

Talleres de entrenamiento corporal – 2do. Cuat. 2025

PROPUESTAS DE LAS CÁTEDRAS

Danzas Circulares

Cátedra: Peruchini

Las Danzas Circulares son una práctica ancestral que reúne a las personas para celebrar y compartir en comunidad. Al ser grupales y no competitivas, fortalecen la integración social, la comunicación no verbal y el bienestar emocional. Estas danzas, tradicionales o contemporáneas, son accesibles para todas las personas y no requieren experiencia previa. Promueven el sentido de pertenencia, la concentración, la relajación, la coordinación, la armonía colectiva a través del contacto, la música y el movimiento compartido.

El taller propone vivenciar danzas circulares de diferentes épocas y estilos, conocer sus elementos principales y aplicarlos al trabajo escénico.

Destreza corporal para la escena (no es el cuerpo, es la cabeza)

Cátedra: Bermúdez, Osvaldo

Este taller presenta un formato experiencial, se propone como una manera de auto-conocimiento, donde se desarrolle el manejo de la relajación activa (o tensión mínima necesaria), el manejo del espacio y el control del cuerpo dentro de ese espacio. Se propiciará el reconocimiento de la intuición como herramienta para el movimiento, la creación y la actuación. Con ejercicios de simple ejecución se buscará el contacto corporal y mental, para así lograr que el cuerpo del actor y de la actriz sea un instrumento adecuado y capacitado para transitar la escena.

Teatro Físico

Cátedra: Litvak

El taller propone un espacio de experimentación, donde crear puentes entre las áreas técnicas y creativas que intervienen en el entrenamiento del intérprete. El trabajo hará foco en la improvisación y en la construcción de escenas como prácticas para entrenar la búsqueda y la expansión del movimiento, de la acción y de la composición. Propiciaremos la creación de poéticas particulares junto a la reflexión sobre la práctica escénica.

Interpretación en el tango

Cátedra: Alvarenga

Los contenidos más relevantes de esta propuesta didáctica están enfocados al trabajo de la transmisión de los impulsos y la escucha-percepción en las diferentes variantes de desplazamiento en simultáneo. El objetivo es brindar las herramientas técnicas y teóricas para la incorporación del lenguaje técnico-expresivo del tango. En cuanto a la interpretación musical, se propone un especial señalamiento de la relevancia del tango como elemento constitutivo de identidad en la formación integral del estudiante de actuación. Si bien no es excluyente, se recomienda tener algún conocimiento previo.

Tango (Principiantes)**Cátedra: Alvarenga**

Los contenidos más relevantes de esta propuesta didáctica son, además de los elementos técnicos individuales que se desarrollarán propios de la danza, todos los relacionados con el trabajo sobre la conciencia y escucha del cuerpo de/de la l otro/a. Se brindará al estudiante las herramientas técnicas para la incorporación del lenguaje técnico del tango.

Introducción a la acrobacia aérea en telas y cuerdas**Cátedra: Paz Marcolla**

El Taller tiene como objetivo que los/las/les estudiantes desarrollen sus habilidades y capacidades corporales desde el entrenamiento físico hacia las técnicas de acrobacia aérea en telas y cuerdas. Las unidades temáticas que se desarrollarán son las siguientes: trepadas e inversiones, figuras, escapes y combinaciones. Se abordarán las prácticas de los apoyos, empujes, elevaciones, roídos y equilibrios. Se estimulará a que los ejercicios técnicos se desarrollen como complemento de la interpretación escénica para maximizar las posibilidades expresivas de los/las/les participantes.

