

LUNES 4-02-08.

## EXPRESIÓN CORPORAL

\*\*Hemos comenzado a trabajar con las energías. Las tres que hemos llevado a cabo hoy han sido las siguientes:

–Energía wanabi-. Es un tipo de energía desenfadada, que nos da sensación de libertad, de juventud, de volatilidad. Con ella no nos pesa el cuerpo, ni las palabras, no hay preocupaciones en la energía wanabi. Con esta energía los alumnos han caminado por el espacio, se han saludado y han realizado una improvisación de una fiesta de quinceañeros a la que acudían con la esperanza de que llegase alguien especial para ellos; esta persona no llegaba y los alumnos debían llevar la energía wanabi a un estado de “bajón”.

En esta energía las palabras no son profundas, se las lleva el viento, no existe la seriedad.

–Energía pompa-. Completamente contraria a la anterior, esta energía consiste en llegar a las sensaciones de tranquilidad, de constancia, de calma, de continuidad. Como si se llevase una pompa en las manos o en otro lugar del cuerpo que pudiese estallar en cualquier momento. Es una energía blanda, dulce. Con esta energía los alumnos repitieron los pasos realizados en la energía anterior y una nueva improvisación. Saliendo de una clase de yoga, debían quedar para hacer una excursión al día siguiente. En el ambiente pompa reina el entendimiento, las palabras, la comprensión.

–Energía robocop-. Esta tercera energía con la que hemos trabajado hoy es de matices duros, agrios, fuertes. Es una mirada esquiva, pero fija. Seguridad absoluta, pero con arrogancia, pisando fuerte a cada paso, sin vacilar, sin dar explicaciones, ni pedir disculpas. También en esta energía repetimos los pasos anteriores e hicimos una improvisación, que en este caso trataba de que a cada uno de los alumnos les llegaba una carta con insultos hacia su persona y ellos debían encontrar al culpable.

En la energía robocop no hay piedad ni compasión, es una energía egoísta completamente y violenta si se lleva a extremos.

Continuamos repitiendo un ejercicio de una clase pasada, el “¿Qué haces?”. Esta vez, se añadía la dificultad de que los alumnos debían seguir la acción elegida por un Compañero, aunando fuerzas para introducirse, a partir de su acción elegida, en la historia del compañero seleccionado. La segunda vez que repetimos el ejercicio se añadió una dificultad a mayores: los compañeros no sabían qué acción estaba realizando el compañero seleccionado nada más que por lo que se presuponían de su acción, puesto que a este no se le preguntaba en un primer momento qué estaba haciendo. Surgió una improvisación muy bonita.



En teatro, tener un buen control de la energía propia es imprescindible para hacer llegar la historia y el mensaje que de esta se deriva a los espectadores, por ello es preciso ejercitar este manejo de nuestra energía.

Los alumnos se pusieron por parejas, el primero de espaldas al segundo y el segundo de frente a la espalda del primero. Desde esta posición, el segundo compañero debía mover, literalmente, sin tocarlo, al compañero que tenían en frente de espaldas. Para esto debían concentrarse e intentar canalizar su energía para moverlo, siempre sin tocarlo, hacia delante, hacia atrás y a los lados.

Se iban turnando los compañeros que daban la energía y los que la recibían.

Para finalizar cada uno de los compañeros debía mover con su energía al resto del grupo, que estaba de espaldas al que guiaba en ese momento y con los ojos cerrados.

Como era de prever, no todos recibían la energía del mismo modo, hay personas más perceptivas y otras a las que les cuesta más recibir y que, sin embargo, son capaces de dar y viceversa.

Fue una clase muy profunda y productiva.

Continuaremos con las energías el próximo lunes.

Por cierto, el miércoles día 6 de Febrero no tendremos clases, por la fiesta del Entierro de la Sardina.

