

TALLER DE EXPRESIÓN DRAMÁTICA
Experiencia en TCA 2006-2007

Beatriz Ortega Chamorro

Licenciada en Arte Dramático

Actriz. Miembro fundadora de la Compañía “Consuma Teatro”

Para correspondencia.

zanzaara@hotmail.com

consumateatro@gmail.com

Resumen:

En el tratamiento de las alteraciones de la imagen corporal se han usado diversas técnicas. En este artículo presentamos nuestra experiencia en el trabajo con expresión dramática en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria.

Palabras clave:

Imagen corporal, expresión dramática.

Summary:

In the treatment of body image disorders a lot of therapy approaches have been used. The aim of this study is to write about our experience working in dramatic expression with patients who suffer from eating disorders.

Keywords:

Body image, dramatic expression.

Como señala Jáuregui (2006), la *imagen corporal* es una percepción indisolublemente unida a movimiento y acción, y, por otra parte, se trata de una experiencia afectiva. La construcción de nuestra imagen corporal es algo personal y social. La imagen corporal se va estableciendo desde la infancia; hacia los dos años muchos niños ya se reconocen en el espejo y desde la etapa preescolar se van teniendo *datos* de la imagen que se debe tener y cómo no se debe ser.

En la pubertad aparece, con gran fuerza, la retroalimentación social de una determinada imagen, *nos vemos y nos ven*. Y en ese vernos y que nos vean hay un referente, el concepto de belleza de la cultura y época en la que nos desarrollamos. Lo bello y lo feo quedan establecidos como canon, es decir como una regla que es necesario seguir. Pues bien, la presión hacia la delgadez y el refuerzo de la misma, junto con la estigmatización del sobrepeso y la obesidad, son las reglas con las que nos ha tocado vivir en la construcción de nuestra imagen corporal. Pero la persona tiene unas características determinadas, y no es cierto que la presión o el estigma afecten a todos por igual. De hecho, tal presunción es rigurosamente falsa. Hay personas que no se ven afectadas por la presión social en igual medida que otras, ni por las burlas que puedan sufrir, ni por estar *gorditos*, llevar gafas o tener pecas. Parecen *resistentes*, los estudios vienen constatando que son personas con sólida autoestima, con seguridad en sí mismas, que se sienten dignas de ser amadas, competentes y con fuerte capacidad de afrontamiento frente a los problemas de la vida. Parece, pues, que el máximo riesgo para la insatisfacción viene dado por la inseguridad personal, la baja autoestima. Y se lleva todo ello a la apariencia, más centrada en el peso y la figura en el caso de las mujeres. Parece que el ideal de belleza masculino *todavía* se acerca más a un ideal de salud, un ideal médico.

En cuanto al tratamiento relacionado con las alteraciones de la imagen corporal Nos parece relevante la afirmación de Raich citada por Jáuregui (2006) al recordar que *el objetivo final que se persigue en la terapia para la imagen corporal es el de que la persona que se ve, siente, piensa y se comporta de manera desfavorable hacia su cuerpo o hacia partes de su cuerpo, aprenda a verse con mayor objetividad, a sentir menos malestar, a pensar más favorablemente de sí misma y a comportarse de acuerdo a una manera más gratificante para verse*. Y añade algo que nos parece definitivo en su

acierto: *No se persigue que la persona cambie su cuerpo..., sino que lo que se pretende es que la persona cambie su mente respecto a su cuerpo.*

En el tratamiento se han usado diferentes formas relajación, técnicas de video-feedback o video-confrontación, trabajo con el espejo, el marcado de la silueta y distintas técnicas de terapia psicomotora. Dentro de estas últimas se enmarca nuestro taller, que pasamos a describir.

Los **objetivos generales** que ha perseguido este taller han sido los siguientes:

- **Favorecer los procesos de aprendizaje.**
- **Estructurar el esquema corporal.**
- **Construir una apropiada imagen de sí mismo.**
- **Mejorar la comunicación.**
- **Desarrollar la creatividad.**

Los **objetivos específicos** que se han pretendido conseguir a lo largo del taller son:

- La toma de conciencia y sensibilización del propio cuerpo y sus posibilidades, así como de los objetos y del espacio que nos rodea.
- La liberación del movimiento, la desinhibición.
- Desarrollar las posibilidades de movimiento y expresión de cada zona y segmento corporal, así como de la voz.
- Lograr una mejor integración del esquema corporal. Y ejercitar habilidades de dominio y control corporal.
- Favorecer la adquisición de técnicas corporales instrumentales: la relajación, la concentración y la flexibilidad.
- Agudizar la percepción, mediante el desarrollo de la tranquilidad, la receptividad y el pensamiento personal.
- Ejercitar y mantener esquemas rítmicos.
- Fomentar una actitud de decisión, disfrute, participación y de atención al momento actual.
- Desarrollar la capacidad de transmitir y proyectarse, de traducir nuestro pensamiento o nuestros estados psíquicos en signos exteriores.

