

Keke Díez se inició en el mundo del clown a principios de los 2000, en 2010 acabó sus estudios en la Escuela de Formación Actoral de Narón (A Coruña), y ha sido docente teatral durante más de 10 años.

Imparte también desde 2015 sesiones de teatro terapéutico en diversos grupos.

Conoció el Natc hace casi 25 años, en el VII Encuentro, en Galicia, donde reside desde hace 31 años, y desde entonces se ha sentido parte de esta heterogénea y maravillosa familia.

Taller de Teatro Positivo

Mediante el juego escénico y dinámicas lúdicas nos adaptaremos al grupo, potenciaremos nuestra expresividad corporal, gestual y oral, y construiremos unos personajes que nos hagan divertirse y crecer como personas.

Cómo?

Explorando nuevos enfoques y nuevas maneras de actuar, ampliando el abanico de registros, el catálogo variado de diferentes maneras de actuar en el que podemos elegir, y que nos permite gestionar de diferentes maneras nuestra respuesta emocional.

Navegaremos en las emociones e intentaremos montar una pieza para hacer que el público comparta eso que nosotros sentimos, sin sobreactuar. Los actores no mentimos, no fingimos, no engañamos, realmente nos metemos en esa emoción y sabemos salir de ella al acabar la escena.

Y así nos entrenaremos en la expresión y gestión de las emociones, y fortaleceremos nuestra muchas veces escondida inteligencia emocional.

Las emociones llegan y se instalan para quedarse. En vez de luchar y sufrir en una batalla sin final contra esa emoción que nos aleja de la armonía, podemos generar otra más apetecible. Podemos realmente ser dueñ@s de nuestras emociones y no dejarnos arrastrar por ellas. El teatro nos facilita esto, pues aprendemos a saltar de una emoción a otra, a banalizar, a experimentar en aquellas que nos resultan más desconocidas, por autorepresión, por inhibición, por vergüenza, por miedo al qué dirán, por pánico a hablar en público, por traumas que nos causaron complejos etc etc.

Aprendemos también con el teatro qué es lo que los demás ven en mí, cómo se me ve y siente desde fuera, puesto que hay una gran distancia entre lo que creo que doy y lo que los demás reciben.

También practicaremos sin darnos cuenta el control de la respiración, pues es muy importante saber respirar en escena, y por supuesto fuera de ella.

Cumpliendo estos requisitos te garantizo que pasarás un buen rato:

Ropa cómoda.

Comprometerse a entrar puntuales y no salir hasta el final del taller.
(Si hace falta se hace un descanso, pero no es recomendable).

Si no estamos pendientes de algo realmente importante, apagaremos los móviles.

Buena disposición para abrirnos y divertirnos.

Namaste