

La Quietud.

Temas que se trabajaron y que siguen resonando en mí, guiándome en mi vida y en mi camino artístico:

EL PODER.

Integridad entre cuerpo, mente y acción.

ESTAR EN EL BORDE DE RENDIRSE Y RESISTIR.

Trabajo sobre fuerzas psicofísicas opuestas. Estar lleno y vacío a la vez. Ocupar el espacio desde la no agresividad. Estar conectado con todos los sentidos, no forzar nada, pero tampoco reprimir los verdaderos impulsos, autoridad.

LA DISCIPLINA DE LUCHAR PARA NO MENTIRME.

Es necesario entrenarnos a diario para adquirir la disciplina para no mentirnos en nuestro trabajo. Muchas veces mentirse no es un acto voluntario, hay muchos factores que pueden influir. Todos queremos ser honestos y sinceros, pero muy pocas veces lo somos de verdad. La mentira se disfraza de muchas maneras y nuestro entrenamiento diario está relacionado con adquirir la capacidad de detectar la mentira y lo más rápido posible volver a nuestro centro y seguir trabajando.

LA AMENAZA DEL SILENCIO.

¿Qué ocurre cuando alguien calla? ¿Por qué es tan incómodo el silencio? ¿Por qué nos da miedo? Callar y observar, escuchar y otra vez callar. Hay ejemplos en la historia que demuestran la fuerza que irradia el silencio y su amenaza: "Las madres de la plaza de mayo", "El hombre del tanque".

EL MOMENTO ANTES DE LA ACCIÓN.

En el momento antes de la acción están todas las fuerzas a punto de explotar, creando la tensión absoluta y provocando la expectación del que observa. Imposible desviar la mirada, el magnetismo que se irradia es universal y es energía pura que se transmite y contagia. Muchas veces no se sabe exactamente lo que ocurre, pero percibes perfectamente que algo está a punto de ocurrir y que eres el testigo de ello.

LAS ACCIONES SIGNIFICATIVAS

¿Cuál es la acción que traduce la idea? Encontrar la acción o acciones físicas concretas y significativas en la investigación de un tema es la partitura que podemos seguir como performers a la hora de actuar y es lo que el público lee como señales y puede interpretar lo que ocurre, qué se cuenta, qué queremos decir. Las acciones físicas para el intérprete de las artes escénicas son como las notas para el músico o las palabras para el escritor. Hay que sumergirse en una búsqueda profunda desde todo el ser, conectando con nuestra propia verdad para encontrar la acción significativa.

LA PRECISIÓN, LA REPETICIÓN Y LA PROFUNDIDAD EN EL TRABAJO.

Una vez encontradas las acciones físicas que registran la idea y el sentimiento del tema que estamos trabajando y cómo este tema resuena en nosotros, más nuestro punto de vista o lo que deseamos comunicar, llega la parte que yo le otorgaría la parte de maestría y profundización en el trabajo. La imprescindible repetición y precisión en el trabajo. Sólo así podemos llegar a acercarnos a la inmensa aventura de la creación. Canalizar la energía dentro de las acciones físicas elegidas y significativas para ir hacia dentro y adquirir la máxima belleza y verdad en la expresión.

CONCENTRACIÓN-RELAJACIÓN

El trabajo sobre la Quietud es uno de los trabajos más duros que he realizado hasta ahora y requiere una máxima concentración, una conexión interna constante y esto realmente agota físicamente y psíquicamente también. Otra vez aparece la necesidad de fuerzas opuestas o términos opuestos. Cuanto máxima sea la concentración, máxima debería ser nuestra relajación. Ocuparnos en eliminar las tensiones que percibimos a nivel corporal: mandíbula, hombros, cadera, cuello, pecho, rodillas, frente, mirada. Ayuda trabajar con sonrisa interna, con un sentimiento de ligereza y facilidad.

MENOS ES MÁS

Nuestra cultura occidental es una cultura del hacer constante sin parar. Hacer y demostrar que estamos haciendo. Eso crea una dificultad hasta a veces una confusión cuando nuestro deseo es comunicar algo desde el escenario. Pensamos que no se nos entenderá, por lo cual hacemos y hacemos de más. Pero al observar a otros, compañeros o grandes profesionales como Bill Viola, nos damos cuenta que cuanto menos hacemos más grande y fuerte es el impacto sobre nosotros. Encontrar lo únicamente esencial y determinarlo en acción física, para luego repetirlo con absoluta precisión manteniendo la frescura y verdad como si ocurriese por primera vez es un trabajo duro que requiere a veces mucho tiempo de investigación y ensayos.

EL CENTRO

Mediante diferentes ejercicios se trabajó nuestro centro. Tanto con los ejercicios de danza hindú Kuchipudi que aportó Eva, como los ejercicios de danza Butoh que aportó Jenny, descubrí en algunos momentos realmente qué es trabajar desde el centro. Tuve la sensación que es como si trabajase con un músculo que estaba en contención constante y que nada de los que hacía era de más, todo

movimiento nacía en mi centro, las órdenes reales salían de este lugar y no desde mi cabeza. También descubrí la versión contraria, que si ejecutaba los ejercicios planteados con máxima dedicación y precisión, inmediatamente mi centro se activaba y comenzaba a trabajar con intensidad. También tengo que hablar sobre las fuerzas opuestas que nos sostenían en la ejecución de cualquier ejercicio que realizamos en estos 5 días. Estas fuerzas opuestas fueron sostenidas por imágenes, como por ejemplo: "el fantasma de mi futuro" y "el manto de mis antepasados". Fuerzas que nos sostenían desde arriba, abajo, delante y detrás. El trabajo con las fuerzas opuestas activa el centro y nos coloca a trabajar desde él y de esta manera se potencia inmediatamente nuestra presencia escénica y el ocupar el espacio desde la autoridad.

LA HONESTIDAD EN EL TRABAJO

Estoy presente en cada milésimo de segundo, no pienso en lo que tengo que hacer, estoy en el aquí y ahora, trabajando con cambios de direcciones y cambios de ritmos internos, realizando la acción sin dar pistas, sin anticipar. Trabajar al 100% me deja llena, trabajar como si estuviera llena es aburrido, es vacío, es mentir. Ser honesto!!! No hacer como si soy honesta. Estoy a punto de realizar la acción, como cuando Jill da las palmadas o cuando dice "Now"!!!

Resistir con sonrisa interna, quizá esto sea la Quietud.

Maria Stoyanova

Berlin, 15/11/2009