

## Anexo 4

# LABORATORIO - DE - TRAINING

### Descripción

Este laboratorio de Training, es parte central del proyecto de graduación en Licenciatura “Training: Entro lo Crudo y la Flor”, el cual busca profundizar un proceso de corporización que vincula el cuerpo como motor principal de la creación y de la presencia escénica. Planteado como un espacio donde no se “busca lograr” sino “generar” se trabajarán ejercicios básicos a los que se les pueda agregar profundidad para captar retazos de propiocepción, la confianza interna/externa y la relación con el cuerpo. Asimismo, se intentará encontrar un vínculo entre el Teatro Performativo y el concepto de Presencia como articuladores de la práctica.

### Objetivos

- Profundizar la relación entre cuerpo-mente y presencia desde el *training* según la mirada del Teatro Performativo
- Operar un proceso de *training* por medio de un laboratorio para la re-apropiación de conceptos prácticos desde el “intérprete/performer” que se destaca en el Teatro Performativo.

### Alcances

- Desarrollar beneficios psicofísicos en las personas participantes: tonificación, flexibilidad, cuidados del cuerpo, proyección vocal, concientización de la respiración, desinhibición, trabajo con los bloqueos, entre otras.
- Generar una muestra de cierre como un compartir ceremonial del proceso del laboratorio

### Metodología

Su naturaleza es experimental en cuanto al laboratorio se asume como un espacio de retrospectión, escucha y ahondar en lo desconocido, tanto para las personas participantes como para mi persona como investigador. El laboratorio tampoco asume una posición de espacio “corrector” o mucho menos de terapia, sino de exploración, entrega de lo que cada participante quiera y pueda ofrecer y principalmente, de establecer una propia conexión con algo que podamos identificar como disciplina.

De la misma forma, no planeo solventar respuestas a las grandes inquietudes de las esferas del teatro, sino de hacer micro-preguntas que hagan eco como un apartado en un posible proceso de reconstrucción del cuerpo. Más que avances, retrocesos; más que progreso, proceso.

Se trabajarán las sesiones de la siguiente forma:

9:00 a 9:10	Espacio para entrar el espacio, lavado de manos y cambio de ropa
9:10 a 9:20	Espacio personal individual para entrar en el laboratorio
9:20 a 10:25	Ejercicios para desarrollar movimiento, estiramiento, fuerza, relajación.
10:25 a 10:30	Descanso
10:30 a 11:40	Dinámicas sobre propiocepción, sensibilidad, presencia, reconocimiento corporal, conciencia de las acciones
11:40 a 12:00	Pausa
12:00 a 12:45	Dinamica de cierre o reflexión

## **Cronograma**

### **Módulo I- Con el Propio Cuerpo y el Espacio**

7 Marzo- El Cuerpo Despierta

14 Marzo- El Cuerpo Camina

21 Marzo- El Cuerpo y el Espacio

28 Marzo- El Cuerpo y la Sombra

Enfoque: Reactivación general y reconocimiento del cuerpo a través de dinámicas de estiramiento, de respiración, de conexión físico-vocal, así como ejercicios de sensibilidad, relación con deseos propios y encuentro con el espacio.

### **Módulo II- Con el Propio Cuerpo, el Espacio y descubrir la Otredad**

11 Abril- El Cuerpo descubre otrxs Cuerpos

18 Abril- El Cuerpo y los Contrapesos

25 Abril- El Cuerpo y el Coro

2 Mayo- El Cuerpo y el Contacto

Enfoque: El encuentro con otros cuerpos fuera del propio, a través de la mirada, la proxemia, el peso y otras características físicas para integrar un proceso de reconocimiento y acompañamiento conjunto. Este descubrimiento se da en la presencia

### **Módulo III- Con el Propio Cuerpo, el Espacio y relación con la Otredad**

9 Mayo- Cuerpos y Relaciones Complementarias

16 Mayo- Cuerpos en el Coliseo

23 Mayo- Cuerpos que Danzan

30 Mayo- Cuerpos y Partituras

Enfoque: Se busca profundizar en la relación con las otras participantes utilizando dinámicas grupales o en parejas y el desarrollo acciones simples a través de los deseos

### **Módulo IV- Con el Propio Cuerpo, el Espacio y profundizar con la Otredad**

6 Junio- Cuerpos en el Umbral

13 Junio- Cuerpos en Rizomas

20 Junio- Cuerpos y el Contagio

27 Junio- Cuerpo y el Presente

Enfoque: Abordar desde prácticas grupales e individuales acciones, relaciones, desarrollo de proto escenas o partituras para la construcción de un zona de experiencia escénica o acontecimiento

Muestra: 4 de Julio (Cierre del Laboratorio)

### **Conceptos a trabajar:**

-Vaciamiento

-Bloqueos

-Espacio

-Vibración Vocal

-Multiestabilidad perceptiva

-Acción performativa

-Conciencia escénica

-Peso y contrapesos

-Presencia

-Impulso y repeticiones

-Psicofísico o "Embodied Mind"

-Training como constante

-Conciencia escénica

-Partituras

-Mirada