- Favorecer la comunicación y relaciones interpersonales.
- Desarrollar la capacidad de empatía y de mimesis.
- Desarrollar la espontaneidad, la creatividad expresiva, la imaginación y el sentido del juego.
- Búsqueda de una manera personal, original de expresar la realidad de cada uno mediante los cuatro tipos de expresión que integra la expresión dramática: la lingüística, la corporal, la plástica y la rítmico-musical.
- Facilitar la concreción o la claridad a la hora de exponer ideas. La capacidad de elegir, organizar y arrancar.
- Fomentar la reflexión y una actitud positiva.

Un objetivo primordial del taller ha sido conseguir un clima lúdico y de confianza en el grupo, con el fin de estimular la expresión y el desarrollo de la iniciativa personal del alumno. Para ello, las sesiones han estado compuestas por **ejercicios variados y amenizados por el juego.**

Otros objetivos han sido animar a los participantes a exponer sus ideas y sentimientos con absoluta libertad, insistir en la apreciación de su propia originalidad o autenticidad como individuos, orientarlos sobre bases técnicas concretas y concienciarles del carácter de experimentación y disfrute de la misma del taller.

El taller ha estado compuesto por **dieciséis sesiones de dos horas de duración cada una** y ha estado dividido en dos fases:

- Una **primera fase**, desarrollada en las diez primeras sesiones, en la que nos centramos en ejercicios prácticos de expresión corporal: actividades de relajación, de concentración, de percepción sensorial y de observación. Así como ejercicios de improvisación y actividades de exploración y de interiorización.
- Y una **segunda fase**, desarrollada en las seis últimas sesiones, en la que los ejercicios han sido orientados hacia un trabajo final de evaluación creativa: la dramatización.

Las **sesiones** han incluido actividades individuales, por parejas y, cuando el número de alumnos lo ha permitido, grupales. Todas ellas han seguido el mismo **esquema de trabajo**:

Primera fase

1. **Juego inicial:** Su finalidad es facilitar la puesta a punto corporal, desinhibir y crear un clima favorable para el desarrollo de la acción.
2. **Ejercicios de relajación o masaje:** Para conseguir la distensión tanto mental como muscular, que son el paso previo para alcanzar un buen grado de concentración y creación.
3. **Ejercicios de respiración:** Tomar conciencia de la respiración para ayudar a realizar los movimientos con mayor armonía.
4. **Ejercicios de concentración.**
5. **Ejercicios de técnica y creatividad corporal:** Se fueron alternando algunos ejercicios fundamentalmente técnicos y otros básicamente lúdicos, y se hizo énfasis en uno u otro dependiendo de la finalidad de cada sesión y de la necesidad del grupo
6. **Juego dramático e improvisaciones:** donde se integrarán creativamente los aspectos técnicos trabajados durante la sesión.
7. **Evaluación:** Donde los alumnos expresarán las sensaciones, imágenes y emociones surgidas durante el desarrollo de las actividades.

Segunda fase

1. **Juego inicial**
2. **Ejercicios de relajación o masaje**
3. **Ejercicios de respiración**
4. **Ejercicios de concentración.**
5. **Juegos de expresión y trabajo sobre los elementos desencadenantes de la dramatización:** Su finalidad es la experimentación y la búsqueda de los mismos.
6. **Improvisación sobre propuestas.**
7. **Exposición y selección de propuestas.**
8. **Evaluación.**

DIARIO DE LAS SESIONES PRÁCTICAS DEL TALLER

PRIMERA FASE

“LOS COMPONENTES DEL MOVIMIENTO EXPRESIVO: CUERPO, ESPACIO, TIEMPO, ENERGÍA E INTERRELACIÓN”

PRIMERA Y SEGUNDA SESIÓN:

Primera **toma de contacto con el grupo y con la materia** mediante un conjunto variado de ejercicios de acciones básicas y juegos.

Objetivos: Crear un clima lúdico, hacer aflorar la desinhibición y la participación, incentivar al alumno...

