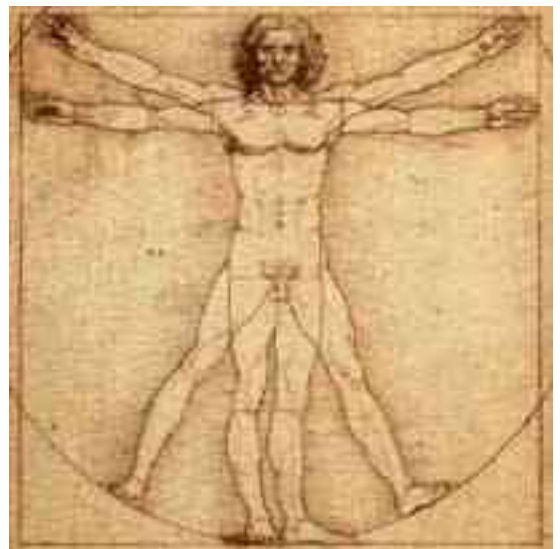


Técnicas Corporales



Cuando el actor se abstenga de aparecer en escena acompañado de su cuerpo, podrá abstenerse de estudiar el arte del cuerpo.

Palabras sobre el mimo. Étienne Decroux.

Identificación del curso:

- **Destinatarios:** Alumnos que tengan interés en entrenar su cuerpo para el juego teatral.
- **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 y todo el material posible de un gimnasio (trampolín y mini trampolín, tatami, espalderas, plinton, colchonetas).

Materiales:

Ropa adecuada para el ejercicio físico y de carácter neutro.

Presentación:

“Llegue al teatro a través del deporte. A partir de los diecisiete años de edad, en un club de gimnasio, llamado “Adelante”, sobre las barras paralelas y bajo la barra fija, descubrí la geometría del movimiento. Cuando se hace una rueda o un mortal, el movimiento del cuerpo en el espacio es de orden puramente abstracto. Ahí descubrí sensaciones extraordinarias que después prolongaba en la vida cotidiana. En el metro, rehaciendo los movimientos en mi interior, tomaba consciencia de todos los tiempos exactos, mucho mas que en la realidad.”

El cuerpo poético.
Jacques Lecoq.

Objetivos:

Preparación física para la escena.

Flexibilidad para la expresión corporal.

Experimentar con el juego corporal individual.

Experimentar con la relación con el otro, con el grupo y con el espacio.

Desarrollar la escucha, la disponibilidad y el nivel de tensión corporal.

Amortizar el esfuerzo.

Máximo rendimiento en el trabajo propuesto con el esfuerzo justo.

Rechazo de los movimientos inútiles y consciencia del movimiento eficaz.

Canalización de la energía justa.

Contenidos:

- Rutinas de calentamiento y de colocación corporal.
- Ejercicios de entrenamiento anaeróbico y aeróbico.
- Ejercicios para potenciar la fuerza y la flexibilidad musculares.

- Biomecánica del actor:

Mimo de acción y análisis del movimiento.

La partitura de 20 movimientos.

Dinamo-ritmos, motores de acción y cualidades de movimiento.

Las 9 actitudes.

- Acrobacia de suelo:

Entrenamiento.

Volteretas.

Invertidos.

Verticales.

Ruedas.

Rondadas.

Combinaciones.

Combinaciones en grupos.

Al servicio de la escena.

- Saltos acrobáticos:

Mortales.

Flic flac.

Paloma.

Payaso.

- Equilibrios acrobáticos:

En Pareja.

En equipo.

Al servicio de la escena.

- Violencia teatral:

Caídas.

Violencia teatral.

Enlaces y coreografías.

Al servicio de la escena.