



TEATRO Y CONSCIENCIA

Método Sabaté®

El trabajo escénico pide un cuerpo sensible, desbloqueado, consciente, empático, centrado y emocionalmente disponible.

El curso consiste en sesiones intensas de dos horas que conducen a un estado óptimo de relajación, concentración y energía vital mediante el corpus de ejercicios recogidos en el libro MOURE I COMMOURE*.

Después de más de 30 años impartiendo clases a actores, músicos y bailarines, Raimon Àvila ha desarrollado un trabajo único y personal que permite abrir, por una parte, la percepción, la escucha y la sensibilidad y, por otra parte, fortalecer el enraizamiento (contacto con el suelo), el centro y la verticalidad.

Como consecuencia se potencian y se mejoran las capacidades interpretativas de los artistas escénicos.

Este curso también es de gran interés para artistas de otras disciplinas y para todas esas personas que quieran explorar sus vías de conocimiento y desarrollo personal.

OBJETIVOS:

- Desarrollo de la escucha sensorial.
- Liberar el movimiento corporal.
- Desbloquear la respiración.
- Fortalecer el centro, el enraizamiento y la verticalidad.
- Activar la energía vital.

CONTENIDOS:

- Ejercicios de movilidad articular con música.
- Atención plena al aquí y ahora.
- La respiración como movimiento.
- Masaje.
- Desbloqueo.
- Consciencia de las propias resistencias e interferencias. Como gestionarlas y transformarlas.
- Estiramientos.
- Ejercicios para la eliminación de la tensión acumulada.
- Energía.
- Concentración y escucha.

*Àvila, Raimon (2011) *Moure i commoure. Consciència corporal per a actors, músics i ballarins*. Institut del Teatre.