Evaluación: En ambas ocasiones, la actitud grupal tiene un gran desarrollo positivo en el transcurso de la sesión.

En la primera sesión, los alumnos se muestran inquietos, dispersos y escépticos al comienzo; poco a poco van entrando en el juego y, aunque no llega a conseguirse un nivel de concentración adecuado para la concienciación de los ejercicios, sí que llega a crearse un ambiente de disfrute de los mismos.

En la segunda sesión el grupo comienza la clase con el mismo entusiasmo con el que acabó la primera, y, además, con una actitud más relajada y mayor predisposición a la concentración, lo que permitió la mejor realización de los ejercicios.

Era un grupo bastante bueno, pues las actitudes de las alumnas se complementaban muy bien entre sí. La manera de encarar las actividades era muy distinta en cada caso; por citar algunos ejemplos, Rc mostró en ambas sesiones mucha energía positiva y entusiasmo, así como un alto nivel de apertura y participación; G y At se mostraron atentas y constantes; Ag mostró una gran concentración y un gran respeto por las consignas, etc.

TERCERA SESIÓN:

El esquema corporal: cabeza, cuello y rostro (centro de la expresividad)

Empezamos con el temario. Esta sesión, siguiendo el esquema de trabajo antes mencionado, empieza, como todas las demás, con una primera parte de calentamiento: juego inicial, ejercicio de relajación, masaje, ejercicio de respiración, ejercicio de concentración. Como el segmento corporal específico para trabajar en esta clase es la cabeza, el calentamiento, aunque global, se centra algo más en esta zona.

Antes de comenzar con el juego inicial del calentamiento específico y no sólo en ésta, sino en casi todas las sesiones, incluyo, como primera toma de contacto con el taller, dos acciones básicas: una grupal (lanzar un balón) y otra individual (caminar), acciones a las que se irán añadiendo pautas nuevas cada día y cuyos principales objetivos son la conexión con el “aquí y ahora” y la escucha grupal.

El juego inicial, además de facilitar la puesta a punto corporal y desarrollar la facultad de percibir a otros para interactuar con ellos, pretende ejercitar y mantener un esquema rítmico. *Los resultados son positivos.*

El ejercicio de relajación de esta sesión consiste en la tensión y distensión de la cara, a fin de ejercitarse en la relajación muscular de este segmento. Después de esto y del correspondiente ejercicio de respiración, viene el masaje: se trata de amasar y modelar primero la propia cara y después la del compañero, con el fin de distender y relajar la musculatura facial, de tomar conciencia de la configuración morfológica del rostro y de favorecer las relaciones interpersonales. El ejercicio de concentración de hoy tiene como principal objetivo observar a los demás.

Por último, los ejercicios de técnica y creatividad corporal se centran hoy en la toma de conciencia y el desarrollo de las posibilidades de movimiento y expresión del cuello, la cabeza, la cara y los ojos.

Evaluación: Mejora, en general, en todo lo que se refiere a concentración y escucha grupal. Los alumnos disfrutaban en los ejercicios grupales y de pareja. Se consigue un ambiente relajado. Veamos algunos ejemplos:

Rc sigue afrontando los ejercicios con entusiasmo y sigue mostrándose participativa, aunque tiende a veces a la dispersión.

Rs va consiguiendo poco a poco disfrutar cada día más y trabaja mejor en grupo o en pareja que individualmente, pues, aunque no demuestre iniciativa en los ejercicios, se deja llevar bien por sus compañeras.

Ag sigue trabajando con buen grado de concentración y respeto a las consignas, además, es participativa y afronta los ejercicios con mucha decisión. Tiene que mejorar la empatía.

G trabaja bien en pareja. Muestra escucha y disfrute, aunque también tiende a la dispersión.

At disfruta más en los ejercicios de relajación, respiración y masaje que en los técnicos y creativos. Aunque bastante inhibida, se muestra atenta y constante durante la clase y, además, escucha activamente a los demás.

A L le cuesta concentrarse. Se muestra muy inhibida, aunque correcta y constante.

CUARTA SESIÓN:

El esquema corporal: manos y brazos (sub-centro del detalle)

Evaluación: Con gran esfuerzo y diversión en el juego inicial se consigue un clima bastante propicio para el desarrollo de la sesión.

Nos detenemos más tiempo del habitual en el ejercicio de respiración, pues me interesaba la toma de conciencia de las alumnas de la función del diafragma y de las costillas en el acto de respirar. Las alumnas se mostraron interesadas y atentas. At desarrolló muy bien este ejercicio. G y Ag estuvieron algo tensas, sobre todo G.

