

# TRAINING

organizado por **EAB** y **ADDE** en **Muelle 3**

---

## HORARIO

- 09:30 Apertura de Muelle: cambio de ropa, pago de la sesión, estiramientos personales...
- 10:00 Se cierra puerta exterior de Muelle, comienzo de la sesión.
- 11:30 Fin de la sesión, espacio disponible hasta las 12:00 para estiramientos, trabajo personal...

## TARIFAS

### Pago por sesión:

- 4 € / sesión Afiliad@s a ADDE o EAB
- 8 € / sesión No afiliad@s a ADDE o EAB

### Pago con **Bonos Descuento**:

- 25 € / 8 sesiones Afiliad@s a ADDE o EAB
- 50 € / 8 sesiones No afiliad@s a ADDE o EAB

## CALENDARIO PROXIMAS SESIONES (abril)

ABRIL			
12 Eguzki Zubia	13 Vicky Mugika	14 Eguzki Zubia	15 Vicky Mugika
19 Eguzki Zubia	20 Vicky Mugika	21 Eguzki Zubia	22 Vicky Mugika
26 Eguzki Zubia	27 Vicky Mugika	28 Eguzki Zubia	29 Vicky Mugika

## EGUZKI ZUBIA

El trabajo que vengo desarrollando desde hace años en clases y cursos, está encaminado a desarrollar las capacidades psicofísicas de expresión para la escena, tanto para personas que se dediquen al teatro, a la danza, a la canción o cualquiera que quiera experimentar con "el cuerpo poético", quiero decir el cuerpo y el alma para improvisar, jugar, inventar, revivir. Por lo tanto se preparará el tono físico para la improvisación y el juego escénico.

Empecé muy joven como actriz comica o en cualquier tarea alrededor de la escena, trabaje con muchas compañías y de diferentes estilos. Se hizo teatro político-social, se vivía de otra manera. Conoci el trabajo físico con Bekereke y un trabajo con gente del Odin Theater y por aquella época me fascinó Thadeus Kantor, Pina Bauch y otros menos conocidos que enfocaban las ideas dando al lenguaje físico una importancia diferente y única que no conocíamos hasta ese momento. Afortunadamente estos precursores cambiaron absolutamnete el lenguaje escénico.

Empecé a estudiar danza contemporánea, contact, taichi, paralelamente al teatro, digamos fue una necesidad y me cambió la percepción del acto creativo, que abre infinitas posibilidades para la creación, y para cada individuo, como particular, único.

Así que mi metodología es una mezcla de conclusiones que llevo practicando y mejorando en mis clases (20 años impartiendo), sobre lo adquirido, lo admirado, lo bajo mi punto de vista revelador para la escena, y sobre todo lo que al intérprete le ayude a saber quien es su cuerpo, cual es su totalidad, su posible particular imaginación física y psíquica.

Como afinar el intrumento, físico psíquico sonoro, para la actuación.

"El cuerpo no es para llevar la cabeza a trabajar".

## VICKY MUGIKA

La clase se estructurará de la siguiente manera:

- Ejercicios de barra
- Suelo: ejercicios abdominales, espinales y elongación
- Pasos del centro
- Estiramiento y relajación final

Se tendrán en cuenta aspectos como:

- La respiración y la postura corporal conscientes
- El control del equilibrio, la fluidez, velocidad y coordinación.
- La flexibilidad y elongación.
- La percepción musical, la expresividad y la presencia.

Siempre teniendo en cuenta y respetando los diferentes tiempos de aprendizaje de cada persona, los distintos cuerpos con sus potencialidades y sus limitaciones, valorando el proceso más que el resultado final.

La clase está planteada, también, como base técnica que luego podrá utilizarse en el desarrollo de otras disciplinas como: danza contemporánea, contact-improvisación, flamenco, tango, acrobacia, funky, jazz, etc.

Es aconsejable venir con ropa cómoda y en lo posible ajustada, que posibilite ver las articulaciones.