



### **Actor's Atelier\_ Líneas prácticas de investigación**

El [Actor's Atelier](#) es un proyecto del Instituto Grotowski en colaboración con Residui Teatro dividido en tres series anuales de sesiones de trabajo que se están llevando a cabo en diferentes ciudades de Europa entre 2018-2021. Cada año, en cada una de las sedes, un grupo de 14 participantes participa en un curso de 4/5 sesiones de trabajo.

### **La cuerda del cuerpo**

dirigido por Jakub Gontarski

Este entrenamiento es el resultado de muchos años de trabajo con Jakub Gontarski y sus colaboradores en los campos de artes marciales, deporte, danza, teatro y terapia corporal.

Las herramientas adquiridas en el entrenamiento mejoran la movilidad, el control motor, la velocidad, la estabilidad corporal, la conciencia espacial, la inteligencia motora y, al mismo tiempo, ayudan a mantener el cuerpo en buena forma psicofísica. El trabajo tiene como objetivo llegar a tener un cuerpo consciente que sea ágil, flexible, resiliente, desbloqueado, sensible, instintivo, presente y fluído; un cuerpo preparado para entrar en el diálogo físico, siendo consciente de la respiración, el ritmo y los sentidos. Cada sesión puede ser una oportunidad para descubrir el auténtico lenguaje de la expresión del movimiento.

El trabajo estará enfocado especialmente en:

Ejercicios que reduzcan el riesgo de posibles daños/ lesiones.

Ejercicios grupales – el cuerpo común.

Movilidad y quietud.

Equilibrio, desequilibrio, mantener el equilibrio de cada uno.

Orientación y conciencia espacial.

Caídas, volteretas, ejercicios de amortiguación, posiciones invertidas.

Dinámica, ímpetu, fuerza, gentileza.

Juegos interactivos para desarrollar la diversidad de nuestra percepción e inteligencia motora.

Trabajo con el peso de nuestro propio cuerpo y con el del compañero (en parejas, tríos, etc).

La zona the riesgo, confort limitado, confianza y desconfianza.

Límites y cruzar límites.

Fuerza y flexibilidad corporal.

Energía y potencial expresivo.

Fatiga y maneras psicósomáticas de reducir la tensión corporal.

### **Jakub Gontarski**

Graduado en Wrocław-based 13 Stunt School. Es un instructor de recreación de movimiento especializado en autodefensa (AZS-AWF Wrocław). Tiene el certificado como entrenador personal y entrenamiento de movimiento (bajo la dirección de Steve Maxwell, USA). Jakub inicia el entrenamiento “La cuerda del cuerpo” (The String of the Body) y los talleres “Martial Partnering” dedicados a la exploración de expresión, presencia, dramaturgia y creatividad en las artes marciales dentro del camino de guerrero- performer (Warrior-Performer). Para encontrar inspiración viaja a Brasil, donde documenta sus expediciones y participa activamente en los rituales candomblé. Ha cocreado diversas piezas performáticas, entre ellas: “Animan – I Am That and Madhouse”, y performances de movimiento improvisado con música en vivo en el escenario. Jakub se forma en artes marciales – judo japonés y capoeira brasileña – durante muchos años en Brasil y en muchos países europeos. Estudia con practicantes eminentes del movimiento en Polonia e internacionalmente. Le inspiran el movimiento motor y la mecánica del cuerpo. Colabora con el instituto Grotowski en el programa de investigación “BodyConstitution” (constitución corporal). Jakub es el coorganizador del festival “Cyrkulacje” en Wrocław y del proyecto “Planet Kids”. Es, también, el presidente de “Momentum Association of Creative Initiatives”. Ha trabajado para la fundación “Krzyżowa” para el mutuo entendimiento en Europa, ejecutando talleres y creando coreografías y performances con un grupo internacional de jóvenes. Asimismo, ha llevado a cabo talleres con jóvenes en riesgo de exclusión en Wrocław,

incluido dentro de "Thought in Motion", un proyecto del Instituto de Música y Danza. Jakub ha dado clases de movimiento en entes de jardines de infancia privados (Centro de Cooperación Europea).

Programa Completo

[Actor's Atelier del GROTOWSKI INSTITUTE en MADRID](#)

informaciones: [info@residuiteatro.it](mailto:info@residuiteatro.it) tlf. 0034 648665194

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)