



MÉTODO VIVENCIAL

Principios de Stanislavski

DESCRIPCIÓN BREVE

La técnica vivencial sostiene que el actor puede representar de forma natural y convincente cualquier personaje, buscando a través de sus recuerdos y experiencias vividas, la emoción que lo ha de hacer sentir de una u otra forma, de acuerdo con la situación presentada en escena.

Recopilación hecha por Marie Valle

Método vivencial

El método vivencial es usado en teatro experimental, promueve que las vivencias del actor sean llevadas a escena, se dramatizan y luego sean discutidas con el público.

El actor debe acudir a sus emociones más profundas nacidas de sus vivencias personales para darle vida a los personajes que interpreta.



Konstantín Stanislavski, nació en Rusia en 1863 y murió en 1938, fue actor, director de teatro, pedagogo teatral y creador del método vivencial que lleva su apellido.

Aunque existen muchas técnicas para hacer teatro, fue Stanislavski el primero en crear un sistema de formación dramática. De acuerdo con tecnicasteatro.com “la técnica vivencial sostiene que el actor puede representar de forma natural y convincente cualquier personaje, buscando a través de sus recuerdos y experiencias vividas, la emoción que lo ha de hacer sentir de una u otra forma, de acuerdo con la situación presentada en escena.”



El sistema de interpretación y entrenamiento se basa en 4 puntos principales:

1. Alejarse de la forma de interpretación tradicional, dejar atrás los estereotipos y “construir” personajes más reales.
2. El actor debe meterse dentro de los sentimientos y voluntad del personaje para interpretarlo mejor.
3. El actor debe sentir como reales las emociones del personaje y debe controlarlas, no puede dejar que se desborden, pero tampoco debe reprimirlas. Las emociones deben parecer reales.
4. No interpretar solo lo que está escrito en el guion, el actor debe saber leer entre líneas, enriquecer su actuación con los silencios y no sobreactuando su papel.



Está en contra de las emociones falsas, de la mentira teatral. La interpretación debe hacerse desde adentro.

El sistema no incluye solo aspectos sobre emociones y actuación, también enuncia principios éticos sobre el actuar de los actores, que, al seguirlo van a propiciar el estado emocional y creador que el actor necesita.



La ética del actor

Integridad, sencillez y modestia, tanto en su vida profesional, como en la personal.

El actor debe ser una persona culta, interesado en el arte y sus manifestaciones. Observar la belleza, apreciarla con la vista, escucharla, comprenderla.

Evitar rivalidades y envidias entre compañeros.

Ser imaginativo.



Stanislavski opinaba que la sobreactuación, la sobre emoción arruinaba una escena, porque la hacía poco creíble. Para poder actuar bien el actor debe conocer la vida del personaje, su forma real de comportarse, responder a las siguientes preguntas: ¿por qué está allí? ¿por qué interviene? ¿qué quiere conseguir de los demás? ¿qué tiene que hacer para conseguirlo? En pocas palabras: hacer suya la vida del personaje.



Una vez que conoce todos los detalles, debe buscar en su baúl de los recuerdos personales, alguna circunstancia en que haya sentido emociones similares, por ejemplo, si debe llorar, en lugar de fingirlo, resucitar algún recuerdo que provoque el llanto. No olvidar que los actos físicos externos y el entorno favorecen el apareamiento de las emociones, hay que vestirse, maquillarse, caminar, portarse como el personaje, solamente así se podrá lograr una actuación adecuada.



Conceptos principales

- El mágico “y si.....”

Si yo estuviera en la posición del personaje ¿qué sentiría? ¿cómo actuaría? ¿qué haría?

- Sentido de verdad

Hay leyes naturales de la actuación que se deben seguir, buscar la parte fundamental y poder distinguir los elementos de los que se puede prescindir.

- Relajación

Recordar el lenguaje no verbal, relajar los músculos y eliminar la tensión física cuando se hace una presentación.



- Concentración

Activar la memoria sensorial, empezando desde pequeñas sensaciones y expandiéndola. Observar intelectualmente un objeto (atención intelectual) e imaginar situaciones alrededor de él para darle emoción (atención emocional).

- Comunicación y contacto

Respetando el libreto, tener la capacidad de improvisar para relacionarse con otros personajes.

- Unidades y objetivos

Dividir el papel en pequeñas unidades, cada una de ellas con objetivos propios.



- Trabajar con el texto del libreto
Conocer el libreto desde todos los puntos de vista, insertarlo en el ámbito político, social, económico.
- Lógica y credibilidad
Una vez que se dividió el papel en pequeñas unidades, cada una con sus propios objetivos, no perder de vista cuál es el objetivo final. Todo lo que se haga debe estar relacionado en forma lógica para lograr que sea creíble.



- Circunstancias dadas
Con base al conocimiento y puesta en práctica de todos los conceptos principales, tener la habilidad de improvisar y ser flexibles de acuerdo con las condiciones que se presenten.
- Estado mental creativo

Cuando en actuación se habla del “método” se refiere a aplicar el conjunto de técnicas desarrolladas por Stanislavski, el conjunto de técnicas usadas por los actores para interpretar en forma verídica a sus personajes, a través de entender y aprender sus emociones y pensamientos.

Referencias

<https://arteescenicas.wordpress.com/2010/02/21/806/>

<https://medium.com/@guidosirna/principios-del-sistema-stanislavski-bf2c70e130e3>