

Talleres de entrenamiento corporal – 1er. Cuat. 2025

PROPUESTAS DE LAS CÁTEDRAS

Talleres de Entrenamiento Corporal

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 del/de la otro/a. Se brindará al estudiante las herramientas técnicas para la incorporación del lenguaje técnico del tango.

Con/Moverse desde el punto de partida/un lugar: el centro

Cátedra Benedicto

“De chica, el alma se me separo de cuerpo. El alma o como se quiera llamar a ese aguijón, que se lleva clavado en el pecho y va soltando en la sangre el deseo de vivir como una medicina más fuerte que cualquier virus. Se dice que el miedo, un miedo suficientemente intenso puede dejar al cuerpo solo, y el cuerpo solo no comprende qué cosa debe hacer consigo mismo, como andar en el mundo sin perderse. Para curarse hay que volver al punto de partida, al lugar, al tiempo en que se produjo el accidente, el golpe, la marea de palabras o de actos que impactaron”. Claudia Masin. En este Taller iremos a los centros de energía, las cavidades y, en ese viaje a través de variadas practicas somáticas, enlazadas en la improvisación en movimiento/quietud, reconoceremos los flujos que se anudaron, detuvieron, estancaron. Creando nuevos modos de fluir y Estar.

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

Cátedra: Bermúdez, Osvaldo

El seminario 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.

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 nosotrxs mismxs, 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 intérprete. Se trabajarán elementos específicos de esta técnica relacionándolos con el quehacer teatral, entendiendo que estas herramientas enriquecen el trabajo en escena.

Yoga Ashtanga

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 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 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.

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/la/le 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.

Introducción a la acrobacia de piso

Cátedra Paz Marcolla

El Taller tiene como objetivo que los 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 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 estudiantes desarrollen las siguientes motricidades: ruidos, 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 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 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.

Introducción a la acrobacia aérea en telas y cuerda

Cátedra Paz Marcolla

El Taller tiene como objetivo que los 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, rolidos y equilibrios. Se estimulará a que los ejercicios técnicos se desarrollen como complemento de la interpretación escénica para maximizar las posibilidades expresivas de los participantes.

Introducción a la acrobacia combinada

Cátedra Paz Marcolla

El Taller tiene como objetivo que los 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 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 estudiantes desarrollen las siguientes motricidades: rolidos, 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.

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.

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.

Percepción temporal y organización espacial

Cátedra Ramos

El taller aborda el análisis y estudio de la forma en la que se presentan, desarrollan y articulan los elementos constitutivos de eventos en el espacio en función de la temporalidad. El taller implica la construcción de trabajos grupales.

La improvisación y la composición en tiempo presente: Cuerpo y Espacio Escénico

Cátedra Rillo

En este taller abordamos un entrenamiento que entiende el cuerpo como territorio donde se origina, se transforma y se organiza el imaginario físico/emocional que el estudiantx /actxr 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. En esta etapa proponemos profundizar en variables espaciales tanto desde su dimensión concreta como desde la aproximación subjetiva para arribar al espacio escénico como parte constitutiva de la situación dramática. La improvisación permite ahondar en una atención sensible y particular en relación al propio cuerpo, al/a la otrx y al espacio/tiempo. Desarrollar autonomía en la selección y toma de decisiones de la composición. Afinar la lectura 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 como la senso-percepción, la danza, y principios de tenseguridad; y prácticas específicas centradas en la composición en tiempo presente.