



FCA

FORMACIÓN CORPORAL DEL ACTOR

¿QUÉ ES?

La FCA es una formación de actores teórico-práctica diseñada para adquirir, entrenar y asimilar herramientas corporales y artísticas concretas para la composición y encarnación de personajes, así como para desarrollar la destreza de transitar la sublimación poética del arte, ya sea a través de la actuación e interpretación de personajes y textos, como a través de cualquier otra disciplina artística.

Entendemos los personajes como estructuras corporales y emocionales a encarnar. Por eso el eje central de esta formación basa su trabajo en el cuerpo y en los 7 centros energéticos en los que se apoyan las estructuras corporales.

¿POR QUÉ?

COMPOSICIÓN Y ENCARNACIÓN

Componer el personaje, es un paso a caballo entre la **Interpretación** del texto y la **encarnación** del personaje.

Es diseñarlo, dibujarlo en nuestro imaginario, para esto es necesario conocer cómo funcionamos las personas, por qué y para qué hacemos lo que hacemos, igual que para un dibujante de figura humana es necesario el conocimiento y observación exhaustiva de la figura humana, para nosotros es necesario el conocimiento y observación exhaustiva del comportamiento humano.

El personaje termina de cobrar vida cuando lo **encarnamos**, cuando esa composición toma cuerpo en nuestro cuerpo, y las palabras escritas suenan a través de nuestro aparato vocal, las emociones e inquietudes del personaje, que no las del actor, se expresan a través de nuestro tono de voz, nuestro nivel de tensión muscular, nuestra postura, nuestros gestos y nuestras miradas.

Si lo que literalmente hacemos es ponerle cuerpo al personaje, entonces para crearlo, ¿podremos atender a su personalidad sin que ésta contemple el cuerpo, y sin estar manifiesta en él?

Es frecuente que actores formados e incluso profesionales, no lleguen a encontrar ciertos personajes porque algunas de las manifestaciones corporales y energéticas de su propia estructura se hacen muy fuertes y visibles. Si estas manifestaciones de la estructura del propio actor tienen similitudes, con las que podría tener el personaje a interpretar, pueden pasar desapercibidas, si por el contrario son lejanas, o incluso polares, a las que tendría el personaje, el actor tiene que hacer un trabajo de composición física y energética del personaje. Porque si no, el espectador va a encontrarse con mensajes e informaciones contradictorias. (La obra, o guión, da información sobre el personaje, y el cuerpo del actor cuenta otra cosa).

Todas las personas hemos conformado una estructura de personalidad o carácter propia, en relación a nuestra historia de vida. Cada tipo de personalidad se forma organizando el funcionamiento de los planos psicológicos, emocional, corporal y energético de maneras particulares e interrelacionadas, generando una serie de manifestaciones en cada uno de estos planos característicos de nuestra personalidad, que funcionan como mecanismos de defensa del carácter.



El cuerpo, es el contenedor de todos esos procesos complejos de la personalidad. La energía circula por nuestro cuerpo, emociones y pensamientos, se generan y existen en y solo en nuestro cuerpo. Estos procesos internos de la persona se manifiestan a nivel corporal como una partitura de contracciones musculares - “mapa de contracción muscular” - que se activan en nuestro cuerpo de manera automática, involuntaria, y generalmente inconsciente, como reacción a los diferentes estímulos externos e internos para mantener la organización de toda la estructura de personalidad.

Esta partitura, refleja constantemente información sobre la persona, que habitualmente los otros no leen de manera consciente, pero sí de manera intuitiva, pues el cerebro descodifica mucha más información del lenguaje corporal que del lenguaje hablado.

Cuando interpretamos a un personaje que tiene una serie de circunstancias y una historia de vida, el actor debe meterse en su cuerpo, y encarnar una corporalidad que comprenda un mapa de contracción muscular, un nivel energético, una gestión emocional y funcionamiento cognitivo, que esté en una mínima coherencia con las circunstancias del personaje para que resulte verosímil al espectador.

INTERPRETACIÓN Y POÉTICA EN EL ARTE

Además de la composición y encarnación, nos encontramos con la tarea de **interpretar** una obra artística que en nuestra disciplina es un texto, con sus personajes y su poética. Tiene que ver con la parte más compleja y bella del arte, aquel paso final en el que la técnica se sublima surgiendo el arte y debemos sostener ese vuelo encontrando la armonía entre todos los elementos en juego, como en la música, armonizando ritmo y melodía; o en la pintura armonizando color, forma y textura. **Nosotros armonizamos palabras, sonidos, movimientos, emociones, luces y espacios.**

¿PARA QUÉ?