Introducción a la acrobacia combinada**Cátedra: Paz Marcolla**

El Taller tiene como objetivo que los/las/les estudiantes desarrollen sus habilidades y capacidades corporales desde el entrenamiento físico hacia las técnicas de acrobacia de piso y combinada. Se abordará el movimiento del cuerpo desde lo físico/emocional/racional para que los/las/les estudiantes adquieran y se apropien de las herramientas expresivas y técnicas que la acrobacia circense ofrece para la interpretación escénica. Se estimulará a que los/las/les estudiantes desarrollen las siguientes motricidades: roídos, apoyos, equilibrios, balanzas; y que adquieran fuerza y flexibilidad para

combinar figuras entre 2 o más cuerpos. Las unidades temáticas que se desarrollarán son las siguientes: trabajo de grupo con pirámides humanas, balanzas en el piso y en altura, verticales en diferentes superficies, pasajes de roles y arcos sobre el piso y sobre -y con- otros cuerpos, apoyos en equilibrio en diferentes alturas.

Introducción a la acrobacia de piso

Cátedra: Paz Marcolla

El Taller tiene como objetivo que los/las/les estudiantes desarrollen sus habilidades y capacidades corporales desde el entrenamiento físico hacia las técnicas de acrobacia de piso. Se abordará el movimiento del cuerpo desde lo físico/emocional/racional para que los/las/les estudiantes adquieran y se apropien de las herramientas expresivas y técnicas que la acrobacia circense ofrece para la interpretación escénica. Se estimulará a que les estudiantes desarrollen las siguientes motricidades: rolidos, saltos, equilibrios, balanzas; y que adquieran fuerza y flexibilidad. Las unidades temáticas que se desarrollarán son las siguientes: acrobacia de piso básico, roles, verticales, arcos, saltos y juegos coreográficos y acrobacias y figuras de a 2 participantes.

Haciendo pie en un mundo al revés: Taller de trapecio fijo

Cátedra: Paz Marcolla

El Taller tiene como objetivo que los/las/les estudiantes desarrollen sus habilidades y capacidades corporales desde el entrenamiento físico hacia la técnica del trapecio fijo para que puedan reconocer de manera activa las posibilidades de movimiento que nos brinda el elemento, superando miedos, desafiando límites y encontrando en el trapecio una nueva forma de expresión e interpretación escénica. Se entrenará la fuerza y la flexibilidad para lograr liviandad y control del cuerpo en el aire. Se trabajará creativamente para que cada uno/a/e encuentre su propio lenguaje aéreo.

El trapecio es una técnica circense que requiere de un óptimo desarrollo físico y emocional. El trabajo de preparación física se realizará previamente en el suelo para luego pasar a la realización de ejercicios de técnica y fuerza en el aire. Balanceos, flexiones, inversiones y equilibrios; figuras, escapes, pasajes, giros, combinaciones y secuencias.

Entrenamiento físico para la acrobacia

Cátedra: Pujal

El taller se propone habilitar la experiencia del movimiento acrobático a partir del desarrollo de habilidades y capacidades motrices como la fuerza, la coordinación, la flexibilidad, así como la

incorporación de nociones de alineación corporal y de autopercepción. La práctica se desarrolla de manera progresiva de forma tal que les asistentes puedan atravesar las acciones de rolar, deslizar, empujar, saltar, sostener, trasladar para luego probar movimientos menos explorados: invertirse, encontrar nuevos apoyos, posturas y equilibrios. La práctica en sí misma nos invitará a la reflexión sobre diversos temas: la ampliación de los puntos de apoyo, la distribución del peso, las cualidades del centro del cuerpo, la adaptabilidad del tono muscular. Será un espacio para amplificar la escucha, concentrar la atención, desarrollar la confianza y ampliar nuestras posibilidades de movimiento.

La acrobacia como lenguaje escénico

Cátedra: Pujal

El taller se propone habilitar la experiencia del movimiento acrobático y al mismo tiempo generar un espacio de exploración escénica. ¿Cómo cruzar el lenguaje teatral con el circense? ¿Qué posibilidades nos ofrece un cuerpo acrobático para construir escena? Son objetivos del taller: El desarrollo de habilidades y capacidades motrices como la fuerza, la coordinación, la flexibilidad, así como la incorporación de nociones de alineación corporal y de autopercepción para la práctica acrobática. El análisis y observación de obras y artistas escénicos que, desde nuestro punto de vista, cruzan los lenguajes teatrales, del movimiento y circenses. La apertura de un espacio para la exploración, para la búsqueda artística personal, y para la creación de escena desde esta perspectiva.

