

## Talleres de entrenamiento vocal y corporal –1er. Cuat.2022

### PROPUESTAS DE LAS CÁTEDRAS

#### **Talleres de entrenamiento corporal**

##### **Tango (Principiantes)**

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 del otro/a.

Brindarle al estudiante las herramientas técnicas para la incorporación del lenguaje técnico del tango.)

##### **Yoga Ashtanga. Dinámico**

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 actx y la actividad.

Se recomienda contar con experiencia en alguno de los diversos tipos del yoga.

##### **Yoga suave**

El taller apunta a reestablecer, afianzar y desarrollar (con las herramientas propias de la disciplina) la fortaleza, flexibilidad y aquietamiento; como pilares fundamentales para la tarea del actx. Se trabajará en la adquisición de posturas, la respiración consciente y los enlaces coreográficos.

##### **La escena del cuerpo en el cuerpo de la escena**

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 el artista de las artes vivas debe recobrar

de sí mismo. 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 la tensión entre la libertad y las determinaciones, lo antiguo y lo nuevo, la destrucción y la creación, las reglas y las transgresiones. El artista es el único que puede hacer de su corporeidad una obra de arte.

### Percepción temporal y organización espacial

Análisis de la forma en la que percibimos el transcurrir temporal y su relación con la organización del movimiento en el espacio

### Improvisación y composición en tiempo presente: cuerpo y espacio escénico

Se explorará y profundizará en diferentes pautas de improvisación y lenguajes de movimiento. Se entrenará la capacidad de crear, transformar y sostener la composición en tiempo presente en relación al espacio y su potencia escénica

### Estilos coreográficos

El Taller propone un entrenamiento coreográfico basado en la fusión de técnicas de la danza actual. El trabajo apunta a que el estudiante pueda recordar y realizar rutinas coreográficas en forma práctica brindando herramientas para la ejecución dentro de una interpretación, audición o trabajo actoral

### Hacia una pedagogía del cuerpo

La propuesta es crear un contexto para desplegar un saber que articule la vivencia desde el trabajo corporal del actor y su reflexión pedagógica.

## Introducción a la acrobacia de piso

El Taller tiene como objetivo que los alumnos 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 alumnos adquieran y se apropien de las herramientas expresivas y técnicas que la acrobacia circense ofrece para la interpretación escénica.

Se estimulará a que los alumnos desarrollen las siguientes motricidades: rítmicas, saltos, equilibrios, balances; que adquieran fuerza y flexibilidad.

Las unidades temáticas que se desarrollarán son las siguientes: Trabajo de grupo con pirámides humanas, Acrobacia de piso básico: roles, verticales, arcos, saltos, improvisación y juegos coreográficos.

## Acrobacia de piso y telas aéreas

El objetivo del taller es que los alumnos experimenten a través de dos técnicas básicas complementarias: acrobacia de piso y acrobacia en telas y cuerdas. El mundo de las artes circenses, apropiándose de herramientas técnicas y expresivas que puedan utilizar en su formación actoral. Los contenidos son: rítmicas, verticales, medialuna, arcos y saltos acrobáticos; en altura trepadas, figuras en equilibrio y escapes. Realizaremos trabajos grupales con pirámides humanas. No se requiere experiencia previa. Traer apto médico para realizar la actividad.

## *“Haciendo pie en un mundo al revés”*: Taller de trapecio fijo

El Taller tiene como objetivo que los alumnos 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 encuentre su propio lenguaje aéreo.

El trapecio es una técnica circense que requiere de una buena forma física. 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.

## La acrobacia como lenguaje escénico

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.

## Entrenamiento físico para la acrobacia

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 desarrollará 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.

Se propone una invitación 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, para amplificar la escucha, concentrar la atención, desarrollar la confianza y ampliar nuestras posibilidades de movimiento.

## Talleres de entrenamiento vocal

### La voz en el personaje

Este Taller propone estimular las capacidades vocales y expresivas del actor/actriz en función de abordar la caracterización vocal del personaje.

Entrenar desde el cuerpo a la voz: teniendo en cuenta los aspectos técnicos adecuados, la disponibilidad corporal y resonancial y la resistencia vocal. Explorar a través de ejercicios pautados como así también en improvisaciones individuales y grupales que le permitan encarar el parlamento en escena con total libertad.

### Improvisación musical

El canto permite expresar sensaciones, sentimientos y emociones. Abre canales de comunicación entre el artista y su público. Al explorar, descubrir y desarrollar su propia voz, el sujeto revela sus capacidades, aprende a aceptarse como es sin imitar a los demás. En este proceso de concientización, el individuo revisa su historia familiar y social y desarrolla una actitud crítica hacia la realidad cultural en la que está inmerso, para producir actos creativos propios. De esta manera comienza a percibir que el cambio es posible dentro de él.

Como estrategia pedagógica se incluyen diferentes géneros musicales populares (Blues, Milonga, Folklore) que favorecen la transmisión oral, la utilización de recursos procedimentales como la improvisación, la composición de canciones, la creación de arreglos y la puesta en escena. También esto permite la utilización de la voz de formas más creativas: onomatopeyas, imitación de personajes, modos de emisión según el estilo, etc.

### Canto

El canto permite expresar sensaciones, sentimientos y emociones, abriendo canales de comunicación entre el artista y su público

Al explorar, descubrir y desarrollar su propia voz, el sujeto revela sus capacidades, aprende a aceptarse como es, se construye como persona y por consiguiente está más integrado.

El estudiante debe conocer y llegar a manejar las técnicas vocales que le permitan liberar su voz. Por un lado el manejo de la respiración, la correcta articulación, la utilización de los espacios de resonancia y por otro, conocimientos musicales, improvisación e interpretación de las canciones.