La FCA proporciona herramientas y conocimientos para ser independientes a la hora de encontrar los personajes con las estructuras que nos resulten más complejas de encarnar. Para crear el mundo interno de los personajes y llegar a un imaginario lleno de recursos emocionales, sin tener que utilizar las historias propias. Aportando conciencia de la propia estructura corporal, conciencia de otros tipos de estructuras y conocimiento del trabajo de los centros energéticos.

Entrenamos los tránsitos energéticos para tener más plasticidad corporal, que por un lado nos permite encarnar otras corporalidades, y por otro lado entrenamos la capacidad de apertura para llegar a encontrar la armonía y sostener los estados armónicos.

¿CÓMO?

A lo largo de la formación se trabaja sobre el autoconocimiento de la propia estructura corporal del actor para poder transformarla. Se recorren los centros energéticos por los que habitan las diferentes estructuras para poder reconocerlos y utilizarlos como herramienta de la composición de personaje y su comportamiento (actitud, acción y reacción).

Además de las diferentes técnicas corporales que se emplean en la formación, cabe destacar que es una formación interdisciplinaria en la que se trabaja con una variedad de disciplinas artísticas, tanto de las artes escénicas como de las artes plásticas.

La expresión y creación a partir de la experiencia corporal nos ayuda a aterrizar e integrar la vivencia. Utilizar disciplinas artísticas diferentes a la propia (en la que el artista se ha profesionalizado, o está en el camino), proporciona la libertad y disfrute de crear sin expectativas y por tanto sin temor al fracaso y a la frustración. Permite ampliar las capacidades creativas, el marco restrictivo de las zonas de confort y los limitantes. Ofreciendo nuevos enfoques y nuevos puntos de partida para el proceso creativo del actor.

PROGRAMA



BLOQUE I : MÓDULOS INTRODUCTORIOS

Diseñados como primera toma de contacto con el cuerpo e introducción a su propio lenguaje.

Despertar la escucha, empezar a darse cuenta de que el cuerpo tiene mucho material e información que no conocemos y aprender a leer los mensajes que nos puede proporcionar.

- MÓDULO I: INTRODUCCIÓN A LOS 3 CENTROS
Escucha / Conciencia corporal / Atención / Nutrición / Expresión / Espontaneidad
- MÓDULO II: INTRODUCCIÓN A LOS 7 CENTROS
Escucha / Conciencia corporal / Atención / Nutrición / Expresión / Espontaneidad

BLOQUE II : MÓDULOS DE CENTROS

Tienen el fin de ir dando a conocer la existencia de dichos centros energéticos y habitarlos, para poder ubicar luego a los personajes. Reconocer los centros en los que más se apoya nuestra estructura, y los que menos frecuenta. El actor o actriz podrá tener una visión completa sobre sus propios recorridos entre los centros energéticos cuando complete estos módulos.

- Toma de conciencia y contacto con el cuerpo.
- Conocimiento y reconocimiento de los centros, el actor/actriz como individuo habitando los centros.
- Trabajo del actor/actriz. Descubrimiento de otras estructuras y de posibles personajes que se apoyen más en unos centros que en otros.
- * LOS CENTROS ENERGÉTICOS
Hablamos de los 7 centros energéticos refiriéndonos a 7 segmentos corporales encargados cada uno de ellos de unas funciones biomecánicas, fisiológicas, emocionales y energéticas.
Estos 7 centros energéticos están contemplados por las diferentes culturas con diferentes nombres. Se pueden comparar con los principales 7 chacras de las culturas orientales, con los cinturones o segmentos con los que trabaja la bioenergética, o con los principales plexos nerviosos de la anatomía en la cultura occidental.
- MÓDULO III: MOTORES
Apoyos / Raíces / Fuerza / Creatividad / Placer / Polaridades
- MÓDULO IV: AFECTIVOS
Yo / Tu / Ego / Dar / Recibir / Sentir / Emociones / Miradas
- MÓDULO IV: TRANSICIÓN Y TRÁNSITOS
Comunicación / Expresión / Represión / Precisión / Tránsitos

BLOQUE III : MÓDULO DE CIERRE Y SUBLIMACIÓN

Módulo dedicado al cierre del proceso energético y del proceso grupal a través del trabajo con la armonía. Se terminan de asimilar los contenidos de toda la formación gracias a la visión completa de todos los centros.