Los ejercicios en los que favorecer el contacto corporal es objetivo fundamental han sido muy positivos en esta clase. A Ag le cuesta dejarse llevar cuando desempeña funciones de rol pasivo.

Ag desarrolla con más facilidad los ejercicios de exteriorización que los de interiorización. Todo lo contrario que At, a la que le cuesta más la desinhibición del movimiento. A G también le cuesta la experimentación del movimiento, aunque se ve que se esfuerza por disfrutar y por arriesgar.

Los ejercicios de imaginación y creatividad expresiva han sido positivos. G se ha desenvuelto con soltura en ellos. Ag tiende a dejarse llevar por las emociones que le

provocan las imágenes con las que trabaja, he tenido que prestar especial atención en ello. At sigue correcta aunque poco arriesgada.

QUINTA SESIÓN

El esquema corporal: el torso (centro de la personalidad, centro de la fuerza, centro de gravedad, centro vital)

En esta sesión, además de los ejercicios de relajación, respiración, masaje y concentración, se realizan actividades específicas de toma de conciencia, posibilidades de movimiento y expresividad del tronco: hombros, columna vertebral, caderas y pelvis.

Evaluación: Para los alumnos que llegan con puntualidad a clase los objetivos preparatorios del calentamiento surten muy buen efecto en lo que se refiere a concentración y concienciación. Para los que llegan algo tarde, ello trae consigo algunas consecuencias: la primera es que la clase, que en ese momento está alcanzando un clímax adecuado para su desarrollo, es interrumpida, lo que hace que las alumnas se dispersen y haya que volver a empezar casi desde el principio. Lo segundo es que quien llega tarde comienza la clase insegura, perdida y sintiéndose a otro nivel con respecto al grupo, lo que hace que no la aproveche demasiado. Además ha de esforzarse mucho por adaptarse al ritmo de sus compañeras.

Los ejercicios o juegos de desinhibición de esta sesión han sido muy positivos. Las alumnas se han mostrado más desenvueltas y más libres que en las demás sesiones.

Los ejercicios técnicos son ejecutados muy bien por todas. Es en las improvisaciones (movimiento libre, por ejemplo) donde se observan mejor las diferencias entre una y otra, sus tendencias, sus logros, etc. Por ejemplo, A mantiene una actitud demasiado relajada y constante en las improvisaciones: sigue las pautas pero no investiga sobre sus posibilidades, no arriesga. Ag, sin embargo, disfruta mucho improvisando; no tiene problemas para liberar el movimiento y es bastante arriesgada, aunque a veces tiende a forzar sus impulsos, es decir, a hacer lo que piensa en vez de pensar en lo que hace, que es de lo que se trata en este tipo de ejercicios. G no es tan constante como estas dos, sino que en un mismo ejercicio va y viene con la misma facilidad: lo mismo parece cohibida o desconcentrada que de repente se torna

arriesgada. L no disfruta mucho este tipo de ejercicios; le está costando mucho romper, ya sea por su personalidad demasiado tímida o por la falta de concentración de la que hablé antes. L se muestra correcta y respetuosa, pero realiza los ejercicios de manera mecánica, haciendo lo que ve que hacen sus compañeras en vez de experimentar consigo misma.

SEXTA SESIÓN

El esquema corporal: piernas y pies (sub-centro del arraigo)

En ésta sesión, al igual que en las anteriores, se realizan, además de las actividades generales correspondientes, otras más específicas de éste segmento (piernas y pies): toma de conciencia, posibilidades de movimiento y expresión, lo que siempre implica, al igual que cuando trabajamos con el torso, los brazos o la cabeza, la realización de ejercicios de acciones básicas con y sin desplazamiento, de funciones, de movimientos básicos, de formas de movimiento, de posturas, etc.

Evaluación: Se observa un gran adelanto en las alumnas en lo que se refiere al disfrute de la experimentación.

Un ejercicio específico de esta sesión consiste en investigar sobre las distintas maneras de desplazarse. Es esto precisamente, aunque de una manera menos profunda, lo primero que venimos haciendo en cada sesión antes de empezar con el calentamiento. Podemos decir, con respecto a esto, que la constancia da sus frutos; las alumnas, cada una a su manera y a su nivel, alcanzan un gran desarrollo de habilidades de dominio y control corporal desde que empezó el taller esta sesión.

