

La narració oral

Merxe Ferri Carbonell

RESUM

L'encant d'una bona narració i representació no sols radica en la bellesa de la història que es transmeteix als oients.

Amb aquesta proposta no es pretén que al concloure tots estiguen preparats per a ser uns bons narradors, no és una cosa que s'improvise o s'adquirisca ràpid. S'aconsegueix i adquirix mitjan la preparació minuciosa d'una sèrie de normes que faciliten una bona narració.

I açò és el que anem a transmetre als lectors; algunes de les pautes i normes del meravellós món de la narració.

PARAULES CLAU:

Narració oral, conta-contes, expressió corporal, respiració, vocalització.

1. Introducció

La narració és una de les activitats creadores i expressives més antigues de la història humana i amb variants la trobem en totes les cultures del món.

És curiós que, al parlar del narrador/a, l'associació primera és la de home-dona majors. És a dir, el que té un passat, una experiència, el que ha viscut, el que sap. Però si pensem més enllà dels nostres avis, o els avis dels nostres avis, ens trobem amb personatges que vivien de contar històries vertaderes o fantàstiques, escoltades o inventades, aquestos són els joglars i els trobadors.

2. Diferències entre la narració i el teatre.

En moltes ocasions es confonen als narradors orals amb actors i al fet de contar contes amb el teatre. En una ocasió, una companya conta-contes va arribar al lloc on anava a contar els seus contes i la persona encarregada al vore-ho li va dir: "vens per allò del teatre", a la companya no li va caure molt bé allò, doncs és una conta-contes que mai a muntat a un escenari com actriu. Per això creiem convenient que conegueu algunes de les diferències entre teatre i narració oral. Açò implica que algú en algun moment vullga combinar ambdues coses.

Algunes diferències entres actors i narradors són:

- A. L'actor pot acceptar un text que li proporciones un tercer.
- B. El conta-contes hauria d'elegir per si mateix el conte que narrarà seleccionant-lo; ha d'elegir-lo motivat per aquest conte, ha de creure que interessarà al públic a qui ho narrarà.

- A. L'actor interioritza el text verbal, fixant-lo, utilitzant la memòria i la memorització.
- B. El narrador oral interioritza el text verbal per a reinventar-lo cada vegada amb el públic. Utilitza la memòria no la memorització.

- A. La improvisació és una possibilitat del teatre.
- B. La reinvençió és essència mateixa de l'art de narrar, inseparable d'aquest acte. La improvisació és una de les formes supremes de l'oralitat.

- A. L'Actor caracteritza als personatges.
- B. El conta-contes és sempre el propi narrador i suggereix tots els personatges del conte.

- A. L'actor actua per al públic.
- B. El narrador oral conta amb el públic.

- A. El teatre és acció.
- B. La narració és suggerència.

Totes aquestes diferències no impliquen que algú en un moment determinat pugui combinar ambdues coses.

3. Qué narrar. Com recercar i seleccionar relats. Com preparar el conte per a narrar-lo.

Tot depén dels desitjos, expectatives i circumstàncies de cada persona. La selecció del relat ha de realitzar-se en funció de les següents característiques específiques del públic: edat, ocupació, perfil cultural ...

És aconsellable, per a fer una bona narració, seguir tres criteris:

1. Escollir un relat que, per damunt de tot, agrade i interesse o un mateix; que el senta, que l'atragi.
2. Que el relat no sols en interesse a nosaltres sinó que també ha de ser capaç de despertar l'interés del públic des del moment que nosaltres comencem a narrar.
3. Que coneguem a la perfecció el relat per a poder narrar-lo, és a dir, que el tinguem ben preparat i estudiat.

Per a realitzar aquest últim punt correctament a continuació indiquem una fórmula que pot ser vàlida per a qualsevol conte.

- Qui són els personatges principals?
- Hi ha altres personatges? Qui són? Quina és la seua importància?
- Com relatar els fets?
- Que ha succeït?
- Quan tingueren lloc els fets?
- On es desenvoluparen els fets?

4. Ens preparem per a narrar. Instruments del narrador/a: la veu, condicions del narrador/a.

La veu

Una bona respiració, amés de ser un factor clau per a gaudir de bona salut, amb ella aconseguix una millor emissió de la veu. No hi ha emissió del so vocal possible sense corrent d'aire que la produïska i al narrar la veu juga un paper molt important, per això resultarà convenient disposar d'un major volum d'aire i poder controlar millor el seu impuls fonador.

Sempre parlem massa ràpid. La narració no és una conversació normal i corrent. Exigeix dels oients major atenció per a no perdre ni una sola paraula. Per tant hem de recitar sense presa per a facilitar la comprensió.

Açò no significa d'alguna manera monotonia. Certs passatges exigiran un ritme més lent, altres un ritme més ràpid i quasi apreses... Sempre cal cuidar la comprensió per part dels destinataris, adequant la narració a ells.

L'actitud

Si no cuidem la nostra actitud, encara que modulem molt bé el to, el timbre i la potència de la nostra veu, les nostres narracions poden quedar-se curtes, resultant de difícil comprensió.