El manejo de la propia voz no solamente depende de una destreza técnica, el cantante “es” su instrumento, por lo tanto alumno debe ser cada día más consciente de que se transmite no sólo con palabras, sino con gestos, posturas, modos de caminar, vestimentas y demás códigos corporales a través de los cuales el ser humano se manifiesta.

### Introducción al doblaje en castellano neutro

La propuesta de esta cátedra se centra en la aplicación de los conocimientos adquiridos en vocal I y II puestos al servicio del trabajo del actor de doblaje, abordando los diversos tipos de doblaje (Documentales, series, ficciones, dibujos animados, publicidad, etc) , aplicando recursos expresivos y adquiriendo los conocimientos básicos del castellano neutro.

### Prácticas y recursos expresivos de la voz para el doblaje

La propuesta de esta cátedra se centra en profundizar en el doblaje con escenas de mayor dificultad tanto vocal como interpretativa (llanto, grito, voz de niños, escenas con voz cantada, personajes extranjeros), abordaremos también autodoblaje, doblaje rioplatense y voz original.

### Metodologías de escucha para la detección de dificultades vocales

La propuesta de esta cátedra se centra en la doble función vocal del docente de teatro, tanto en la educación de su propia voz como en la estimulación de la escucha y formación de la voz de sus alumnos. Se hará hincapié en la elaboración de rutinas de trabajo previo al trabajo docente y escénico

### Proyecto canción

Este taller propone un espacio de experimentación y práctica vocal que parte de la formacanción como soporte material y unidad de sentido. El propósito general será indagar, a través del análisis de algunos ejemplos provistos por la cátedra, los criterios de organización del texto musical para establecer pautas orientadoras que colaboren en el proceso de armado de versiones propias (selección del material, interpretación, instrumentación, etc.).

Se desarrollarán prácticas específicas de entrenamiento vocal y auditivo tendientes a que los estudiantes puedan identificar, reconocer y reproducir los elementos principales del lenguaje musical vinculados en una canción con el propósito de fortalecer los recursos creativos disponibles. Pulso, ritmo, melodía. Cualidades del sonido (timbre, altura, intensidad, duración), recursos expresivos

(agógica, dinámica, tempo, fraseo, articulación). Sintaxis musical, texto, prosodia, forma. La voz individual toma cuerpo en el contexto del intercambio grupal, favoreciendo el aprendizaje.

### Voz en escena

La propuesta será estudiar la emisión como una parte en el entramado de la escena. Se entrenarán las posibilidades que ofrece a la hora de componer y descubrir en el hacer cómo abordar la calidad en el impulso a la palabra. Tópicos eje: Escucha/ Ritmo /Respiración y silencios. Se trabajará tanto en entrenamiento colectivo como en investigación individual, dúos y tríos. Los procedimientos o dispositivos para explorar serán también objetivo de estudio. Diálogos abiertos/ Escenas con variación de situación enunciativas/ improvisación/ lectura/ memoria.

### Bionergetica-voz y vos

La propuesta de este taller es utilizar los recursos de la BIOENERGÉTICA para ayudar al alumne a entrar en contacto con sus tensiones vocales-corporales y liberarlas a través de movimientos apropiados. La rigidez y las tensiones crónicas disminuyen la posibilidad de expresión. Usualmente no nos permitimos relajar, respirar con profundidad ni hablar con claridad. A través de la BIOENERGÉTICA el alumne podrá estar libre, atente y disponible para hacer uso y aprovechar su potencial actoral. Nuestro enfoque está centrado en ayudar al alumne a sentir y descargar las tensiones que le impiden respirar y hablar de modo natural, saludable y eficaz a la hora de construir un personaje. Tomando palabras de Lowen, creemos que “La expresión emocional del individuo constituye una unidad. Es el individuo quién se expresa. Se trata de acompañar la motilidad del organismo y su posibilidad de expresarse, ya que la emoción se basa en la capacidad de CON-MOVERSE”

### La voz en movimiento

Para la labor profesional del actor, una voz activa es emitida por un cuerpo activo. El cuerpo y la voz se unen en la expresión oral. En este taller nos proponemos brindar recursos y herramientas para incorporar una rutina diaria de ejercicios con el objeto de potenciar la libertad vocal en escena. Una técnica adecuada nos ayudará a prevenir la fatiga vocal preservando la salud cordal. Apropiarse del espacio escénico en base a un cuerpo flexible, será indispensable para lograr una voz disponible. Aumentar la resistencia de la voz será una tarea gradual, personal y sistemática.

Un entrenamiento ajustado a las necesidades del estudiante, llevará a profundizar sobre el objeto sonoro, desarrollar la impostación, abordar los textos dramáticos y controlar la emisión y proyección en los diálogos intimistas y en los estados emocionales intensos. A partir de ese momento el actor/actriz será dueño de su propia voz.

### Introducción al canto para intérpretes escénicos

Este taller propone un espacio de investigación y entrenamiento de aspectos técnicos - expresivos para el despliegue de la voz cantada en escena. El cuerpo y la respiración como soporte y sostén de la emisión. La escucha. El registro propioceptivo del cuerpo-voz. El ajuste tonal y tímbrico. La organización rítmica en términos corporal vocal. La identidad vocal y la interacción con otras voces. Conceptos de lenguaje musical en relación con el universo del canto. En la dinámica de cada clase se realizará: entrenamiento corporal-vocal, vocalizaciones con piano, prácticas de improvisación y composición individuales y grupales, interacción de la voz hablada a la voz cantada y viceversa, canciones. El entrenamiento del canto implica el ejercicio de estar presente en el aquí y ahora, permeable a la escucha y registro de la producción sonora individual y/o la grupal, para accionar creativamente con la propia voz, teniendo en cuenta los códigos propios del lenguaje de la música.