



Taller de Mimo y Pantomima

Impartido por MIGUELgonzález - Chispa

Objetivo: ayudar al alumno a ser capaz de reunir toda la energía corporal para la expresión y la puesta en escena.

Basándonos en el conocimiento y práctica de ejercicios que nos brindarán flexibilidad, soltura, fortaleza y expresividad, tomaremos conciencia del poder del cuerpo en la expresión.

Para potenciar nuestra capacidad de expresión corporal, nuestra creatividad y nuestra relación espacial nos sumergiremos en el antiguo arte de la pantomima.

Nota: La pantomima es una disciplina que requiere práctica y paciencia con uno mismo.

Aportaciones del taller al alumno:

- Condición y salud física y mental (Intenso y divertido ejercicio).
- Libertad total para la mente creativa y el cuerpo creador (Todo es posible en pantomima).
- Aprendizaje de una disciplina aplicable a cualquier puesta en escena, incluso a cualquier situación de la vida diaria (Conocimiento de las articulaciones y músculos del cuerpo).
- Desarrollo de la capacidad de presentarse en público (Pérdida del temor a ser criticado).

Estructura de las sesiones: *Puntualidad, Calentamiento, Ejercicios de expresión corporal, Técnica-Repertorio, Descanso e Improvisación.*

Puntualidad: Al inicio de cada sesión. Formaremos un grupo unido, con prioridad de aprender y superarse. Siempre queda un hueco si se pierde parte o la sesión entera, tanto de aprendizaje, como en la unidad del grupo. La hora de salida es flexible, no antes de la hora.

Calentamiento: Sencillos movimientos y estiramientos que brindarán con el tiempo flexibilidad, soltura, fortaleza, histaminas. Difieren cada día y se incluye un pequeño repaso de la sesión anterior.

Ejercicios de expresión corporal: Equilibrio y desplazamientos estáticos entre otras. Brindarán estilo, lógica al movimiento y es una continuación a la primer etapa de la sesión.

Técnica-Repertorio: Superficies, alzar, jalar, empujar, etc. Con esto se logra conocer al propio cuerpo, su poder, articulaciones, compensaciones musculares, líneas de fuerza, etc. Los efectos visuales no son un fin en sí, pero se han de conocer para aprovecharse de ellos. Ambientes abstractos, sin gravedad, acuosos, espumosos... Trabajaremos el equilibrio y la carencia de peso, ritmos, los estados de tensión, las emociones. la cara, los elementos, etc. Todo esto no sólo entrena el cuerpo, sino que son claves para el carácter, la personalidad e incluso la voz.

Descanso: El estudiante medio a este punto está fatigado y es mejor no forzar demasiado. Con el tiempo, la condición física y mental mejora e incluso el descanso se vuelve un espacio para seguir trabajando. 10 mins.

Improvisación: Trabajaremos con distintos métodos de improvisación. Individual, en pareja o en grupo. Se propondrán temas, situaciones o acciones. El alumno representa, el resto evalúa y critica los posibles fallos. La crítica constructiva es importante para aprender, brinda la oportunidad de realizar progresos muy pronto; analizar a los otros hace que nos analicemos a nosotros mismos. Yo también soy criticable y espero que así se haga. Ayudarme a seguir mejorando.

¡Nos vemos en clase!

Salud y risas.