Pero lo más destacable de esta clase es el análisis que se hace sobre la forma de caminar de cada una. Es muy positivo porque las alumnas suelen mostrarse muy participativas, observadoras e interesadas en las observaciones de sus compañeras. En el ejercicio se asocian las distintas maneras de caminar con las distintas personalidades de cada una. Se hace por segmentos, haciendo así un repaso de las otras sesiones. Se observa cómo nuestro cuerpo expresa cómo somos. Se desarrolla el análisis mediante la observación, la imitación, la asociación y la exageración. Por ejemplo: At tiene un andar lento y con paso irregular, lo que puede denotar timidez,

cansancio, indecisión, pereza o desánimo; además, camina con los pies orientados hacia dentro, lo que puede ser señal de prudencia y reflexión.

SÉPTIMA SESIÓN

El espacio: donde toma forma el movimiento.

En esta clase se analizan los indicadores de territorio y las distancias en la comunicación interpersonal mediante ejemplos teóricos de la vida cotidiana y otros prácticos. Además, se realizan ejercicios específicos de expresividad de las trayectorias y algunos otros con el fin de trabajar el cuerpo en relación con el espacio.

Evaluación: Las alumnas han trabajado muy bien juntas, sobre todo en un juego dramático de improvisación, en el que han demostrado una gran escucha y empatía. Parecen asimilar muy bien las explicaciones teóricas sobre los ejercicios. Se puede decir que van desarrollando la capacidad de asimilar y actuar con más rapidez y el concepto del aquí y ahora.

At se muestra más participativa que antes, aunque sigue poco arriesgada o demasiado cómoda, que es lo mismo. Trabaja concentrada, pero todavía demasiado cohibida, tiene miedo a dejarse llevar por sus impulsos. Es correcta pero no investiga demasiado. Disfruta más en los ejercicios tranquilos o de interiorización, por ejemplo.

Ag va trabajando mejor o con más empatía hacia sus compañeras. Sigue disfrutando y arriesgando en la investigación de movimientos, aunque tiene una clara tendencia a la precipitación, lo que le impide controlar sus impulsos.

OCTAVA Y NOVENA SESIÓN

El tiempo: donde se desarrolla el movimiento. El ritmo.

La energía: dinamismo y contrastes del movimiento.

El equilibrio.

Las iconografías: el lenguaje de las posturas.

Se resumen estos temas en dos sesiones porque ya se habían ido introduciendo en las anteriores a través de juegos o actividades centradas en los objetivos de los que trata: desarrollo en la ejecución de esquemas rítmicos, desarrollo de escucha grupal y desarrollo de expresividad corporal en general.

Ambas sesiones se componen de ejercicios de concienciación del propio tempo, de la propia energía y del cuerpo en distintas posturas estáticas. Además, se realizan otras consistentes en la ejecución de esquemas rítmicos, la ejecución y análisis de los diferentes tipos de energía del movimiento, etc.

Evaluación: Ag ha sido la única alumna que ha asistido a la primera de éstas dos sesiones. Aunque he tenido que variar el esquema de la clase, pues los ejercicios grupales estaban fuera de lugar hoy, ha sido un día muy interesante en o para Ag. Luego se ha incorporado L, lo que ha provocado la dispersión hasta tal punto que he decidido cortar un rato antes del estipulado para conversar con las dos y evaluar entre todas la sesión. La charla ha sido muy positiva. L ha dicho que disfruta con los ejercicios y juegos en general, pero que no comprende los fines de éstos. Hemos hecho un repaso de lo trabajado hasta hoy que les ha servido a ambas para comprender mejor los objetivos que se persiguen en el taller.

Lo más destacable de la segunda de estas dos sesiones ha sido la soltura que han tenido en la realización de los ejercicios las tres alumnas que han asistido (At, Ag y G). Hemos realizado un ejercicio que consistía en que mientras una voluntaria realizaba acciones improvisadas, las demás debían imitarla a modo de espejo. Lo mejor de este ejercicio ha sido la disponibilidad con que cada una de ellas ha asumido el rol de guía y ha disfrutado improvisando libremente frente a las demás. Eso sí, todavía les falta seguridad a las tres para improvisar acciones fuera de las simples cotidianas en ejercicios como éste en los que la improvisación es totalmente libre.

DÉCIMA SESIÓN

Relación y comunicación interpersonal.

Los objetos: soportes y desencadenantes de la expresión.

