

LOS 4 VACÍOS

GRUPOS A PARTIR DE 18 AÑOS

Técnica de Entrenamiento corporal vinculada al Arte Escénico

Los 4 vacíos combina diversas disciplinas que tienen que ver con el entrenamiento físico; desde lo más externo hasta lo más interno. El trabajo consciente y técnico con el cuerpo nos pone en contacto con nosotros.

Esta técnica no tiene como objetivo un resultado concreto, desde el punto de vista estético del cuerpo, sino el disfrute de un proceso que nos hará estar presentes en nuestra vida cotidiana.

Los 4 vacíos son los siguientes:

Acción- Para nosotros el trabajo con la acción se identifica con el método de Antropología Teatral creado por Eugenio Barba: *Pensamiento en acción- la energía en sus cursos*. La acción supone es la fuerza y resistencia del texto. Las contradicciones textuales y emocionales dan lugar a la acción, es decir la combinación de los dos vacíos siguientes dan lugar a la acción. Para trabajar la acción nos remitimos a disciplinas de entrenamiento físico aeróbico, secuencias de movimiento técnicas que aportan: fuerza, resistencia, tono muscular y presencia.

Texto- a través de esta técnica que la palabra sea movimiento, que sea nuestro cuerpo el que hable. Para nosotros el texto es lo que se dice y lo que no se dice. Podríamos decir que es un punto de inflexión en el que el alumno tiene que trabajar con su dificultad y disfrutarla. Nuestro cuerpo es la voz que grita, que susurra y a continuación mostramos el ejemplo de una sesión de trabajo destinada a este *vacío*.

Emoción- El *vacío de la emoción* es uno de los elementos que pone en relación el resto de los vacíos. Acción y texto se unen para dar lugar a la emoción. El *silencio* (cuarto vacío) intenta poner de forma consciente nuestra emoción, nos hace reflexionar sobre la misma.

Silencio- El cuarto y último *vacío* pertenece al *silencio*, éste tomado desde la actividad corporal. Nosotros no concebimos el silencio como una pérdida de consciencia, en la que nos dejemos ir y nos relajemos de tal modo que estemos próximos al sueño sino como una actividad que nos invita a la concentración y a estar presentes en el instante.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTA TÉCNICA:
www.los4vacíos.com

ESTUDIO NEREA LOVECCHIO
Técnicas corporales y artísticas

