



TÉCNICAS TEATRALES

PARA EL DESARROLLO PERSONAL

PRÁCTICA Y EXPERIENCIA

- Distintas técnicas de teatro. Técnicas que vinculan lo personal y técnicas que no.
- La vida en sí, ya es un TEATRO.
- ADENTRARSE EN EL CAMINO DEL CRECIMIENTO PERSONAL:
Lecturas, escuchar conferencias... vs. Implicación. - Hay que embarrarse, adentrarse en lo incómodo. Nos gusta , hemos sido educados para que nos digan lo que hay que hacer. ¿Qué quieres tú?
- Salir de lo conocido, adentrarse en lo desconocido.
- Exponerse. Soltar las resistencias que te quieren “proteger”.
- Valentía.
- La curiosidad del niño. - El “No Juicio”.
- Juego.
- Aceptar la torpeza - Clown. Alain Vigneau.
- No hay ni bien ni mal.

TRAGICOMEDIA EN LA VIDA. TRAGEDIA - COMEDIA

- Tragedia, es lo que pesa - el apego - el EGO. “Juro que no voy a soltar lo que pienso, mi identidad”
- Comedia, lo ligero, la distancia, - la CONCIENCIA.

- “La vida vista de cerca es una tragedia, si te alejas, una comedia.” - CHAPLIN

TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

Y

TOMA DE CONCIENCIA,

SUPERACIÓN DE MIEDOS Y BLOQUEOS

PUNTO DE PARTIDA

TOMA DE CONCIENCIA

¿CÓMO ESTÁS?

¿CÓMO ESTÁS?

NO VALE DECIR SOLO BIEN

El poder de escucharse.

RECONOCER

ACEPTAR

LEGITIMAR

Lo que te pasa

3 CENTROS

MENTAL

EMOCIONAL

INSTINTIVO

MENTE - SECUESTRADO POR LAS VOCES EN MI CABEZA

- EXPRESAR.
- Cuentito de la mujer que habla sola de Eckart Tolle.
“El principal problema de la existencia humana es pensar sin conciencia”
- Un nuevo mundo ahora, Eckhart Tolle.
- No eres tus pensamientos. - IDENTIFICACIÓN VS. DESIDENTIFICACIÓN.
- Práctica: Meditación. A ver si puedes pescar algún pensamiento.
- Aquí y ahora pienso ...
Suéltalo, suelta la lengua, en voz alta.
Si se te presentan demasiadas resistencias, suelta la mano y escribe.
- Toma de conciencia y expresar los : ¿Que múltiples personajes habitan en ti?
- Polaridades opuestas y contradicciones. Lo luminoso y lo oscuro.

“¿QUÉ TE ESTÁS CONTANDO?”

- Lo que te cuentas, te secuestra emocionalmente. -

“SI...

TODO LO QUE TE CUENTAS ES UNA ILUSIÓN

ENTONCES...

PUEDES ELEGIR LAS ILUSIONES QUE TE CUENTAS”

- Libro “*Libera Tu Magia*” de Elizabeth Gilbert

INSTINTO

La sabiduría del cuerpo:

Hay tantas neuronas en el intestino como en el cerebro.

¿Y si dejamos de ser trípodes andantes?

- Dejarse libre.
- ¿Que necesito?
- ¿Qué quiero?
- ¿De qué me dan ganas?

EMOCIÓN - CORAZÓN

- ¿Cómo te sientes?
- Si lo reconozco, si soy honesto....
- Suéltalo, suelta la lengua, en voz alta.
Si se te presentan demasiadas resistencias, suelta la mano y escribe.
- “Sacar el polvo de debajo de la alfombra”

RECONOCER LOS MIEDOS

“AL MONSTRUO HAY QUE MIRARLE A LOS
OJOS CON VALENTÍA”

-Alain Vigneau.

EJERCICIO CREATIVO.

- Libertad de expresarte.
- Escritura automática. - ¿Cuál sería uno de tus monstruos?
DEJA A TU MANO LIBRE.
- Tacha lo menos importante.
- Con lo que te quede, desde tu corazón, escribe un poema de la longitud que quieras.
- Leeselo a alguien.

MATUTINAS:

Puedes incluir la escritura automática como hábito en la mañana. 3 caras.
Te sorprenderá y te transforará.

Libro “EL CAMINO DEL ARTISTA” - Julia Cameron

EXPRESIÓN CORPORAL

- El cuerpo tiene mucha sabiduría.
- Si observas tu cuerpo, te puede dar muchas pistas de cómo estás.
- TOMA DE CONCIENCIA: ¿Cómo está tu cuerpo ahora mismo? ¿Dónde hay tensión? ¿Pesado o ligero? ¿Abierto o cerrado?
- Relajación. Activa o desde la quietud.
Ejercicio de la silla, movimiento, descarga...
- Hay tensiones que esconden traumas. (Bioenergética)
- Elevar la energía a través del movimiento.
- Ejemplo: JUGAR CON VERBOS DE ACCIÓN.
- Cuando un personaje está en una situación, está llevando a cabo una acción:
Alegrar, cuidar, seducir, conquistar, ganar, amenazar, reprochar.....
EL CUERPO HABLA.

ENEAGRAMA - EL CARÁCTER

PASIONES - VIRTUDES



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

CONFLICTOS EN LA VIDA PERSONAL Y LABORAL.

- ¿Qué pasa si lo viéramos como una obra de teatro?
Estar tan identificados con ideales, creencias, ganas de tener la razón, entorpece el resolver el conflicto para llegar a acuerdos.
- Escritura dramática = Oposición de fuerzas = CONFLICTO.
En toda obra dramática ha de haber oposición de fuerzas y como resultado un conflicto a resolver.