L'orientació és fonamental. Si la boca del narrador no està orientada als oients o la cobrim amb la mà amb un gest, l'audició serà sempre deficient.

L'estabilitat és molt important. El narrador si està segut ha d'estar amb el cos perpendicular. Les mans no ha d'agitar-se nerviosament, sinó fer de tant en tant un gest simple que acompanye el sentit d'allò que expressen les paraules.

El contacte s'aconsegueix generalment amb la mirada. És molt desagradable sentir a un narrador que no mira als oients. Dóna la impressió que narra per a si mateix.

Si un espectador està distret, el captivarem amb la mirada. Afalagat amb l'interés que se li manifesta, atindrà la narració. Però una vegada hagem captivat la seua atenció, haurem de dirigir la mirada cap a altres oients.

El contacte visual amb el públic és el millor mitjà per a apreciar les seues reaccions i per a modificar el relat, si es creu necessari.

El cos

A l'hora de contar contes quasi mai pensem que el nostre cos ens pot ser útil per aquest fi. És ben cert que no és imprescindible saber expressar-se bé corporalment per a narrar bé un conte, però l'ajuda, en ocasions, per a captivar l'atenció, o per a imitar a personatges, animals, etc... ja que això enriqueix la narració i la fa més atractiva a l'oient.

5. Exercicis de respiració, sistema fonador, expressió vocal, expressió corporal.

RESPIRACIÓ

1er Tombar-se boca amunt en terra. Extendre les cames i braços. Mans obertes. Inhalar tan sols pel nas. Fer-ho de manera lenta, profunda i silenciosa.

A la vegada, procurar alliberar el pas de la columna d'aire cap a la part inferior dels pulmons, per a açò relaxem l'abdomen distenent el diafragma. L'expiració també ha de ser lenta i silenciosa. Buidar els pulmons i repetir.

2n Mantindres de la mateixa forma que l'exercici anterior. Inhalar de la mateixa forma en el que es va fer en eixe exercici, però esta volta contar mentalment fins a sis mentre inhem. Retindre l'aire en els pulmons amb el diafragma distés mentre torna a contar mentalment fins a sis. Exhalar de la manera ja indicada però procurant que l'exhalació dure exactament el mateix que la inhalació i la retenció. És a dir, tornem a contar mentalment fins a sis. Buidar totalment els pulmons i repetim el procés.

3r Igual que en el nº 2 però deu en cada cas.

4t Adoptar la mateixa posició dels exercicis anteriors. Comencem la inhalació de la mateixa manera però una volta que senta que ha distés quasi completament el diafragma i quasi ple d'aire la zona inferior dels pulmons, continue inhalant i permeta que l'aire continue ingressant i es quede en la part superior dels pulmons. Procurar que aquesta inhalació es prolongue el mateix temps que el seu compte mental, fins a sis. Després retenir-lo en els seus pulmons mentre conta mentalment fins a sis. Finalment exhale'l en un temps equivalent. A l'exhalar-lo, entreobrir la boca i comence a expulsar l'aire comprimint el diafragma, començant per llevar el de la part inferior dels pulmons i sols posteriorment el de la part superior. Buidar totalment els pulmons i tornar a inhalar.

5é Igual que l'anterior però contant fins a 10.

6é Realitzar-lo igual que l'exercici 5 però a l'exhalar fer-ho amb la boca oberta i procurant que la columna de l'aire que expulsem tinga la mateixa força i volum durant el temps que amb el compte mental.

7é igual que l'anterior però imaginem que espentem una objecte amb l'aire expulsat. Una pilota de ping-pong per exemple.

8é Repetir de l'1 al 6 però aquesta volta de peu i caminant.

EXPRESIÓ CORPORAL

1r Caminem per l'espai. Prenem consciència amb la nostra forma de caminar.

2n Camina en distints ritmes.

3r Calentament corporal. Comencem pel cap, i seguim, muscles, braços, mans, pit, cintura, cadera, etc... Recercar totes les possibilitats de moviments d'estes parts del nostre cos.

4t Caminem: apurats, tristos, atabalats, cansats, contents, fogint, distrets, desganats, perseguint, etc.

5é Caminem sobre : aigua, espines, ous, arena, gel, nata, llana, mercuri, etc.

6é Caminem com un militar, robot, gat, pardal, ric, covard, xiquet, vell, ratolí, coix, gos, elefant, gallina, valent, etc.

7é Expressar diverses maneres d'arreglar, col·locar, tocar, entregar, botar, etc.

8é Expressar diverses maneres d'estirar-se, doblar-se, flotar, alçar-se, retrocedir, espolsar, etc.

9é Respondre a distints estímuls vent suau, vent fort, fred, humitat, huracans, remolins, calor, etc.

10é Expressem amb el nostre rostre: fer plorar, commoure, fer riure, sorprendre fer plorar, seguir, etc.

