

BELDUR ESZENIKOARI AURRE EGITEKO GORPUTZAREN TRESNAK

*“Arrakastaren edo porrotaren
arrazoiarengatik galdetzen didazue?
Lasaitasuna.”*

Wang- Wei

Erritmo kardiakoaren asaldura, gehiegizko izertza, deskoordinazio motorra, ahoan lehortasuna, laringea ixten den sentazioa, goragaleak, ekintzaren inhibizioa, totelka hitz egitea, porrotaren fantasiak, buru nahasmendua, neurriz kanpoko norberaren esijentzia, huts egiteen handitzea, gehiegizko zaintza, gutxietsita izatearen beldur, entzuteko eta kontaktuan mantentzeko zailtasuna... seguruenik beldur eszenikoa pairatzen ari zara.

Baina, nola pizten eta artikulatzen da beldur eszenikoaren esperientzia gorputzean? Eta are garrantzitsuagoa dena: Nola har dezakegu ikasketarako eta garapen profesionalerako aukera bihur dadin?

Zertarako balioko du

Bere bizitza profesionalean publikoaren aurrean aritu behar den pertsona guztientzat: zerbait saltzeko, klaseak emateko, informazioa zabaltzeko, aurkezpenak egiteko...

Saltzaileentzat, prestakuntza ematen duten profesionalentzat, lantaldeak koordinatzen dituzten pertsonentzat, aholkularientzat...

Edukiak

- Beldur eszenikoaren jatorria, eta bere funtzioa ulertzea.
- Norbera menperatzeko gaitasuna berreskuratzea, estimulatzea eta babestea.
- Norberaren hezurduraren pertzepzioa indartzea.
- Gorputzaren bertikaltasuna sustengatzen duen atzeko kate muskularraren pertzepzioa eta entrenamendua estimulatzea.
- Aurreko kate muskularraren uzkurketa arintzea ekintzarako gaitasuna askatzeko.
- Buru deskonpresioa erraztea, eta pentsamendua arintzea.

HERRAMIENTAS CORPORALES PARA AFRONTAR EL MIEDO ESCÉNICO

“¿Me preguntáis la razón del éxito o del fracaso? La tranquilidad.”

Wang- Wei

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 desmedida, exageración 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 el aprendizaje y para el desarrollo profesional y personal?

Personas a las que se dirige

Este curso es de interés para cualquier persona que en su vida profesional tenga que exponerse a un público, sea para la venta, la formación, la información, presentaciones...

Comerciales, profesionales de la formación, personas que coordinan equipos, consultores...

Objetivos

- Comprender el origen del miedo escénico y su función.
- Recuperar, estimular y apoyar el autodomínio.
- Reforzar la percepción de la estructura corporal a nivel óseo.
- Estimular la percepción y el entrenamiento de la cadena muscular posterior encargada de sostener la verticalidad del cuerpo.
- Descontracción de la cadena muscular anterior para liberar la capacidad de acción.
- Facilitar la descompresión mental y agilizar el pensamiento

- Beldurraren emozioaren, eta sentitzen duguna gaitzesten duen jarreraren arteko borrokatik sorturiko gurpil zoroa haustea.
- Trantsizioa esploratzea, ekintzaren paralisitik, ekintza sortzailerara.

Nori zuzendua

Beldur eszenikoak eragiten duen egoera jorratuko da. Beldur hori ez da autosugestioan oinarritzen. Hortaz, beldur horrek muskulaturan duen isla izango da metodologiaren ardatz nagusia. Horrela, gorputzarekin kontaktua ezartzen da berriro ere, tentsio mentala eta psikikoa arintzeko, eta norbera menperatzeko gaitasuna berreskuratzeko.

Beldur eszenikoaren bizipena gertatzen denean, norberaren barruan sortzen den erreakzio katea landuko da, jarrerei dagokienez. Barruko erreakzio horien arabera, beldurra txikitu egingo da, eta gobernatuko ahalko dugu, edo bere sintomak larriagotu egingo dira, eta gorputzean eta jokabidean betirako atxiki daitezke.

Ikastaroa talde dinamiketan antolatuko da, eta arreta espezifiko eskainiko zaio partaideen banakako errealitateari.

Oharra: Partaideek ondokoak ekarri beharko dituzte: arropa eroso (txandala edo antzekoa), ur botilatxoa, koaderno bat, eta toalla handia. Aurretik prestatutako materiala ere behar izango dute, hala nola, agerpen bat, aurkezpen bat, hitzaldi baterako gaia, edo publikoaren aurrean aurkezten den produktu baten ezaugarriak. Hau da, "jolaserako" elementu bat. Elementu horrek ikasleen esparru propioan murgiltzea ahalbidetuko digu.

