**Clase taller de Teatro**

*Buenas y santas familias del Santa*

La clase de teatro la vamos a dividir en 3 pasos:

**A entrada en calor**

 https://www.youtube.com/watch?v=IqG2DWhzHyI

**B actividad**

1/Escuchar la canción y hacer la mímica de cada personaje/por ejemplo, el sapo salta, cuando dice nada hago brazadas, traje verde me señalo la ropa, tiritaba me abrazo los brazos y tirito,etc.

2/ CUANTOS PERSONAJES TIENE ESTA CANCION? CUANTAS IMÁGENES? Armo un cuento con las mismas imágenes y personajes con un problema y una solución.

**C relajación**- <https://www.youtube.com/watch?v=xELgfiXSw-s&t=4s>

**Clase de yoga**

Me armo mi espacio exterior para poder ir a mi interior. Pongo música relajante y empiezo la practica.

Armo una secuencia de Posturas de piso. 5 posturas x ejemplo, rana, mariposa,tortuga,pinza, pavo real.

Veo el video y sigo al mono:

 <https://www.youtube.com/watch?v=yhY2Tv36mXw>

Namaste!

Grupo de GRANDES

**TEATRO**

Saber un pequeño texto de memoria (de no más de 8/10 renglones).

A) Recorrido por las articulaciones, empezando por los dedos de los pies, tobillos, rodillas, cadera, columna, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, escápulas, cuello, mandíbula.

Movimientos suaves y continuos. 5 minutos

B) Combinar áreas, sumando zonas, con velocidades distintas, despreocupándose de cualquier forma estética, obligándose a invadir el espacio. Discontinuidad y ritmos diversos. Las potencias de movimientos de menor a mayor 5 minutos.

C) Estirarse, desperezarse, suspirar, golpear el espacio, avanzando, retrocediendo,amagando, jugar a golpear con distintas zonas del cuerpo, no solo piernas y brazos :5 minutos.

1- Sanatas expresivas, muecas, fragmentos gestuales, movimientos arbitrarios con la boca, la mandíbula, las cejas, ojos, etc.

 2- Levantar piedras imaginarias y arrojarlas, observando el recorrido, el apoyo y sobre todo el AIRE. Como lo utilizo como apoyo a la hora de lanzar (pensar pesos distintos).

3-Comenzar a decir el texto, aprovechando esa asociación de distancias, peso y sobre todo reconociendo los acentos y energías que puedo producir con el aire. 5 minutos.

INVENTAR UNA ENERGIA, x ejemplo hormiga, suave, chiquita y decir el texto con esa energía, Energia elefante, pesado, grande y digo el texto con esa energía.

Muy bien!! Ahora a relajar.Me acuesto en el piso, me concentro en mi respiración, me felicito por todo lo que trabaje hoy. Entra el aire, se infla la panza, exhalo saco el aire lento. Hago 10 respiraciones. Me abrazo las rodillas, me hago un masaje para un lado para el otro, 10 veces, me caigo de costado, respiro 10 veces, empujo el piso a la postura de la rana, subo lento soltando el aire contando hasta 10 hasta pararme.

**Yoga**

Me armo mi espacio exterior para poder ir a mi interior. Pongo música relajante y empiezo la práctica.

1 Armo una secuencia de Posturas de parado. 5 posturas x ejemplo: Guerrero, triangulo,lavarropas,pateo a mis miedos, el molino. La repito 10 veces concentrado en mi respiración

2 Invento una historia con un problema y una solución haciendo las posturas mientras relato.

3 Relajación: <https://www.youtube.com/watch?v=yhY2Tv36mXw>

Namaste! Espero se encuentren bien! Besos Irene