

- PRECALENTAMIENTO
- ROTACIÓN SOBRE SI MISMO
- LOS GESTOS
- EJERCICIOS CON LA BOCA, LOS OJOS, LAS CEJAS Y LA LENGUA
- EL ESPEJO (MIMO CÓMICO)
- IMPROVISACIÓN DE BOXEO

PRECALENTAMIENTO

Imitaremos una serie de posturas, gestos y movimientos de distintos animales; luego andaremos de talón con una pierna y de puntillas con la otra; seguiremos caminando y, a cada cinco pasos, daremos un salto al aire, cayendo al suelo para dar una voltereta, aprovechando el impulso para levantarnos y seguir caminando.



Imaginad que vamos saltando charcos, primero muy grandes, después más pequeños, cada vez más pequeños, hasta saltar una gota de agua; entonces el cuerpo se quedará completamente rígido y se parará.

IMPROVISACIÓN
SOBRE SI MISMO

Nos pondremos en el centro de la sala. Comenzaremos, muy lentamente, a girar en una dirección con el cuerpo completamente recto y los brazos pegados al mismo; iremos adquiriendo velocidad, poco a poco, hasta alcanzar la máxima, sin perder el control y el equilibrio. Es necesario que nuestro nivel de concentración sea el más elevado posible, así como el control de la respiración. Por supuesto, mantendremos siempre la mirada fija en un punto. A continuación iremos reduciendo la velocidad hasta llegar a la posición inicial.

Posteriormente volveremos a comenzar, pero

● LOS GESTOS

● EJERCICIOS CON LA BOCA,
LOS OJOS, LAS CEJAS Y LA LENGUA

incorporando los brazos; éstos se despegarán del cuerpo hasta ir subiendo en forma de cruz. Cuando lleguemos a esta postura (y suponiendo que giramos hacia la izquierda), el brazo derecho tratará con la palma de dicha mano tocar e impulsar a la mano izquierda; ésta, al recibir el golpe, sale con mayor velocidad hasta recibir el siguiente impulso. En el caso de que el giro sea a la derecha, el impulso vendrá de la mano izquierda hasta, llegar a tocar a la derecha. Posteriormente, se disminuirá la velocidad de las vueltas y, muy lentamente, nos situaremos como al principio, procurando no perder el equilibrio y manteniendo la respiración, así como la concentración de los ojos (a ser posible fijos en el mismo punto). Haremos los movimientos lentamente hasta que quede el cuerpo completamente paralizado.

Vamos a trabajar las vocales anteriores; las recordaremos: I-O-A-E. Las pronunciaremos por separado sin arrastrar ningún sonido de una a otra. Después las repetiremos, pero fundiéndolas.

Comenzaremos moviendo la boca en todas las direcciones, deformándola cuanto podamos; lo mismo ocurrirá con los ojos, que los moveremos hacia arriba y hacia abajo, de izquierda a derecha, torciéndolos y haciéndolos girar. Idénticamente con las cejas, moviéndolas, bien individualmente o juntas, hacia arriba, hacia abajo e intentando hacer olas; y con la lengua ocurrirá lo mismo, recorrerá exteriormente todas las partes que pueda. Una vez calentados todos los músculos, comenzaremos, individualmente, por cada uno de ellos e iremos incluyendo los demás hasta lograr

una cara completamente deforme.

La técnica del espejo va a ser la misma, pero esta vez imitaremos los gestos del mimo cómico. La persona que haga de espejo los imitará simultáneamente y dentro de sus posibilidades. Trabajaré durante un tiempo sólo los gestos, después moveré el resto del cuerpo muy lentamente hasta que, improvisadamente, cree un personaje e intente reconstruir su vida, valiéndose de gestos exclusivamente cómicos (al hablar de gestos nos referimos a los faciales y corporales).

Colocaremos cuatro palos en el suelo o, a falta de palos, cuatro sillas formando una especie de ring. En el interior del mismo se introducirán dos boxeadores y un entrenador. Una vez dentro, los boxeadores improvisarán una pelea, sin tocarse el uno al otro en ningún momento, pero tratando de acercarse cuanto puedan para que el golpe sea mayor, y la respuesta del receptor, a nivel corporal y gestual, sea lo más expresiva posible. Transcurrido el tiempo necesario para que los participantes reconozcan el espacio que están utilizando, realizarán de nuevo la pelea, pero ahora en cámara lenta, siendo el entrenador, como anteriormente, quien dirija el combate.

