



## EL CUERPO TIENE MIRADA un entrenamiento para la escena.

La botella da forma al agua que contiene, pero el agua siempre tiene forma, este dentro de una botella o cayendo en forma de gota. Al igual que el agua, nuestro cuerpo es volumen y al ser no puede evitar tener una forma y al hacer no puede evitar cambiar de forma. Trabajaremos el cuerpo poniendo el énfasis en lo que somos y hacemos en relación a nuestro entorno.

Entrenamiento completo para la escena. Dirigido a estudiantes o profesionales de la escena: actores, movers, performers o bailarines, que entiendan que el oficio de la escena requiere un entrenamiento constante.

### EL CUERPO TIENE MIRADA

Será un entrenamiento, en el que trabajaremos a partir del **Body Weather** y otros entrenamientos a partir de la investigación de Oskar García.

El **Body Weather** (climatología corporal) es una práctica que nace en Japón en los años 70 de la mano de Min Tanaka y los practicantes en 'Body Weather Farm'. Es un entrenamiento muy completo que investiga profundamente la conexión Cuerpo-Entorno.

- Entrenamientos físicos, a partir de estructuras dinámicas, para preparar el cuerpo desarrollando fuerza, resiliencia, flexibilidad, propiocepción y presencia.
- Ejercicios de experimentación y búsqueda para trabajar la disposición física y mental a estímulos externos e internos, la reacción espontánea e inmediata, la escucha y generosidad grupal, la percepción, la sensibilidad y la imaginación.

### UN PERFORMER EN EL ESPACIO/TIEMPO

Será un entrenamiento, en el que trabajaremos a partir de los **Viewpoints** (Anne Bogart - SITI company), para entender de que elementos se compone toda acción escénica y descubrir el amplio abanico de cada uno de los puntos de vista.

#### Viewpoints:

- Tempo - La velocidad a la que suceden las acciones.
- Respuesta cinestésica - Reacción inmediata e instintiva al estímulo.
- Duración - El tiempo que transcurre entre el inicio y el final de una acción.
- Arquitectura - La relación entre las acciones y el espacio físico en el que acontecen.
- Relación interpersonal - Las relaciones posibles entre los elementos escénicos y compañeros.
- Topografía - La estela que los movimientos escénicos dibujan en el aire y en suelo.
- Repetición - La reproducción de elementos de acción ya realizados en la acción.
- Forma - La configuración del cuerpo en el espacio, línea/curva, lleno/vacío.
- Gesto - Acciones que condensan ideas cotidianas, ligadas al comportamiento e ideas abstractas.

### AIKIDO Kobayashi - (Kamae - Zanshin)

Será un entrenamiento en el que trabajaremos a partir del **Aikido** sobre la presencia escénica, actitud, consciencia y disponibilidad (Kamae - Zanshin).

El **Aikido** es un arte marcial tradicional japonés y no violento, creado por O Sensei Ueshiba Morihei.

Su enseñanza está basada en los principios de equilibrio energético y del respeto hacia compañero.

El practicante estudia los principios de base de las artes marciales: desplazamientos, esquivas, ataques, distancias.

Aborda de forma progresiva el trabajo con las manos desnudas (taijustu de Aikí), técnicas de inmovilización y de proyección, así como el trabajo de las armas (aikijo y aikiken).

Por medio del estudio del gesto natural, trabajando de forma flexible y sin fuerza a través de las técnicas y la búsqueda de una disponibilidad del cuerpo y de la mente, el Aikido favorece el bienestar físico y permite un mejor conocimiento de sí mismo y de los demás.

### BIO

Oskar García, actor y performer, postgraduado en Artes Escénicas por la Universidad del País Vasco, miembro de la compañía **Kabia Teatro**, colaborador en **Ars Performance lab.** y co-fundador de **cía. Blanco Roto** me he formado con diferentes maestros entre los que destacan: **Andrés Corchero y Oguri** (Body Weather), **Barney O'Halon** (SITI Company - Viewpoints), **Balacheff Kioshy 6º Dan DNBK** (Aikido), **Pere Sais, Maud Robart y Thomas Richards** (estructuras de entrenamiento y canto vibratorio). Como pedagogo he impartido entrenamientos y workshops en Bilbao y Barcelona.