SISTEMA FONADOR

1r Girar el cap suaument, relaxant el coll. Fer-ho molt suau i lentament, intentant dibuixar cercles cada vegada més amplis; permetent que quan el cap va cap enrere la nuca caiga cap a l'esquena, quan va cap avant el mentó caiga cap al pit i quan va cap als costats cadascuna de les galtes es trobe amb el muscle corresponent. Repetir aquest moviment unes deu voltes cap a un costat i unes 10 cap a l'altre.

2n Badallar exageradament repetides voltes.

3r Imaginem que tenim un xiclet en la boca i masteguem. Obrir molt i tancar . Repetir unes deu o quinze voltes.

4t Obrir la boca i traure la llengua energèticament cap avant, com si forem un fardatxo capturant veloçment un insecte. Repetir unes deu o quinze voltes.

5é Mastegar el paladar amb la cara superior de la llengua. Fer-ho lentament però pressionant amb intensitat. Repetir 10 o 15 voltes.

6é Recolzar l'extrem de la llengua en un punt qualsevol del contorn dels llavis i recòrrer completament dit contorn fins a tornar al punt inicial. Fer-ho procurant mantindre l'extrem de la llengua pròpiament en el límit intern dels llavis. Realitze aquest exercici lentament. Repetir 10 o 15 voltes, en un sentit i en l'oposat.

7é Inspirar i expirar com vam aprendre a fer els exercicis de respiració i en una estona, interrompre aquesta respiració i convertir-la en una que produïska un so del tipus. Aaaahh, prolongat, com un llarg sospir, repetir unes quinze voltes.

8é Igual que el 7 però amb el so Mmmmmm.

EXPRESSIÓ VOCAL

Els exercicis d'aquesta secció és recomanable que es realitzen a continuació d'haver conclós les de la secció anterior, de manera que l'apartat fonador es trobe convenientment preparat.

1er Emetre qualsevol de les vocals, inspirem i expirem i emetem una de les vocals però ara si ho fem deliberadament i obrim i tanquem la boca.

2n Ara igual que l'exercici anterior però amb qualsevol tipus de so: anem a imitar, la pluja, una tempesta, un huracà, un tigre, el ronroneig d'un gat, una melodia, la imaginació ...

3r Ens posem en un cercle i parlem imitant distints personatges.

Com nosaltres mateixos

Com un xiquet de 5 anys

Com un vell moribund

Com un vell cansat

Com un príncep

Etc

4t Recordem l'esquema del relat que hem escollit. Analitzem els diàlegs. Identifiquem als personatges que participen en el relat. I escollim un diàleg.

Tombar-se en terra comodament tancant els parpalls suaument; relaxar-se. Respirar suau i lentament.

Comencem a passar el relat com si d'un pel·lícula es tractara, situar-se en l'escena del diàleg que hem escollit.

Observar a un i a un altre personatge. Com parlen, com gesticulen o com actuen. Canviar de personatge i fer el mateix. Observem a l'altre.

Alçar-se i contar el relat sense obrir els ulls procurant gesticular, parlar i actuar com els personatges. Quan finalitzem ens tombem de nou en terra, respirem profundament i suaument i obrim els ulls.

5é Contem el nostre relat a un objecte.

6. Bibliografia útil per a continuar descobrint el món dels contes.

- Bernardette y Charles Bru. *Como improvisar un cuento*. Ed. Ceac. Barcelona.
- Arthur Rowshan. *Cómo contar cuentos*. Ed. Integral.
- Sara C. Brayant. *El arte de contar cuentos*. Ed. Hogar del Libro. Barcelona.
- Dora Pastoriza de Etchebarne. *El arte de narrar un oficio olvidado*. Ed. Guadalupe. B. Aires.
- F. Garzón Céspedes. *El arte escénico de contar cuentos*. Ed. Frakson. Madrid.
- Gianni Rodari. *Gramática de la fantasía*. Ed. del Bronce.
- Ana Pelegrín. *La aventura de oír*. Ed. Cincel. Madrid.
- Teresa Imizcoz. *Manual de cuentistas*. Ed. Península.
- Elena Fortún. *Pues Señor ...* Ed. José de Olañeta. Barcelona.

7. Bibliografía de contes per a contar

TOTS ELS PÚBLICS

- Alexander Afanásiev. *Cuentos populares Rusos*. Ed. Ráduga.
- Fernando Alonso. *El hombrecito de gris y otros cuentos*. Ed. Alfaguara.
- Madame d'Aulnoy. *El cuarto de las Hadas*. Ed. Siruela.
- Gianni Rodari. *Cuentos por teléfono*. Ed. Juventud.
- Roald Dahl. *Qué asco de bichos!* Ed. Alfaguara.
- Ursula Wölfel. *Veinte historias disparatadas*. Ed. Susaeta.
- Ursula Wölfel. *Veintiocho historias de Risa*. Ed. Susaeta.

ADULTS

- Varios autores. *Cuentos Medievales y Renacentistas*. Ed. Popular (Colección condistintos temas).
- Mario Benedetti. *Despites y franquezas*. Alfaguara Bolsillo.
- Eduardo Galeano. *El libros de los abrazos*. Ed. Siglo XXI.
- Roald Dahl. *Historias extraordinarias*. Campactos Anagrama.