



TEATRO Y CONSCIENCIA

Método Sabaté®

Destinado a jóvenes de 12 a 17 años que quieren probar qué es esto de la interpretación. El objetivo principal es que los participantes conozcan y encuentren una nueva forma de expresarse y comunicarse con el mundo, potenciando la atención, la escucha y, sobre todo, el sentido del humor.

El teatro, la interpretación en general, nos da, entre otras cosas, una serie de herramientas que van más allá de la técnica necesaria para subir encima de un escenario o ponerse delante de una cámara: aprendes a controlar tu timidez, a ser más empático, conectar con las emociones y reconocer las, a escuchar, a potenciar el sentido del humor, a encontrar tu voz, a descubrir tu cuerpo, a respetarlo y estimar - el. La interpretación nos da todo esto de una manera inconsciente y a través de un medio muy poderoso: el juego.

Objetivos:

- Descubrir nuestro instrumento: cuerpo, voz. Potenciar su conexión.
- Trabajar desde la relajación y la desinhibición.
- Entender las diferentes vías para construir un personaje y sus tipologías.
- Desarrollar y potenciar herramientas interpretativas: observación, escucha, empatía, espontaneidad, sentido del humor.
- Entender que es un conflicto dramático.
- Desarrollar las habilidades para trabajar en equipo: generar propuestas, aceptar las propuestas de los demás.
- Potenciar la creatividad y la imaginación.
- Disfrutar del sentido lúdico del juego teatral.

Contenidos:

- **Construcción de personaje:** Crearemos personajes muy diferentes a nosotros a partir de su comportamiento físico para entender cómo piensan, actúan y sienten.
- **Juegos de improvisación:** Entenderemos lo que es un conflicto escénico a partir de divertidas improvisaciones, potenciando nuestra espontaneidad y sentido del humor.
- **Preparación de un pequeño montaje:** A partir de las herramientas aprendidas en los puntos anteriores presentaremos en público una obra de teatro de creación colectiva.