

TEATRE PER A NO ACTORS amb SANTI MONREAL

Presentació

Amb aquest taller, que reuneix coneixements d'expressió corporal, expressió oral i improvisació, el que es pretén és utilitzar les eines i tècniques específiques del món de la interpretació i reutilitzar-les de manera que -els seus coneixements i aprenentatges- ens puguin ser útils a la nostra vida quotidiana, tant personal como professional.

Creiem que tots aquest coneixements poden ser molt útils per aplicar-los en aspectes concrets de la nostra personalitat vèncer pors i barreres que ens bloquegen a nivell emocional i corporal i ser més lliures amb les nostres emocions i desitjos.

Els exercicis d'expressió corporal està destinat a desbloquejar totes les tensions del nostre cos, que no són més que el reflex de les tensions emocionals que tots acumulem al llarg dels anys. Mitjançant diferents exercicis d'estiraments, relaxació, consciència corporal, dissociació, qualitats del moviment, etc, podrem arribar a despendre'ns de la càrrega que les tensions corporals comporten.

Objectius:

- Aprendre a tenir consciència corporal
- Ser conscients dels propis hàbits perjudicials per corregir-los
- Aconseguir una respiració lliure

- Millorar la flexibilitat i estirar la musculatura
- Conèixer i millorar les pròpies qualitats de moviment

Continguts

- Respiració i moviment corporal
- Relacionar els moviments de diferents parts del cos
- Anàlisi de les qualitats del moviment
- Estiraments

De la mateixa manera, els exercicis d'expressió oral ens ajuda a fer un treball de respiració i relaxació profunds que ens obliga a ser conscients del nostre cos, de la nostra respiració i de la resposta, en forma de veu, que expressem al final com a resultat d'un pensament i d'una emoció concreta. Ens ajuda, també, a fer un treball de concordança entre la veu i el que es vol expressar.

Objectius

- Alliberar l'energia, la respiració i la veu per ampliar-ne la gamma expressiva

Continguts

- Desbloqueig de la respiració
- Alliberament de la veu
- Comunicació
- Emocions i respiració

Finalment, els exercicis d'improvisació i teatrals ens serveix per, des d'una situació fictícia, saber demanar i defensar el nostre objectiu davant els altres; afrontant-nos a una situació teatral de conflicte, amb un protagonista que vol canviar l'*status quo* i un antagonista que desitja exactament el contrari, podem entrenar i millorar com expressar la nostra voluntat i defensar el que volem. En una improvisació teatral, treballem sempre des de nosaltres mateixos, amb unes circumstàncies donades, que poden estar d'acord o no amb els nostres valors personals, i ens afrontem a una altra persona, amb desitjos totalment oposats./però que en el moment hem de creure com a pròpies.

Objectius

- Aprendre a formular els propis desitjos
- Aprendre a apartar/superar els obstacles que ens allunyen de l'objectiu
- Gestionar el desig dosificant les demandes

continguts

- Relació entre protagonista i antagonista
- Establiment de les circumstàncies donades
- Objectius de cadascú en l'escena
- l'aquí i ara en l'escena



Santi Monreal: Actor i docent. S'ha format a l'Institut del Teatre de Barcelona i a l'Escola de teatre La Casona. Ha realitzat cursos amb Fernando Piernas, Phillip Gaulier, Cesc Gay, Carol Rosenfeld, Coralina Colom, Salvador Oliva, Peter Clought, Javier Daulte i Pawel Rouba entre altres. Professionalment ha treballat al Teatre Nacional de Catalunya amb *Dissabte, diumenge i dilluns* i *Primera plana* a les ordres de Sergi Belbel i *El Cafè de la Marina* dirigida per Rafel Duran; amb Juan Carlos Martel a *Atemptats contra la seva vida* i *Push up 1-3*.

Com a docent a impartit classes i seminaris de interpretació, màscara neutra, comedia del arte, expressió oral a l'escola Aules, Set d'acció, centre de lectura de Reus, Brou d'arts. En cine, ha participat a *Diario de una ninfomana* i *myway*, a la televisió ha format part de *El cor de la ciutat*, *La Riera*, *La Señora y el secreto de Puente Viejo*.

Ha estat membre fundador de la Companyia Dei Furbi, Viuda de Iguana e Hijos i Actualment es membre de la companyia Parking Shakespeare des de el 2009 on ha participat en tots els seus espectacles.