En esta sesión se realizan ejercicios específicos de interrelación, aunque se trata el tema rápidamente, debido a que, al igual que los temas de las dos últimas sesiones, la relación y comunicación interpersonal es algo que se ha ido desarrollando a lo largo del taller: ejercicios de percepción y sensibilización del cuerpo de los otros, de relaciones intragrupales, de relaciones centradas en el rol, de relaciones espaciales, de relaciones en el tiempo; ejercicios para fomentar la empatía, el contacto corporal, etc.

Además, se introduce un elemento nuevo en el que se profundiza: los objetos. Los ejercicios de relación con los distintos tipos de objeto (objeto real, objeto imaginario, objeto-identificación, objeto poético, objeto utilizado como símbolo) han perseguido los siguientes objetivos específicos: afinar la percepción para la toma de conciencia de las cualidades de los objetos concentrándose en las propias sensaciones y ejercitar destrezas de imaginación y creatividad expresiva.

Evaluación: Las alumnas disfrutaban mucho del trabajo con objetos y trabajan muy concentradas y conscientes en las actividades. El trabajo con objetos imaginarios deja entrever grandes logros técnicos, como, por ejemplo, una mayor limpieza y claridad del movimiento y, por supuesto, una mejor expresión a la hora de comunicar con el cuerpo. En el trabajo con objetos reales, At ha trabajado muy bien la sensibilización, y un logro personal suyo ha sido que ha investigado más que en ningún otro ejercicio hasta ahora realizado sobre las posibilidades de movimiento, aunque no demasiado sobre las posibilidades de expresión. Todo lo contrario ha ocurrido con Ag, que ha disfrutado más y mejor en todo lo que concierne a expresión y creatividad; además, el trabajo de relación con objetos en general le ha obligado a trabajar de una manera más controlada, lo que le ha venido muy bien. La manera en que cada una se ve que tiende a relacionarse con los objetos es la misma con la que tienden a relacionarse con las compañeras. At muestra mucha empatía, que es precisamente lo que más le cuesta a Ag. Ag tiende a imponer su voluntad al objeto de una manera muy poco cuidadosa, sino más bien descontrolada.

Evaluación de la primera fase del taller

Hablando del grupo en general, podemos decir que, a pesar de que no ha sido un grupo constante, sí que se han conseguido grandes logros en lo referente a disciplina, escucha grupal, empatía, disfrute en el juego, decisión, participación, atención al momento actual, reflexión y actitud positiva. Veamos algunos ejemplos:

- *At ha tenido mejoras de desinhibición en general, pero no ha llegado a conseguir una mayor soltura de movimientos o desbloqueo corporal, raramente se ha atrevido a probar cosas nuevas más allá de aquéllas en las que se encuentra cómoda. Sus virtudes, tales como la buena relación con sus compañeras, la atención, la constancia, la capacidad de relajación y de concentración o la capacidad de percepción y observación, se han ido desarrollando dando muy buenos resultados. At comenzó el taller demostrando una gran confianza en el grupo, aunque poca o ninguna en sí misma; pienso que es esto último lo que ha ido cambiando en ella de manera más notable que cualquier otra cosa: la confianza en sí misma. Es por esto por lo que ya en las últimas sesiones su actitud es mucho más positiva, su miedo a dejarse llevar es menor y se muestra mucho más participativa y con más sentido del humor que antes.*

- *G ha ido desarrollando una mayor constancia durante las clases. Ha desarrollado la capacidad de concentración y de atención al momento actual, lo que ha ayudado a que consiga grandes logros: mayor soltura de movimiento incluso en los desplazamientos, una gran mejora en el trabajo expresivo y creativo, mayor disfrute y más participación en los juegos, mayor soltura o espontaneidad a la hora de improvisar o de buscar alternativas. G, al igual que At, ha conseguido lograr atender más a su propia iniciativa.*

- *Ag ha tenido mucha constancia durante el desarrollo de esta primera parte del taller. Se ha mostrado entregada, atenta al momento actual, positiva, disciplinada, desinhibida, participativa, reflexiva... Ha demostrado tener una gran iniciativa y ha mejorado bastante su escucha o atención al otro, su confianza en los demás. Gracias a esta actitud con la que se ha enfrentado al taller ha conseguido grandes logros técnicos de expresión corporal en general. Además, ha sabido tomar conciencia de sus limitaciones y enfrentarse a ellas.*

SEGUNDA FASE

“LA DRAMATIZACIÓN O ACCIÓN REPRESENTADA”.

PRIMERA SESIÓN

Se realiza un trabajo práctico que resumía el temario de la primera fase del taller, al haberse incorporado dos alumnos nuevos.

