

*Entrenamiento de
Actor:
Juego, Imaginación
y Energía*



Un día, en los Fragmentos de *Novalis* (1772-1801), encontré esta dicha: “Si también tuviéramos una Fantástica, tal como tenemos una Lógica, se hubiera descubierto el arte de inventar”. Era muy bonito. Casi todos los fragmentos de *Novalis* lo son, en casi todos hay iluminaciones extraordinarias.

Gramática de la Fantasía. Introducción a el arte de inventar historias.
Gianni Rodari

Identificación del curso:

- **Destinatarios:** Alumnos que tengan interés en el juego teatral y quieran acercarse desde un trabajo de entrenamiento basado en el juego, la imaginación y la energía.
- **Número de horas:** A concretar.
- **Número de sesiones durante el curso:** A concretar.
- **Número mínimo de alumnos:** 8.
- **Número máximo de alumnos:** 15.
- **Necesidades técnicas:** equipo de sonido, cubos, palos o cañas, pelotas, sillas, biombos o cortinas.

Materiales:

Ropa adecuada para el ejercicio físico y de carácter neutro.

Presentación:

Un **juego** es una actividad estructurada o semi-estructurada, normalmente emprendida para diversión pero, a veces, también con finalidades educativas. También se utiliza el término juego para referirse a simulaciones de diversas actividades para entrenamiento, análisis o predicción (como por ejemplo en la teoría de juegos). El juego se diferencia del trabajo (el cual suele emprenderse a cambio de una remuneración) y el arte (el cual está más relacionado con la expresión de ideas). No obstante, la distinción no es definitiva, ya que muchos juegos pueden ser considerados como trabajos y/o como arte.

La **imaginación** es la facultad de la mente humana de crear imágenes mentales o pensar en realidades no percibidas antes, de inventar nuevas versiones del mundo. Se diferencia del sueño en que la imaginación se activa cuando el individuo está despierto. La imaginación responde a la necesidad de la ficción que experimenta todo sujeto y es una de las características fundamentales de la personalidad (hay personas más imaginativas que otras, aunque se puede educar).

La **energía** es una magnitud física, un atributo presente en cualquier sistema físico y que se puede manifestar en forma de trabajo útil, de calor, de luz o otras maneras.

Los ejercicios planteados giran alrededor de estos tres conceptos y juntos crearán una base de entrenamiento ideal para que los alumnos adquieran una buena base para asumir técnicas más complejas.

Objetivos:

Fomentar la cohesión y la empatía del grupo.

Fomentar la complicidad y la escucha durante el trabajo y la creación.

Ampliar el abanico imaginativo de los alumnos para poder enriquecer sus procesos creativos.

Crear una actitud corporal global y consciente sobre la energía necesaria durante la creación.

Contenidos:

- Juegos para fomentar la cohesión y la empatía.
- Juegos para fomentar la escucha y la complicidad.

- Ejercicios de auto confianza y de confianza en el otro.
- Ejercicios para potenciar la percepción, la sensibilidad y los sentidos.
- Ejercicios para detectar los instintos.
- Ejercicios de expresión corporal.
- Ejercicios para sensibilizarse con el espacio.
- Ejercicios de obertura y cierre del gesto.
- Ejercicios de entrenamiento con pelotas, palos, cañas y panderos.
- El espacio y yo: relación con el espacio que creamos.
- El cruce.
- El encuentro.
- Acción - Reacción (verificación) – Contra-reacción.
- El tiempo y el contratiempo.
- El Ente invisible.