la voz y el espíritu del personaje que siempre tendrá críticos

11-todo es subjetivo

12-todas las cosas cuando evolucionan cambian

13-son las experiencias las que conforman al individuo

14-el sentimiento se induce atravez de la acción

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

15-historia evidente: es la que escribe el autor

16-historia deducible...: son los datos dados por otros personajes

17-atuendo-es lo que usa para enriquecer el personaje

18-relaciones a favor del personaje: son las relaciones como los amigos de estudio, trabajo etc. que conforman la historia

19-relaciones en contra- tocan al personaje de una forma negativa.

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

20-vivencias-experiencias que marcan al personaje

21-silencio-es el valor supremo de las palabras

22-el cuerpo habla de los complejos y limitaciones de los actores como de los personajes

23-los actores necesitan de otros actores

24-susceso de partida-rompe la cotidianidad y da origen a la obra

25-susceso principal-es el que le da el giro definitivo a la obra

26-conflicto.-es lo que quiero vs lo que tengo que hacer

27--objetivo-es la tarea del personaje

28--todo personaje tiene un conflicto con el entorno, con otro personaje, y consigo mismo

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

29-tema-de lo que trata la obra

30-el objetivo como el tema- atraviesa todos los aspectos de la obra

31-la intención es la que da la verdad en escena

32-un actor nunca debe perder su identidad

33-no hay formulas

34-toda acción encuentra una reacción

35-¿si esto fuera real, como reaccionaria yo?

36-fade out refiriéndose de fondos-claro a oscuro

Fade in –de oscuro a claro

37-plano secuencia-varios planos en una sola toma

38-plano general-ubica el espacio geográfico

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

39 cámara subjetiva. la cámara recorre los objetos como los ojos del personaje

40-make off memoria de la construcción de la obra o el proceso

41-un actor debe ser inteligente pero nunca pasional

42 –el actor debe ser consiente de lo pequeño

43 todo lo que suceda en escena debe tener un propósito

44-¿como es un actor?

-es confiable

-es humilde sin ser modesto

-tiene actitud de triunfador

-piensa en grande y da el paso preciso

-sabe ser especial

-sabe manejar los errores

LUIS ALONSO POTES R

GUIA DE TRABAJO PARA ACTORES

- es colaborador**
- se asocia con otros ganadores**
- respeta su vocación**
- es ético**
- soluciona**
- aprovecha las oportunidades**
- tiene buen humor**
- aprovecha las lecciones del pasado**
- es firme y flexible**
- tiene una buena comunicación**
- es un buen vendedor de si mismo.**

FIN