



Formación General: Expresión corporal y vocal: comunicación asertiva

Profesora: Ana Allende Leal

2022

Reseña del curso

Este taller propone un espacio para la exploración de nuestras habilidades expresivas, reconociendo nuestra corporalidad como una entidad integral, capaz de comunicar a través del lenguaje verbal, gestual y emotivo.

Todas y todos habitamos un cuerpo dotado de diversas posibilidades expresivas que están implícitas en nuestras relaciones interpersonales, es así, que en este curso indagaremos colaborativamente en esas posibilidades a través de dinámicas de movimiento personal y colectivo, ejercicios posturales, exploración y juego con nuestra voz, en tanto que aparato vocalizador-verbal y sonoro.

Un elemento fundamental por desarrollar será la observación y escucha de nuestros hábitos comunicativos cotidianos, jamás para juzgarnos, sino para reconocer lo que nos acomoda, lo que nos pone inseguras/os y lo que deseamos mejorar al momento de construir nuestras relaciones. Así es que la metodología del curso tiene un carácter colaborativo, ya que la comunicación es con otras/os, necesitamos aprender a escucharnos, darnos el tiempo de mirarnos a los ojos, respetar y disfrutar de nuestras diversidades corporales/expresivas.

Para participar solo debes tener la voluntad de explorar y desinhibir tus habilidades expresivas y el compromiso de estar presente en las actividades del curso ya que tiene un carácter eminentemente práctico.

Objetivo general:

Reconocer y aplicar diversas habilidades expresivas para abordar de manera efectiva y afectiva el acto comunicativo

Objetivos específicos:

- Desarrollar herramientas de auto observación en relación con la postura corporal y la voz expresiva
- Experimentar y comprender el flujo respiratorio como elemento fundamental para el manejo de estados emotivos y su expresión corporal/verbal
- Desarrollar mecanismos de vinculación a través juego colectivo en movimiento
- Desinhibir habilidades de comunicación frente a otras/os
- Valorar y aplicar la reflexión colectiva, la escucha grupal y el respeto mutuo como base del acto comunicacional
- Compartir y aplicar herramientas de relajación y autocuidado.



Contenidos:

- Reconocimiento y análisis de la postura corporal
- Observación reflexiva del movimiento personal y colectivo
- Entrenamiento del cuerpo y la voz para el buen manejo de la expresión corporal y oral
- Herramientas y aplicación de dialogo colectivo/ pensamiento colaborativo
- Estrategias de organización colectiva de los cuerpos en el espacio
- Reconocimiento y expresión corporal de estados emotivos
- Exploración del aparato vocal y cuerpo sonoro
- Exploración y observación del flujo respiratorio en relación con el movimiento y estados emotivos
- Herramientas de relajación y autocuidado
- Desarrollo de habilidades creativas y juego colectivo

Metodología

El curso tiene un carácter esencialmente practico y presencial ya que su metodología se basa en la aplicación de diversas dinámicas de movimiento, juegos expresión verbal y corporal, por lo que la asistencia y participación activa es fundamental.

Cada sesión consta de una primera parte en la que realizaremos ejercicios de activación y entrenamiento corporal y respiratorio, desde dinámicas provenientes de la danza teatro, juegos de organización espacial y desinhibición del vínculo corporal comunitario, experimentaremos también la observación y aplicación de dinámicas grupales de movimiento inspiradas en diversas danzas tradicionales de nuestro territorio.

En la segunda parte aplicamos dinámicas de observación del movimiento y estrategias de organización colectiva en ejercicios ficcionales, activando el juego escénico, así como también la memoria emotiva que nos permite el análisis reflexivo en torno a nuestras conductas comunicativa. Finalizando con ejercicios de estiramiento y relajación que motiven prácticas cotidianas de autocuidado.



Presentación Docente:

Interprete escénica, licenciada en educación y profesora de Filosofía, ha investigado en la Teatralidad Latinoamericana, abordando sus danzas, dramaturgias y el terreno antropológico que le sustenta. Es integrante de La Máscara Danzante, agrupación de trabajo escénico donde se desenvuelve como intérprete e investigadora, encargada de espacios de mediación con el público y actividades pedagógicas en el marco de festivales y seminarios. Ha desarrollado un trabajo continuo de investigación en torno a la Danza Teatro, el uso de la máscara como dispositivo escénico, y la práctica- aprendizaje de danzas de origen afro y andino como sustento para la creación. Es integrante de "Núcleo Arte, Política y Comunidad" de la Universidad de Chile, donde desarrolla actividades de investigación, creación escénica, y acciones de arte en el espacio público. Fue integrante del elenco estable de las compañías Teatro Mendicantes y Dama Brava (2005-2013), participando como intérprete escénica en sus diversos montajes, pasacalles y giras. Docente en talleres de amplia convocatoria para la creación y puesta en escena de comparsas y montajes de Teatro de calle. Bailarina de la compañía de Danza y Música Afro "Logunede", agrupación en la que comienza la exploración /aprendizaje de las danzas de origen afro a comienzos del 2000, práctica sostenida hasta hoy, desarrollando en torno a ella, labores pedagógicas e investigativas. Durante el año 2019 participa como co-autora del libro "Danza Afro en Chile: Abriendo Caminos". Ha desarrollado un camino de autoformación desde principios del 2000 en el terreno escénico con maestras y maestros nacionales e internacionales, buscando los cruces entre la Filosofía y la práctica danzante.

Enlaces a proyectos en curso:

<http://lamascaradanzante.cl/>

<https://danzafroenchile.kuriche.cl/>

<https://www.artepoliticacomunidad.cl/>