

# El teatre

una finestra  
oberta al creixement  
personal i col·lectiu

Taller per a dones



**Betlem Martínez Vendrell**  
betlemmartinezvendrell@yahoo.es  
Tel. 655 639 301

## **Betlem Martínez Vendrell**

Actriu i pedagoga teatral, llicenciada en Història de l'Art i diplomada en Art Dramàtic. Compta amb una ampla experiència en l'àmbit de la interpretació (Rodolant Teatre, Scuraplats, Visitants...) i de la pedagogia teatral, principalment al Centre Teatral Escalante, on forma tant a xiquets com a adults des del 2009. Paral·lelament imparteix tallers de teatre a diferents escoles i centres socials i culturals. És la responsable del taller de teatre amateur del col·lectiu de Dones de la Malva-Rosa des del 2007.

# Introducció

El teatre, a partir del desig i la curiositat de “què serà això d’interpretar un personatge”, ens obri les portes a tot un món de possibilitats, un espai màgic on reconnectar amb el nostre cos i alliberar-lo, on establir un contacte diferent amb les/els altres, escapant als límits de la quotidianitat, on encetar un plaent treball d’autoconeixement (de les nostres capacitats, necessitats, etc).

Així mateix, l’acte interpretatiu es revela com la meravellosa possibilitat d’indagar en el propi cos i, a partir de l’experiència personal, descobrir que dins de cadascuna es troben tots els personatges. Només cal donar-los la possibilitat d’existir dins l’àmbit màgic de l’escena (amb tot el potencial creatiu i alliberador que això suposa).

Amb el teatre treballem de forma directa aspectes fonamentals com la desinhibició, el contacte corporal amb els/les altres, la veu i la memòria; però també, de manera indirecta, les relacions interpersonals i la capacitat d’expressar les pròpies necessitats, desitjos, etc.

El taller parteix del supòsit que tot ésser humà té la capacitat de crear i d’expressar a partir del seu cos, el qual s’erigeix en única ferramenta imprescindible per poder fer teatre. No obstant, per tal d’abordar un personatge, cal una predisposició corporal que sovint no existeix degut a la repressió corporal que patim mitjançant el procés de socialització. Incidir en l’alliberament del cos i el desbloqueig serà un dels pilars bàsics del taller.

# Destinatàries

Aquest taller està adreçat a dones amb o sense experiència en l'àmbit teatral, adaptant-se al nivell, circumstàncies i característiques del grup en general, així com respectant el procés i el moment de cada persona en particular.

# Durada

D'octubre a juny.  
Sessions setmanals (1.30 h).



# Objectius

L'objectiu bàsic del taller és canalitzar el treball psicofísic cap a l'aprenentatge del procés d'encarnació del personatge.

A més a més, però, mitjançant un taller setmanal de teatre treballarem altres aspectes complementaris:

- **l'autoconeixement** corporal i emocional: observar els propis límits i aprendre a acceptar-los.
- afavorir el **desbloqueig corporal** i l'alliberament dels bloquejos psicofísics amb la saludable pràctica dels **estiraments i manipulacions** musculars i articulars. A través de la consciència postural i l'aliniació corporal, es pretén anar desprenent-se de l'ús incorrecte del cos, recuperar l'organicitat del moviment i l'equilibri funcional de l'organisme.
- desenvolupar la **creativitat** a través de la improvisació del moviment lliure i de la construcció de personatges.
- descobrir i redescobrir les possibilitats de la **veu** i de la seua projecció.
- recuperar i potenciar la **capacitat de joc**, afavorir la llibertat i l'espontaneïtat de cadascuna.
- exercitar la **memòria**, a través de textos teatrals específics per a cada grup segons les seues característiques.
- afavorir l'**autoestima** i la seguretat a l'hora de comunicar-se.
- potenciar l'**escolta** i el **respecte** individual i col·lectiu mitjançant el treball en equip amb les companyes.



# Continguts i metodologia

## Organització del curs

El taller es vertebrava en tres vies de treball, en funció dels objectius:

### 1. Treballar amb el nostre cos.

#### **Estiraments**

**Manipulacions**, aplicant els principis de la Tècnica Alexander, recuperant l'estat correcte de cada articulació, desfent les tensions musculars i adquirint una bona consciència postural.

**Improvisacions de moviment.** A partir de tècniques de dansa release, realitzar improvisacions amb pautes que ens ajuden a comprendre corporalment les relacions entre les diferents parts del cos, i com aquest es coordina i organitza. Expressar a través del cos allò que ens eix de dins.

## **2. Soltar la veu.**

La veu és el vehicle dels pensaments i les emocions.

Es treballarà a partir de la Tècnica Alexander, en la mateixa direcció que el treball d'alineació corporal: partint del "mal ús" d'una part de l'organisme que afecta a la resta, afrontarem el treball des del principi de coordinació, és a dir, la reeducació per a l'ús coordinat de l'organisme. No podem alliberar la veu si no desbloquegem tots els canals i parts del cos que hi participen.

## **3. Interpretar a partir de la improvisació.**

Les improvisacions, sempre voluntàries, giraran al voltant de situacions quotidianes, fàcilment identificables, amb un "conflicte" clar i senzill que les participants hauran de resoldre posant-se en joc.

## **Mostra final de curs**

En finalitzar el curs, sempre que ho desitgen les alumnes, es realitzarà una xicoteta mostra on es posaran en pràctica els coneixements adquirits al llarg del curs.

## **Avaluació i sessions de valoració**

Periòdicament, alumnes i professora dedicaran part d'una classe a posar en comú l'evolució del taller, així com els dubtes o les observacions que puguen sorgir.

S'avaluarà el procés personal i l'evolució de cada alumna de manera individual, basant-se en l'observació de com interioritza cadascuna els coneixements tècnics (corporals, interpretatius, vocals.) No obstant això, no hi ha una meta a la qual arribar, sinó que allò important és respectar el procés de cadascuna en el compliment dels objectius.

# **El teatre**

Una finestra oberta al creixement  
personal i col·lectiu

Un projecte de  
Betlem Martínez Vendrell  
[betlemmartinezvendrell@yahoo.es](mailto:betlemmartinezvendrell@yahoo.es)  
Tel. 655 639 301