Fuerza 1 - Fuerza 2 se oponen. = CONFLICTO.

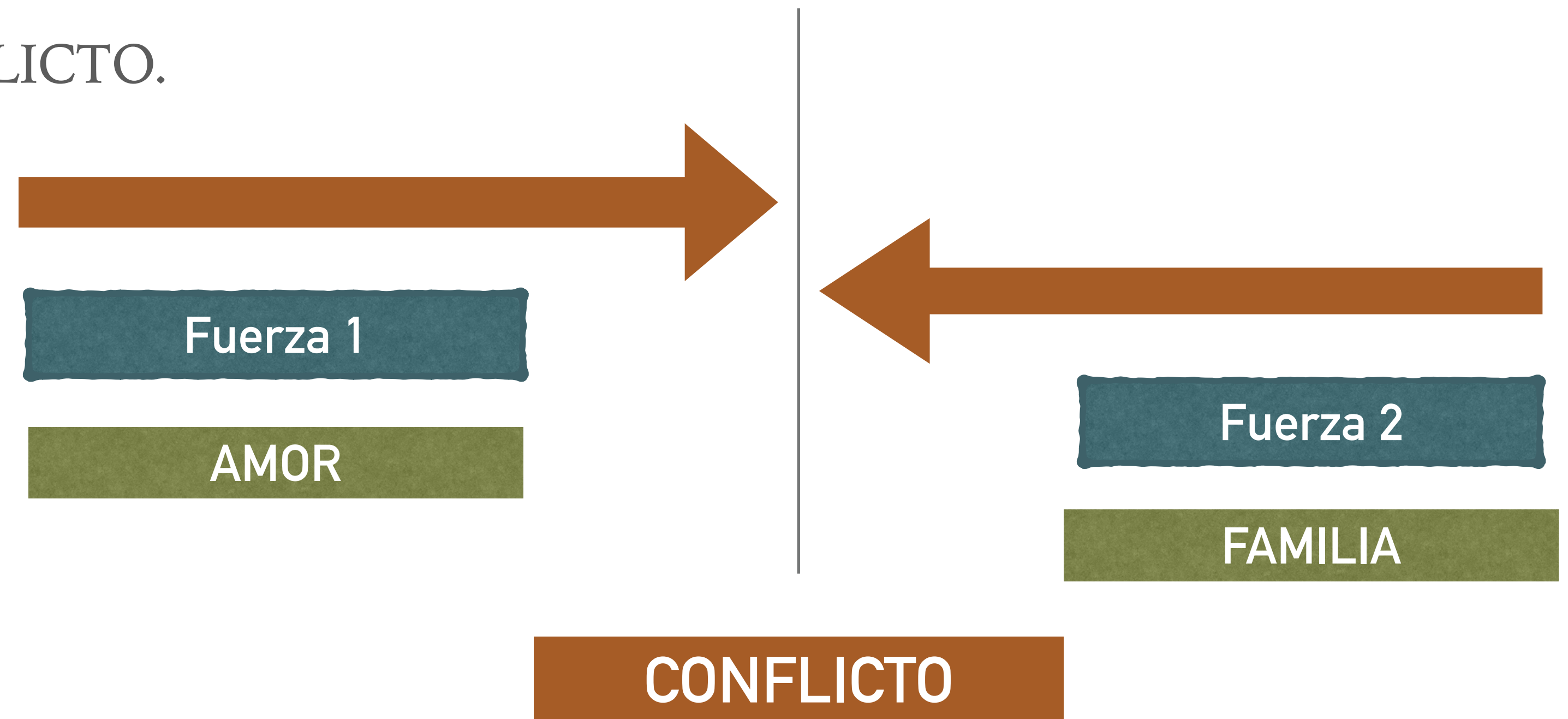
Ejemplo Romeo y Julieta.

¿Qué quiere Julieta?

¿Qué se le opone?

¿Cuál es el conflicto?

- Ponerte en el lugar del otro.
- Llegar a un acuerdo.



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. EJERCICIO PRÁCTICO

- Piensa en un conflicto laboral, que hayas vivido o visto en algún compañero.
- Escribe y define:
- Personajes. ¿Quiénes son?
- ¿Dónde están? ¿Qué año? ¿En qué momento del año y del día?
- ¿Quién es el protagonista?
- ¿Qué personaje o personajes que representan la “Fuerza 1”?:
 - ¿Qué quiere?
 - ¿Qué se le opone?
- ¿Qué personaje o personajes que representan la “Fuerza 2”?:
 - ¿Qué quiere?
 - ¿Qué se le opone?
- Si hay una fuerza 3 que se suma a la situación puedes añadirla.
- ¿Cuál es el conflicto?

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. EJERCICIO PRÁCTICO

- Si tienes la posibilidad, ponlo en pie como una representación de obra de teatro.
- Que los actores prueben a hacer distintos personajes.
- Improvisa la situación.
- ¿Qué resolución darías al conflicto?

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. EJERCICIO PRÁCTICO

- Hay conflictos que suponen un gran reto:
Personas que no dan el brazo a torcer, intereses económicos, diferencia de valores, jerarquías...
- Las emociones NUBLAN.
- Si te afecta emocionalmente, expresarlo para soltarlo y poder mirar con CLARIDAD.
Después, trata de sostenerse en la empatía, compasión y amor propio.
Desde ahí utiliza tu inteligencia, que la tienes y discurre con conciencia.

¡GRACIAS!

