

Programa de Introducción al Entrenamiento Corporal del Actor. CINO (Ciclo Introductorio de Nivelación y Orientación)

Titular: Prof. Ada Benedicto.

- El medio expresivo del actor es el mudable, mutable material de sí mismo, y su corporalidad.

Objetivos.

Que el estudiante conozca los principios básicos de su enraizamiento corporal, alineación postural y registro de su corporalidad en el espacio y en relación a los otros.

Inicie un proceso de desarrollo de habilidades motrices como la coordinación, elongación, equilibrio y fuerza.

Inicie un proceso que le permita establecer la conexión entre su respiración y sus tensiones.

Desarrolle la habilidad de la atención plena a través de su cuerpo.

Que cada estudiante se vuelva más consciente de sus posibilidades y dificultades y encuentre la manera de atravesarlas a través del proceso creativo.

Asuma una actitud investigadora de búsqueda donde el juego y la creatividad tengan un espacio relevante.

Adquiera una conciencia de grupo, que da base a su trabajo.

Valore y ejerza alternativas de conductas responsables hacia su propio trabajo y el de los otros.

Valore su corporalidad y sus habilidades expresivas.

Desarrolle un código que le permita establecer una integración entre el lenguaje corporal y verbal.

Desarrolle la posibilidad de confiar en si a través de su cuerpo y el contacto con los otros.

Valore el juego y la improvisación como caminos que posibilitan su apertura.

Contenidos

- Enraizamiento. Apoyos. Centro.
- Capacidad articular.
- Alineación postural.
- Habilidades: Equilibrio, saltos, coordinación.
- Respiración y su relación con la alineación postural.
- Espacio.
- Tiempo.
- Desarrollo de secuencias.
- Contacto. Atención y escucha.
- Proceso Creativo e Improvisación.

Metodología y Evaluación

Todo este proceso es en un marco de Formación-Evaluación.

Se le pedirá una ficha personal con sus datos y aspectos importantes en relación a su cuerpo.

La integración y consolidación del grupo será de suma importancia para que el estudiante pueda desarrollar un proceso de aprendizaje significativo

El encuadre donde se desarrollara la materia debe ser explicitada de manera muy clara: el horario, faltas permitidas 2 y media, ropa adecuada.

El acompañamiento del docente, las reflexiones en cada encuentro, serán muy importantes, para facilitar la toma de conciencia del proceso del estudiante.

Manifestar lo vivenciado y objetivar su proceso para desarrollar conciencia.

Al término de 5 clases se pedirá un primer trabajo, que permita comenzar a articular y organizar los contenidos trabajados. Este trabajo será para los docentes, una instancia de diagnóstico y de desarrollo de estrategias para el proceso grupal e individual. Y para el estudiante una herramienta para desarrollar su organización, articulación y selección de los contenidos vivenciados.

El trabajo tendrá una dinámica grupal de 4 personas, porque es muy importante el proceso de vinculación entre ellos, a partir de su corporalidad.

Antes de finalizar el ciclo se pedirán 2 trabajos.

Teórico: integrar su proceso personal y un texto que de sustento a lo vivenciado.

Práctico: desarrollar una puesta a partir de lo trabajado desde el cuerpo.

El proceso creativo se vale de técnicas que permitan atravesar los obstáculos, resolver las dificultades y estructurar aquel material que surge y deja de ser desconocido

Bibliografía

- *“Vivir en su cuerpo”*; Jaques Dropsy