

Stanislavski preparación psicofísica | ejercicios psicofísicos

Uno de los teoremas esenciales de Stanislavski es: por medio de recursos conscientes se llega al subconsciente. (1982 223), y eso lo aplica tanto a la preparación física como a la preparación mental del actor o de la actriz. El cuerpo es el instrumento de la actriz, del actor, y para actuar bien hace falta conocer este instrumento a fondo, saber controlarlo y prepararlo óptimamente para cada personaje.

El trabajo psicofísico es tanto una tarea a largo plazo —tratar de perfeccionar el instrumento cada vez más— como también a plazo corto —p. ej., prepararse para un papel determinado, o relajar los músculos antes de subir al escenario

En la parte psíquica incluye el proceso mental de meterse en el papel mediante la memoria emotiva, i.e., buscar las sensaciones del personaje que uno representa en el pasado emotivo de uno mismo; en la parte física abarca tanto ejercicios de relajación y de concentración como también la preparación del cuerpo para un papel determinado.

En las páginas 326 y 327 del texto de Stanislavski distribuido se habla de la preparación psicofísica, y aquí os doy un par de citas más al respecto, sacadas de:

Stanislavski, Konstantin. *Cómo se prepara un actor*. La Habana: Arte y Literatura, 1982
Stanislavski, Constantin. *La construcción del personaje*. Madrid: Alianza, 2007

[Crear un contexto para el personaje — parte del trabajo psíquico]

154 (2007) Tortsov empezó pidiendo a Paul que recitara algo, pero como no sabía nada de memoria el director dijo:

—En ese caso suba al escenario y diga alguna frase o invente una pequeña historia, como, por ejemplo: Vengo de ver a Ivan Ivanovich. Está en una situación lamentable; le ha dejado su mujer. Tuve que ir a ver a Peter Petrovich para contarle lo que ha sucedido y rogarle que me ayude a consolar al pobre hombre.

Paul dijo las frases, pero no produjo con ellas una impresión satisfactoria; entonces explicó Tortsov:

—No me he creído ni una palabra de lo que usted ha dicho, ni he llegado a comprender qué es lo que quería usted expresar con esas palabras que no eran suyas. Pero cómo iba usted a poder expresarlo sinceramente sin la base de las circunstancias imaginarias? Lo primero que tenía que haber hecho era conocerlos y forjar una imagen mental de ellos. Pero ni ve ni sabe qué es lo que sugieren esas palabras que yo le proporcioné sobre Ivan Ivanovich y Peter Petrovich. Tiene usted que imaginar alguna base para las palabras como justificación para decirlas. Tiene además que intentar formarse una imagen clara de lo que sugiere su imaginación.

Cuando haya usted cumplido con todo eso, las palabras de otras persona se convertirán en suyas propias, exactamente las palabras que necesita, y sabrá muy bien cómo es Ivan Ivanovich, abandonado por su mujer, cómo es Peter Petrovich, dónde y cómo viven, cuál es la reacción entre ellos. Entonses serán gente real para usted. No se olvide de hacer un cuidadoso repaso mental del apartamento, la disposición de las habitaciones, los muebles, los pequeños objetos esparcidos por allí. Tendrá también que hacer el viaje a casa de Ivan Ivanovich, de allí a la de Peter Petrovich, y de allí de vuelta al sitio donde habrá de contar la historia.

Mientras tanto debe ver las calles por las que pase, los portales de las casas en las que entre. En resumen, **tiene que inventar toda una película de imágenes mentales, un subtexto continuo, que consistirá en toda clase de escenarios y circunstancias en las que se desarrolla la tragedia doméstica de Ivan Ivanovich [...]** Esas imágenes mentales crearán un estado de ánimo, y ellos a su vez producirá sentimientos en usted. Es sabido que fuera del escenario todas estas cosas nos las proporciona la vida, pero en escena es el actor quien tiene que aportar las circunstancias.

160 (2007) [...] cuando estamos en escena, nuestra principal preocupación debiera ser siempre reflejar en nuestra propia visión interior elementos semejantes a los que ocuparían la visión interior del personaje.

[Preparación física]

62 (2007) En general, la gente no sabe hacer uso del aparato físico del que la naturaleza nos ha dotado —comenzó—. No saben ni cómo desarrollar ese aparato, no cómo mantenerlo a punto. Músculos flácidos, posturas lamentables, pechos hundidos, son cosas que vemos continuamente a nuestro alrededor y que demuestran un entrenamiento insuficiente y un uso inepto de este instrumento físico.

Quizás un cuerop con grasas en lugares inadecuados, con piernas tan delgadas que su dueño sólo puede andar a trompicones, con los hombros encorvados hasta ser casi deformes, no importen demasiado en la vida corriente. De hecho, estamos tan acostumbrados a estos y otros defectos que los aceptamos como fenómenos normales. Pero cuando se sube a escena incluso muchos defectos físicos más pequeños atraen inmediatamente la atención. Las miradas de miles de espectadores se concentran en el actor como a través de una lupa. A no ser que esté intentando mostrar a un personaje con un defecto físico, en cuyo caso debería ser capaz de hacerlo en la medida precisamente adecuada, el actor debe moverse con un aire de comodidad que, más bien que destruir, aporte algo a la impresión que está creando. **Para ello debe tener un cuerpo sano, en perfecto funcionamiento y capaz de un control extraordinario.**

133 (1982) Hasta que ese control [de relajación de los músculos] se convierta en hábito mecánico, será necesario dedicarle gran parte del pensamiento, y eso nos apartará de nuestra labor creadora. Más tarde, esa relajación de los músculos será un fenómeno normal. Ese hábito se desarrollará a diario, constante y sistemáticamente, tanto durante nuestros ejercicios en clase, como en casa. Deberá proseguir al acostarnos, al levantarnos, mientras trabajamos, caminamos o descansamos, y en los momentos de tristeza o alegría. El “control” de nuestros músculos debe ser parte de nuestro arreglo físico, nuestra segunda naturaleza. Sólo entonces dejará de interponerse cuando estamos haciendo trabajo creador.

276 (1982) Están los dos tipos de ejercicios que acabamos de hacer: el primero les enseña a estimular un sentimiento que ustedes transmiten a otra persona. Mientras haces esto, notan las sensaciones físicas que lo acompañan. Similarmente aprenden a conocer la sensación de absorber sentimientos de otros.

El segundo consiste en un esfuerzo por sentir la mera sensación física de lanzar y absorber sentimientos sin acompañamiento de la experiencia emotiva. Para ésta es imperativa una gran concentración de atención. De otro modo, podrían fácilmente confundir esas sensaciones con las contradicciones musculares comunes.