

# MOVIMIENTO, RESPIRACIÓN Y YOGA PARA ACTORES Y ACTRICES



Propuesta para escuelas de teatro e interpretación

# PRESENTACIÓN

Siempre se ha dicho que el cuerpo del actor/actriz es “el instrumento” por el cual se expresan sus capacidades interpretativas y comunicativas, y que por ello es fundamental tener un óptimo entrenamiento del mismo. Las prácticas físicas son para la profesión la manera de “afinar el instrumento”.

Como actriz, formada en las mejores escuelas de teatro físico y con experiencia en montajes que implican en profundidad el cuerpo y la voz como instrumentos, tuve siempre clara la importancia de este hecho absoluto para nuestra profesión. Mis primeras clases de authentic movement en Montreal me pusieron en contacto con el yoga y otras técnicas somáticas que más tarde estudié en profundidad, y con las que durante diez años he ayudado a muchísimas personas de todos los perfiles a encontrar una mayor estabilidad en su postura, agilidad para el movimiento del día a día y un mejor soporte para su respiración y la expresión de su voz, así como un estado mental más despejado, con mayor atención y presencia.

Lucía Passardi: Concordia University Drama Studies, Escuela pedagogía Jaques Lecoq BCN Teatre Estudys, Teatro Belisario (Bs As), Certificado Profesional Yoga (U.Complutense), Movimiento somático con Lisa Peterson, Donna Farhi, Montse Cob, Formadora Anatomía para el movimiento Método Blandine Calais Germain, Método Body Weather con Hisako Horikawa. Como actriz en Centro Dramático de Aragón, Compañía Beluga Teatro, L’Scamot Volador entre otras y en el cine con Inés Brown, Eva Redondo y Débora Gianmarini. Diez años docente de movimiento y yoga en Yogaone, City Yoga, polideportivos de Las Rozas y Hoyo de Manzanares, Centro De Yoga para Ti, Centro de la Juventud de Las Rozas y Banco Santander entre otras empresas.



# MOVIMIENTO

La asignatura de Movimiento es fundamental en todos los programas de formación actoral. El manejo consciente del cuerpo permite a los actores/actrices moverse con agilidad y seguridad en el escenario, tener una musculatura disponible para transitar estados, emociones y dar forma a los personajes en lo externo sin perder la comunicación con el imaginario que surge desde el interior del intérprete, el universo emocional del actor/actriz.

## CONTENIDOS

En la asignatura de movimiento realizamos ejercicios que nos ayudan a conocer, siempre de forma experiencial, la anatomía del cuerpo y la biomecánica del movimiento. Aprendemos a observar cómo se relacionan entre sí las diferentes estructuras del cuerpo y qué implicaciones tiene su movimiento o su falta de este. El actor/actriz necesita aprender a distinguir y mover con libertad las distintas partes de su cuerpo al tiempo que saberlas y entenderlas todas en funcionamiento conjunto y colaborativo unas con otras.

## METODOLOGÍA

- Ejercicios de movimiento somático para aprender anatomía y biomecánica de forma experiencial.
- Desarrollaremos la musculatura del tronco en profundidad para darle libertad a brazos y piernas, descargar las posibles tensiones y descompensaciones en la parte alta del tronco (trapecios, dorsales, trapecios), a través de los ejercicios del Método Anatomía para el movimiento y Abdominales sin riesgo de Blandine Calais Germain.
- Ejercicios de disociación y coordinación de las distintas partes del cuerpo, ejercicios que provienen tanto del movimiento somático como de la danza.

- Técnicas de relajación y atención provenientes de la psicología moderna y el Mindfulness, como la relajación de Jacobson y las meditaciones a través de los sentidos o en movimiento.



# RESPIRACIÓN

El trabajo con la respiración no puede separarse del trabajo físico, ni del trabajo sobre las emociones. El movimiento implica oxígeno y cuando el aire entra y sale del cuerpo provoca, necesariamente, un movimiento orgánico en el cuerpo, el cuerpo ha de estar disponible para que la respiración fluya libremente y, al mismo tiempo, la respiración es el soporte más importante para el movimiento y para el trabajo con las emociones, que son también movimiento\*. Aprenderemos a usar la respiración a favor del movimiento para que éste no cueste, para que sea fluido y orgánico. Cuando la respiración está implicada en el movimiento y cuando el movimiento tiene en cuenta las distintas fases de la respiración y las pone a su favor, nos movemos sin esfuerzo, el gesto surge grácil y hay menos gasto de energía. Así como observamos en las diferentes técnicas orientales como Tai Chi o Yoga. Cuando vemos a los veteranos de estas prácticas moverse, nos parece fácil y sin esfuerzo fundamentalmente por el uso correcto y bien aprovechado de la respiración.

## METODOLOGÍA Y CONTENIDOS

- Estudio experiencial de la cinética respiratoria, las fases de la respiración y sus implicaciones, la musculatura que interviene en cada fase.
- Ejercicios que ayudan a tonificar y relajar los músculos y órganos implicados en el proceso respiratorio provenientes del movimiento somático.
- Posturas del yoga y la gimnasia moderna que extienden o acortan las fases de la respiración, para ampliar sus capacidades y aumentar el control sobre esta.

**\*EMOCIÓN**, del latín *emovere*, que significa el impulso que induce a la acción. Las emociones modifican la respiración y provocan movimiento en el cuerpo y acción.



# YOGA

El Yoga es una práctica que cuenta con cientos, posiblemente miles de años, de experimentación en oriente y cerca de un siglo en occidente. Se trata de un catálogo muy amplio de ejercicios para desarrollar fuerza y flexibilidad física, técnicas de control para la respiración y la atención, y mejora del funcionamiento de nuestros órganos a nivel interno.

## CONTENIDOS

El yoga trabaja:

- En el plano estructural, músculos y tejidos, articulaciones huesos, con ejercicios que ponen en juego el uso de la fuerza para sostener las posturas y la movilidad (flexibilidad) para entrar en las mismas.
- En la respiración, llevándonos primero a soltar y liberar una respiración natural y después a desarrollar técnicas para usarla en favor de unos estados u otros, influyendo en nuestro sistema nervioso autónomo para activar o equilibrar los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.
- En el plano orgánico, mejorando la salud de nuestros órganos a través de posturas que aumentan el riego sanguíneo en los distintos órganos, aportándoles tonicidad y facilitando la eliminación de toxinas y estrés.

## METODOLOGÍA

- Usaremos, como guía para la programación del material, la temática de los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire). Usaremos el material proveniente del hatha yoga para conocer estos elementos en la materia y en nuestros cuerpos, que es la materia con la que trabaja el actor/actriz.
- Conocer y explorar los cuatro elementos, a través de la realización de secuencias de posturas y ejercicios tomando de partida estos elementos para activar, desarrollar y equilibrar sus potencialidades en el cuerpo de l@s intérpretes.

# PROPUESTA MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN PARA ACTORES Y ACTRICES

## FORMATOS

**ASIGNATURA:** Uno o dos días a la semana durante un curso (octubre a junio) para trabajar con los elementos expuestos en la presentación. Sesiones de entre una hora y media y dos horas con grupos de hasta 30 alumnos.

**TALLER:** De entre doce y 24 semanas, con una o dos sesiones por semana de entre una hora y media y dos horas de duración. Con grupos de hasta 30 alumnos.

**TALLER INTRODUCTORIO:** De entre 15 y 20 horas, distribuidas en fin de semana o una semana intensiva con dos o tres horas al día. Sesiones de una hora y media de duración. Con grupos de hasta 30 alumnos.