Irakaslea

Juan Carlos Garaizabal Jorge. Analisi Bioenergetikorako Terapeuta Aho Adierazpideko Terapeuta, eta EHABE kidea (Analisi Bioenergetikorako Euskadiko Elkarte) IIBA-ko kidea (Analisi Bioenergetikorako Nazioarteko Institutua)
www.juancarlosgaraizabal.es

Bettina Aragón Hillemann. Abesten duen Ahotsaren Hezkuntzan espezialista, eta Kirkit Ensemble, a capella-ko zuzendaria.
www.elmovimientodelavoz.com

Ambos dirigen Bilbao Voz Project, Biek ala biek, Bilbao Voz Project plataforma zuzentzen dute. Plataforma horrek arlo askotako profesionalak biltzen ditu ahotsaren eta ahots kulturaren inguruko jarduerak sustatzeko

- Romper el círculo vicioso nacido de la lucha interna entre la emoción del miedo y nuestra actitud rechazadora hacia lo que sentimos.
- Explorar la transición desde un estado de parálisis a la acción creativa.

Metodología

Será una aproximación al estado de miedo escénico que no se basa en pautas de autosugestión sino que se abordará desde su reflejo en la musculatura profunda ayudando, de esta manera, a reinstaurar el contacto con el propio cuerpo para aliviar la tensión mental y psíquica y recuperar el autodomínio.

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.

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

Nota: Las personas participantes necesitarán traer ropa cómoda (chándal o similar), un botellín de agua, un cuaderno y una toalla grande. También necesitarán un material preparado bien sea una exposición, una presentación, un tema para una charla, las características de un producto que se está presentando... Un elemento "de juego" que nos permita explorar sobre el ámbito propio del alumnado del curso.

Facilitadores



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).

www.juancarlosgaraizabal.es



Bettina Aragón Hillemann. Especialista en Educación de la Voz Cantante y directora Kirkit Ensemble, a capella.

www.elmovimientodelavoz.com

asmoz, hala nola, hezkuntza, kultura, arte eszeniko, sormen, osasun, eta medizinaoak.
www.bilbaovozproject.com

Ambos dirigen Bilbao Voz Project, plataforma que auna a profesionales de la educación, la cultura, las artes escénicas, la creatividad, la salud y la medicina con el objetivo de promover actividades en torno a la voz y la cultura vocal.
www.bilbaovozproject.com

Tokia

Espacio Azul. Henao kalea, 52 tarteko solairua, 9. departamentua 48.009 Bilbao.

Lugar

Espacio Azul. c/ Henao, 52 Entreplanta, dpto. 9 48.009 Bilbao.

Datak eta ordutegia

Azaroaren 30ean, ostirala, eta abenduaren 1ean, larunbata. Ostiralean, 10:00etatik 14:00etara, eta 15:30etik 19:30era. Larunbatean, 10:00etatik 14:00etara.

Fechas y horarios

Viernes 30 de Noviembre y sábado 1 de Diciembre. Viernes, de 10:00 a 14:00 horas y de 15:30 a 19:30 horas Sábado, de 10:00 a 14:00 horas.

Izen ematea

Matrikula egiteko jarri harremanetan Carolina Carazorekin, eta ondoko datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN zenbakia, helbide postala, eta harremanetarako telefonoa.

Posta elektronikoa:

ccarazo@fundacionede.org

Telefonoa: EDE Fundazioa, 94 400 99 99.

Inscripción

Para formalizar la matrícula ponerse en contacto con Carolina Carazo, facilitando los datos personales: nombre, dos apellidos, DNI, dirección y teléfono de contacto.

Email: ccarazo@fundacionede.org

Teléfono: Fundación EDE, 94 400 99 99

Prezioa

Prezioa: 195 euro

Ordaintzeko modua: dirua BBK-ko ondoko kontuan sartu, 2095 0551 60 91 04008793

Precio

Precio: 195 €

Forma de pago: Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la bbk: 2095 0551 60 91 04008793

Puedes encontrarnos en



-en aurki gaitzakezue.

EDE Fundazioko prestakuntza-proposamenak inguruko informazioa jaso nahi baduzu, [eman izena gure posta-zerrendan](#) [Suscribete a nuestra lista de distribución](#), si quieres recibir información de las propuestas formativas de Fundación EDE