- MÓDULO V: SUPERIORES Y ARMONÍA (INTENSIVO)
Conciencia / Conexión de centros / Tránsitos / Intuición / Inspiración / Visión



DINÁMICAS

- Palabra. Encuentros teóricos
- PCI (Proceso Corporal Integrativo)
- Danza
- Artes plásticas
- Artes escénicas
- Observación activa
- Chi Kung
- Meditación
- Yoga
- Movimiento Auténtico
- Ejercicios de Espontaneidad

CONTENIDOS

- Conceptos básicos de anatomía
- Teoría de los centros energéticos
- Introducción a los tipos de estructuras
- Conceptos básicos para el uso de materiales plásticos
- Conciencia de la respiración
- Tensión / relajación
- Equilibrio
- Polaridades
- Asociación / disociación de los 3 centros
- Objetividad / subjetividad

CERTIFICACIÓN

Una vez completado el programa de la formación, y habiendo cumplido con todos los requisitos de asistencia y evaluación, se entregará a cada participante un certificado que acredita como formado/a en **“FCA - Formación Corporal de Actor”** Avalado por **“Escuela Para el Arte del Actor”** y **Clara Méndez-Leite** (Creadora y directora de la formación).

FORMATOS



FCA INTEGRADA

(EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE INTERPRETACIÓN Y ARTE DRAMÁTICO)

La **FCA** está integrada en el programa del **Curso Básico** de la **Formación Integral de Interpretación y Arte Dramático** de la Escuela. Por tanto, los alumnos/as que cursen dicha formación, realizarán la **FCA** a lo largo de los 2 primeros años lectivos de su formación.

FCA EXTERNA

ESTUDIANTES EXTERNOS

La **FCA** es una formación en sí misma, por tanto se puede cursar independientemente de la Formación Integral. Solo se imparte en la Escuela Para El Arte del Actor, es complementaria a cualquier formación actoral y se puede cursar en cualquier momento del proceso formativo actoral, a partir de 18 años.

FCA PROFESIONALES Y ARTISTAS

(ACTORES Y ACTRICES PROFESIONALES Y ARTISTAS DE OTRAS DISCIPLINAS)

ACTORES Y ACTRICES PROFESIONALES :

La **FCA**, a pesar de ser una formación para actores y actrices y de tener sesiones de movimiento, **no es** una formación en interpretación ni son clases de movimiento.

Es una **formación corporal y artística** que complementa y amplía cualquier formación actoral previa y experiencia adquirida profesionalmente. Aporta teoría, conciencia y orden a posibles herramientas corporales ya conocidas, ampliando su utilidad no solo como herramientas de mantenimiento sino de creación y composición y dirección concreta para el trabajo artístico.

ARTISTAS DE OTRAS DISCIPLINAS:

Si bien La **FCA** está diseñada para el trabajo actoral principalmente, al no ser una formación actoral sino una formación corporal y artística interdisciplinaria, está abierta a artistas de otras disciplinas que busquen ampliar su lenguaje artístico y capacidades perceptivas y nutrirse de nuevas formas de mirar y crear. Encontrándose con la totalidad de su persona como artista.

PRÓXIMAS CONVOCATORIAS



CONVOCATORIA REGULAR 2022-2023

1º CURSO (2022 / 2023)

Una sesión semanal de 3hs de Octubre a Junio, exceptuando las fechas que coincidan con el calendario de vacaciones y festivos de la Escuela.

- MÓDULO I: INTRODUCCIÓN A LOS 3 CENTROS
- MÓDULO II: INTRODUCCIÓN A LOS 7 CENTROS
- MÓDULO III: MOTORES

2º CURSO (2023 / 2024)

Una sesión semanal de 3hs de Octubre a Junio, exceptuando las fechas que coincidan con el calendario de vacaciones y festivos de la Escuela.

El cierre se hace en formato intensivo a definir según las necesidades de cada grupo para completar el cierre de la formación.

- MÓDULO IV: AFECTIVOS
- MÓDULO V: TRANSICIÓN Y TRÁNSITOS
- MÓDULO VI: SUPERIORES Y ARMONÍA (INTENSIVO)

PROTOCOLO DE INSCRIPCIÓN



PRE-INSCRIPCIÓN

Para hacer la preinscripción es necesario enviar a info@escuelamendezleite.com la siguiente documentación cumplimentada:

1. FICHA DE PRE-INSCRIPCIÓN FCA: (DOCUMENTO ADJUNTO)
2. CURRICULUM
3. FOTOGRAFÍA (DE BOOK, O QUE SE VEA BIEN LA CARA)

INSCRIPCIÓN

Una vez recibida la documentación nos pondremos en contacto contigo para concertar una entrevista personal, que podrá ser telefónica, presencial o ambas.

CUESTIONARIO DE INSCRIPCIÓN: (ENTREGAR EN LA ENTREVISTA)

FORMALIZACIÓN DE LA MATRÍCULA

Tras la entrevista o entrevistas, entrarás en el proceso de selección. Una vez te comuniquemos que has pasado el proceso de selección podrás formalizar la matrícula efectuando el pago correspondiente.

MATRÍCULA: 115€ (ANTES DEL 5 DE JUNIO) FCA