Se acaba con una introducción del temario de la segunda fase y se inicia la creación de una partitura individual de movimientos. La partitura consiste en que cada uno debe investigar sobre el movimiento teniendo en cuenta las posibilidades de variedad de éste, ya antes experimentadas, y debe elegir un número de movimientos (en este caso tres) que sean completamente distintos entre sí (en energía, trayectoria, tiempo, etc) y que tengan su principio, su recorrido y su final totalmente claros; luego memorizarán o asimilarán estos movimientos para después enlazarlos entre sí. De esta manera se consigue poseer un material concreto sobre el que trabajar la expresión.

Evaluación: Es una sesión muy dinámica y productiva. Los dos alumnos nuevos, P y Ab, se han adaptado muy bien al nivel del grupo, lo que parece asombroso, pues una única alumna representaba al grupo ya antes formado. Ag ha sabido mantener su nivel a pesar del cambio de ambiente y ha mostrado empatía con sus nuevos compañeros. Ellos han mostrado respeto por las consignas y han asimilado bastante en sólo dos horas.

SEGUNDA SESIÓN

Es una sesión teórica en la que se explica a los alumnos en qué va a consistir el proceso de dramatización:

El tema principal de todas las dramatizaciones será “la anorexia”.

El punto de vista será el que cada uno tiene de este tema desde su experiencia como “enfermos de anorexia”.

El argumento de las dramatizaciones será la propia historia de cada uno.

Cada uno contará su propia experiencia, o sea, que los personajes que realizarán la acción dramática serán los mismos alumnos.

El espacio escénico será el mismo lugar donde se está desarrollando el taller, acotado el día de la presentación a público.

El tiempo dramático o duración de las propuestas será de diez minutos aproximadamente cada una.

El tratamiento de la representación será poético.

Lo primero que se hace es concretar la causa esencial o motivación provocadora del conflicto y precisar la fábula argumental o itinerario a través del cual se realizará la acción dramática.

Después pasamos a la búsqueda de elementos que nos ayuden a contar nuestra historia de una manera teatral, lo que haremos mediante la improvisación sobre propuestas creativas y la selección de las que mejor respondan a nuestro objetivo. Seguiremos incluyendo ejercicios de sensibilización y de técnica y creatividad corporal, e iremos incorporando también juegos de voz. Además, realizaremos ejercicios de improvisación con el fin de ir encontrando un propio lenguaje físico.

Se les pide a los alumnos que traigan propuestas con las que trabajar, como textos escritos, anécdotas, sueños, fantasías, temores, música, objetos o cualquier idea que pueda servirles como elemento dramático para sus propuestas.

PROCESO DE DRAMATIZACIÓN (3ª, 4ª, 5ª y 6ª sesión)

Durante estas sesiones se sigue el esquema de trabajo ya descrito anteriormente: calentamiento, ejercicios de técnica y creatividad corporal e improvisaciones.

Una vez concretada la esencia o motivación provocadora del conflicto y el itinerario a través del cual se realizará la acción dramática, los ejercicios de técnica y creatividad corporal y las improvisaciones han ido orientadas a la creación de la dramatización o acción representada de cada alumno, por lo que el trabajo ha sido individual y se ha ido realizando, alternativamente, de la siguiente manera:

Trabajo de partitura de movimientos: A la secuencia de movimientos que ya tenían creada los alumnos se añaden dos movimientos nuevos que tienen que escoger de la de sus compañeros, lo que les hace enriquecerla. Una vez que la memorizan trabajamos técnicamente con ella, modificándola sin que pierda su esencia, como, por ejemplo, maximizando y minimizando sus movimientos, limitando segmentos corporales, realizándola con distintas calidades de energía y con distintos tempos, etc.

Después de esto, trabajamos con ella la expresión y la creatividad también de muchas maneras: mediante la verbalización de los movimientos, y también añadiéndole textos hablados o cantados, objetos, imágenes, etc., todo esto con el fin de impregnar de emoción lo que antes habían sido meros movimientos corporales.

Al final, seleccionamos la propuesta que se considere más interesante para la historia de cada uno: P añadió un objeto poético a su partitura final, Ag un texto hablado (un sueño) y Ab, además de desarrollarla sentada en una silla (uno de los experimentos técnicos a los que sometimos la realización de la partitura), realizó este trabajo con imágenes de un texto escrito por ella.