La escena del cuerpo en el cuerpo de la escena

Cátedra: Fonseca

El taller propone crear un espacio propio de exploración de la expresividad, desde el eje integrador del cuerpo, para incentivar la creatividad y el desarrollo de las capacidades corpomusicales. Integrarnos hacia la organización escénica del cuerpo que todo/a/e artista de las artes vivas debe recobrar de sí mismo/a/e. Se trabajará en desarrollar la conciencia del tiempo y su manejo en la articulación de la acción, para luego llegar a la palabra desde su música. Un cuerpo transformado que a su vez transforma el espacio, una presencia en la escena que se amplía hacia la condición humana. La acción artística siempre vive en una línea de tensión entre la libertad y las determinaciones, lo antiguo y lo nuevo, la destrucción y la creación, las reglas y las transgresiones. El/la/le artista es el único que puede hacer de su corporeidad una obra de arte.

La repetición como creación

Cátedra: Ramos

Este taller propone la elaboración de secuencias de movimiento y organizaciones especiales a partir del análisis y estudio de los procedimientos compositivos del minimalismo musical y otras técnicas contemporáneas.

Yoga suave

Cátedra: Etchebehere

El taller se propone para estudiantes con poca -o sin- experiencia previa en Yoga. Utilizando las posturas, la mirada y la respiración como vehículos, esta práctica busca cultivar un estado de plena presencia, de modo tal que el cuerpo físico se convierta en un medio para descubrir más acerca de nosotros/as/es mismos/as/es, de nuestros hábitos y nuestras emociones.

El taller apunta a reestablecer, afianzar y desarrollar la fortaleza, flexibilidad, apertura y equilibrio como pilares fundamentales para la tarea del/de la/le intérprete. Se trabajarán elementos específicos de esta técnica relacionándolos con el quehacer teatral, entendiendo que estas herramientas enriquecen el trabajo en escena.

Ashtanga Yoga

Cátedra: Etchebehere

El taller propone anclar en los conceptos básicos de ésta práctica: concentración en la respiración, firmeza en la búsqueda de presencia, flexibilidad en la ejecución de posturas. Así como también encontrar una mirada interna, un compromiso auténtico con el cuerpo y establecer los lazos entre la tarea específica del/de la actor/actriz y la actividad. Se recomienda contar con experiencia en alguno de los diversos tipos del yoga.

La acción, el gesto y el movimiento, su poética y teatralidad: Improvisación y Composición en tiempo presente

Cátedra: Rillo

Se explorará y profundizará en diferentes pautas de improvisación y lenguajes de movimiento. Se entrenará la capacidad de investigar, crear, transformar y sostener la composición en tiempo presente en relación al gesto, la acción y el movimiento. Abordaremos un entrenamiento que entiende el cuerpo como territorio donde se origina, se transforma y se organiza el imaginario físico/emocional

que el/la/le estudiante/actor-actriz irá desplegando en su proceso de aprendizaje y en su labor profesional. Lugar donde se despliegan universos simbólicos e imaginarios creando y produciendo mundos, poesía, teatralidad. La improvisación como eje de la propuesta permite ahondar en una atención sensible y particular en relación al propio cuerpo, al/a la/le otro/a/e y al espacio/tiempo. Desarrolla autonomía en la selección y toma de decisiones durante la composición en tiempo presente. Afina la capacidad de observación y análisis de las producciones propias y grupales, así como la conciencia de trabajo colectivo. Desde un marco teórico práctico se abordarán lenguajes de movimiento centrados en la improvisación/composición en tiempo presente, técnicas corporales que apunten a la conciencia, focalización, precisión y proyección del movimiento y aportes desde teorías y prácticas escénicas ligada a la improvisación como herramienta compositiva. Nos enfocaremos en el cuerpo en relación a la acción, el gesto y el movimiento como generadores y sostén de composiciones de movimiento que articulen con el sonido y la palabra.