



Curso intensivo "Herramientas corporales para resolver el miedo escénico"

Un cantante, un actor, un músico, un bailarín, un profesor, un orador, en definitiva, una persona en una situación de exposición.

Alteración del ritmo cardiaco, sudoración excesiva, descoordinación motora, sequedad en la boca, sensación de cierre en la laringe, náuseas, inhibición de la acción, tartamudeo, fantasías de fracaso, confusión mental, auto exigencia, percepción exagerada de los fallos, hipervigilancia, miedo al rechazo, dificultad para escuchar y mantenerse en contacto, seguramente estas en un estado de miedo escénico.

Pero, ¿Cómo se desencadena y articula la experiencia de miedo escénico en el cuerpo? Y lo más importante ¿Cómo podemos recibirlo para que se convierta en una oportunidad para crecer y para el aprendizaje?*

- Consultar www.artezblai.com El Periódico de las Artes Escénicas. Sección Opinión. "Aclárate la Voz" escrita por Juan Carlos Garaizabal Jorge

"Beldur eszenikoa gainditzeko gorputzaren tresnak " ikastaro trinkoa

Abeslaria, aktorea, musikaria, dantzaria, irakaslea, hizlaria, hitz batez, erakusketa egoeran dagoen edozein pertsona.

Bihotz erritmoaren asaldura, gehiegizko izerdia, deskoordinazio motorra, lehortasuna ahoan, laringea itxiko balitz bezalako sentzazioa, goragaleak, ekintzaren inhibizioa, totelka hitz egitea, porroteko ameskeria, buruko nahasketa, norberarekiko gehiegizko eskakizuna, akatsen gehiegizko pertzepzioa, gehiegizko alerta egoera, errefusari beldurra, harremanetan egoteko eta entzuteko zailtasunak, seguru asko beldur eszeniko egoeran zaudela. Baina, nola pizten da beldur eszenikoaren esperientzia gorputzean? Eta nola artikulatzen da? Are gehiago, nola har dezakegu esperientzia hori ikasteko edo eta hazteko aukera bihurtzeko?

Kontsultatu www.artezblai.com Arte Eszenikoen Egunkaria. Iritzi atala "Aclarate la voz" Juan Carlos Garaizabal Jorgek idatzita.

Objetivos

- Comprender el origen del miedo escénico y su función
- Recuperar, estimular y apoyar el autodomínio
- Reforzar la percepción de la estructura corporal: nivel óseo y musculatura profunda
- Estimulación y entrenamiento de la cadena muscular posterior encargada de sostener la verticalidad del cuerpo
- Decontracción de la cadena muscular anterior para liberar la acción expresiva
- Romper el círculo vicioso nacido de la lucha interna entre la emoción del miedo que sentimos y nuestra actitud rechazadora
- Explorar la transición desde un estado de autodomínio a la acción creativa.

Metodología

La metodología se basa en un abordaje corporal desde la musculatura profunda, que ayude a reinstaurar el contacto con el propio cuerpo para aliviar la tensión mental y psíquica.

Será una aproximación al estado de miedo escénico que no se base exclusivamente en pautas de autosugestión o cognitivas.

Se dedicará atención a toda la cadena de reacciones internas a nivel de actitudes hacia uno mismo cuando se da la vivencia de miedo escénico, ya que dependiendo de cómo sean estas reacciones internas el miedo menguará hasta llegar a colocarlo dentro de unos niveles manejables o se agravarán aún más todos sus síntomas llegando a cronificarlos en el cuerpo y en el comportamiento.

Nos dirigiremos a romper este círculo vicioso nacido de la lucha interna, entre la emoción que sentimos y nuestra actitud rechazadora.

El trabajo se organizará en forma de dinámicas grupales y dando atención específica a la realidad individual de cada uno de los participantes.

Helburuak

- Beldur eszenikoaren jatorria eta eginkizuna ulertu.
- Norbera meneratzea berreskuratu, lagundu eta sustatu.
- Gorputz egituraren pertzepzioa indartu: hezurak eta musculatura sakona.
- Gorputzaren atzealdeko kate muskularraren entrenamendua eta estimulazioa, honek gorputzaren bertikaltasunari eusten baitio.
- Ekintza adierazkorra askatzeko aurreko kate muskularreko desuzkurdura.
- Sentitzen dugun beldurraren emozioa eta gure ukatze jarreraren arteko barne borrokaren ondorioz sortzen den gurpil zoroa apurtu.
- Norbera meneratzearen egoeratik sormen ekintzara iragaitea esploratu.

Metodologia

Musculatura sakonetik abiatuz gorputz-abordatzean oinarritzen den metodologia daukagu, norberaren gorputzarekin harremana berreskuratzen laguntzen duena, tentsio mentala eta psikikoa arinduz.

Beldur eszenikoaren egoerara hurbilketa da, baina ez soilik autosugestio eta jarraibide kognitiboetan oinarritutakoa. Arreta jarriko da barne erreakzio kate osoan, norberarekiko jarreraren mailan. Izan ere, barne erreakzio horiek nolakoak diren arabera, beldurra txikiagotu egingo da maila maneiukorretan kokatuz, edo areagotu egingo dira sintomak, gorputzean eta portaeran sintoma kroniko bihurtuz.

Sentitzen dugun emozioa eta gure ukatze jarreraren arteko barne borrokatik sortutako gurpil zoroa apurtzera abiatuko gara.

Talde dinamiketan antolatuko da lana eta arreta berezia jarriko da parte-hartzaile bakoitzaren banako errealitatean.

NOTA PARA LOS PARTICIPANTES

Los participantes al curso necesitarán traer ropa de trabajo, botellín de agua, un cuaderno, y una pieza corta de danza, musical o texto o, si no es individual, como máximo en trío. Este requerimiento no quiere decir que necesariamente se vaya a llegar con cada uno de los participantes a trabajar sobre la pieza en sí misma pero sí es necesario tener una preparada en caso de que sea necesario explorar las dificultades sobre el terreno propio de la pieza.

EQUIPO DOCENTE

Juan Carlos Garaizabal Jorge

Terapeuta en Análisis Bioenergético

Terapeuta en Expresión Vocal

Miembro E.H.A.B.E. (Asociación Análisis Bioenergético del País Vasco)

Miembro I.I.B.A (Instituto Internacional para el Análisis Bioenergético)

Bettina Aragón Hillemann

Especialista en Educación de la Voz

Cantante y directora Kirkit Ensemble, a capella

PARTE-HARTZAILEENTZAKO OHARRA

Ikastaroan parte hartzen dutenek lanerako arropa, ur botila, koaderno eta dantza, musika edo testuko pieza laburra (banakoa ez bada, hirukote gisa gehienez) ekarri beharko dituzte. Eskakizun honek ez du esan nahi derrigorrez pieza bakoitzaren gainean lan zehatza egingo denik, baina pieza prest izatea beharrezkoa izango da, horren gaineko zailtasunak lantzeko beharra ikusten bada.

IRAKASLE TALDEA

Juan Carlos Garaizabal Jorge

Analisi Bioenergetikoan Terapeuta

Aho-adierazpeneko Terapeuta

E.H.A.B.E.ko kidea (Euskal Herriko Análisi Bioenergetikoaren Elkarte)

I.I.B.Ako kidea (Análisi Bioenergetikoaren nazioarteko Institutua)

Bettina Aragón Hillemann

Ahots hezkuntzan aditua

Kirkit Ensemble, a capella taldearen abeslari eta zuzendaria.

