

martes 24 de marzo de 2009

La Relajación según Stanislavski



Del Libro "Saber Hablar" de Yves Furet y Sara Peltant

En la formación del actor, Stanislavski, creador del teatro del Arte de Moscú a principios de siglo e inspirador de Copeau, de Antoine, del Actor's Studio, etc. Recopilo los consejos que daba a sus alumnos, futuros actores, y de os que la mayoría siguen siendo validos para cualquiera que tiene que hablar en público.

“No podéis imaginar, dice el director, porque nos encontramos aún al comienzo de nuestro trabajo, todos los males que se derivan de las crispaciones musculares y de la tensión psíquica. Hacen del actor un verdadero enfermo, crispando su cuerpo e impidiéndole actuar con libertad.

La cosa es aún más grave cuando el mismo rostro es afectado por esa crispación. Los rasgos del rostro se contraen y lo deforman haciendo que ya no sea capaz de expresar los sentimientos del actor. Esas crispaciones pueden también afectar al diagrama y los órganos respiratorios, pudiendo dejarle prácticamente sin aliento.

Vamos a hacer una experiencia para que veáis como la tensión psíquica puede paralizar nuestros movimientos y afectar a la sensibilidad interior del actor. Par hacerlo, tratad de levantar el piano de cola que tenemos ahí”.

Todos, uno por uno, hacían prodigiosos esfuerzos para levantar, de una esquina, el pesado instrumento.

“Mientras tratas de levantarlo. Dijo el director a uno de sus alumnos, multiplica rápidamente treinta y siete por nueve. ¡ Como! ¿No puedes? Bueno, recurramos a tu memoria visual; dime cuantas tiendas hay desde la esquina de la calle hasta el teatro... ¿Tampoco puedes eso? Entonces cantamos la Cavatina del Fausto. ¿No hay manera? Bueno, entonces trata de sentir el gusto del guisado de conejo, o la sensación de terciopelo o el olor a quemado...”

Para responder a todo cuanto le había pedido el director, el alumno hubo de dejar descansar la pata del piano que a duras penas lograba levantar y volver, una por una, sobre las cuestiones que se le habían hecho.

“Ya lo veis, dijo el director; para responder a mis preguntas habéis tenido que liberaos del

peso que sosteníais, distender vuestros músculos y, sólo después, concentraros sobre la cuestión propuesta.

Esto prueba bien que la tensión muscular impide a la vida interior que se desarrolle con normalidad. Mientras vuestros músculos estén tensados, no podéis siquiera imaginar ni dar matices sutiles a vuestros sentimientos, ni penetrar en la vida espiritual del personaje que representáis. Antes, pues, de comenzar a crear cualquier cosa que sea, es absolutamente necesario que distendáis totalmente vuestros músculos de manera que no obstaculicen el juego de vuestro poder creador”.

“... El ejercicio, pues, consiste en tenderme de espalda sobre una superficie lisa y dura, el suelo p. ej., e ir observando los distintos grupos de músculos, inútilmente contraídos, de todo el cuerpo.

Voy sintiendo una contracción en los hombros, en el cuello, en el omoplato, en torno a los riñones...

Las regiones así observadas deben ser descontractadas inmediatamente; luego ir recorriendo otras regiones inmediatamente; luego, ir recorriendo otras regiones más rígidas... He ido distendiendo los músculos que sentía contraídos, descuidando únicamente los que me parecían necesarios para soportar el peso del cuerpo.

Los dos omoplatos y la base de la columna vertebral. Pero el director desaprobó con firmeza.- Debéis hacer como los bebés y los animales, dijo. Si recostamos a un bebé o a un gato sobre la arena y, luego, le levantamos con cuidado, encontramos la huella de todo su cuerpo impresa en la arena. Pero si hacemos esa experiencia con uno de los hombres de nuestra época, tan sobreexcitados, todo lo que encontraremos sobre la arena será la traza de sus omoplatos y de sus nalgas, mientras que el resto del cuerpo, a causa de la continua contracción de los músculos, no habrá tocado la arena.

Para dejar una huella completa sobre una superficie blanda, hay que liberar el cuerpo de toda tensión muscular...

Así acostados, podemos distendernos, e menos de una hora, mejor que en toda una noche en una posición de rigidez. Es lo que hacen los miembros de las caravanas. Como no pueden permanecer largo tiempo en el desierto, no consagran al sueño más que un tiempo muy reducido. Y logran un reposo suficiente por la simple descontracción total de todos sus músculos”.

Publicado por Marcial Báez