Trabajo de movimiento libre y expresión impregnado por la esencia y o sub-esencias de sus conflictos (la rabia, el miedo, la alegría, por ejemplo). A esto, al igual que a todo lo demás, le vamos añadiendo elementos externos como por ejemplo objetos.

Trabajo individual de análisis y concreción de ideas.

Al final de cada sesión se presentan propuestas de las que vamos seleccionando las más interesantes y afines a los objetivos que se persiguen.

ENSAYOS GENERALES Y REPRESENTACIÓN FINAL DE LAS DRAMATIZACIONES

Se desarrollan dos clases más destinadas a la buena asimilación de las dramatizaciones y a crear un orden de representación para la puesta en escena con público. Además, se crea un principio, un final y las transiciones entre una y otra dramatización, y se hace teatralizando ejercicios y juegos ya antes practicados durante el proceso de trabajo.

Finalmente se realiza la representación o muestra del taller primero ante un número reducido de público, y más tarde y después de otro ensayo general recordatorio, ante un público más numeroso, con el que tuvimos justo después una charla sobre la representación y sobre el taller de expresión dramática en general. Fue ésta la evaluación final de los alumnos.

Evaluación de la segunda fase del taller.

Esta segunda fase del taller ha dado, en general, resultados muy positivos, incluso asombrosos. Podemos decir esto por la dificultad que tiene el trabajo al que se enfrentan los alumnos. Es admirable cómo se resuelven las dificultades que se les van presentando a lo largo del proceso y cómo terminan concretando sus trabajos para acabar exponiéndolos con total humildad y entusiasmo.

Veamos algunos comentarios a título de ejemplo:

Ag no ha disfrutado tanto en esta fase como en la anterior. No se ha encontrado a gusto con sus nuevos compañeros, sobre todo con P. No se ha esforzado nada por conseguir una buena relación con ellos, no ha mostrado la más mínima empatía. En este sentido ha sufrido un importante retroceso.

En lo referente a la entrega, la decisión, el riesgo, la capacidad de concentración y de reflexión y la desinhibición, se ha mantenido constante.

Ha mostrado una gran imaginación en el proceso creativo, pero le ha costado mucho poner sus ideas en práctica. Tampoco ha sido nada flexible a la hora de dejarse orientar para la concreción de esas ideas.

A pesar de todo esto y gracias a sus logros técnicos desarrollados a lo largo del taller y a sus habilidades expresivas, además de su facilidad para hablar de sí misma y recopilar material con o sobre el que trabajar y de su mente poética, ha conseguido crear una buena dramatización final.

P ha disfrutado muchísimo de todo el proceso. Ha afrontado el trabajo con mucho entusiasmo. Se ha mostrado, en general y de manera constante, desinhibido y espontáneo, atento, respetuoso con sus compañeras y con el trabajo, participativo, reflexivo y arriesgado.

Ha demostrado habilidades técnicas que ha ido mejorando en poco tiempo, gracias a su entrega.

Le ha costado un poco encontrar elementos útiles para la realización de su dramatización, pero ha trabajado con mucha practicidad y constancia. Además, se ha dejado guiar muy bien, por lo que ha conseguido grandes logros en lo referente a expresividad y a capacidad creativa.

Ab, aunque más inhibida que los otros dos, también ha disfrutado mucho y ha conseguido no sólo asombrar a los demás con los logros demostrados en su dramatización final, sino también a sí misma.

Ha mostrado una actitud muy positiva y ha crecido en seguridad como consecuencia de su buena constancia. También se ha mostrado entregada, atenta, respetuosa y reflexiva. Aunque poco desinhibida, se ha esforzado bastante por enfrentarse a sus miedos o bloqueos para acabar trabajando con más libertad.

Tiene una gran capacidad expresiva y se ha mostrado muy flexible a la hora de dejarse orientar. Además, ha trabajado de manera muy práctica.

El resultado, como en los otros casos, ha sido, además de interesante, precioso.

BIBLIOGRAFÍA

Bercebal, F. (1998). Un taller de drama. Ciudad Real: Ñaque.

Jáuregui, I. (2006). La imagen de una sociedad enferma. Anorexia, bulimia, atracones y obesidad. Barcelona: Grafema.

Lavilla, P. (2006). Taller de teatro: juegos teatrales para niños y adolescentes. Barcelona: Alba.

Motos, T y García Aranda, L. (2004). Práctica de la expresión corporal. Ciudad Real: Ñaque.

Motos, T y Tejedo, F. (1999). Prácticas de dramatización. Madrid: La Avispa Madrid.