

## Propuestas programación expandida Rumbo Latoti

Acciones de mediación y pedagógicas relacionadas con el espectáculo Rumbo Latoti, podemos realizar acciones pedagógicas, de intervención social y comunitarias. Tanto para público y ámbito vecinal como para profesionales circenses.

### 1-PEDAGOGÍA: Talleres de Circo, Música y Escritura:

Proponemos difertes talleres tanto de circo, de música y de escritura creativa.

-Talleres de Circo: Es interesante impartir un taller al público antes o después de la función a fin de que el espectador aprecie la técnica utilizada en el espectáculo a la vez que eliminando la brecha entre publico-artista. Todos los talleres se desarrollan desde el juego y el trabajo en equipo, componiendose de un calentamiento general, calentamiento con ejercicios específicos, practica del elemento desde ejercicios básicos a más experimentados, investigación en el elemento y miniexhibición final de diferentes posibilidades. <https://www.nostraxladamus.com/pedagogia>



### TALLERES DE EQUILIBRISMO Y FUNAMBULISMO: (Miguel Pollan)

La búsqueda de equilibrio es una tarea que requiere tiempo, tanto de entrenamiento como de posterior asimilación y automatización del cuerpo, por lo que mostraremos la disciplina y un abanico más amplio de ejercicios, para que el alumno tenga herramientas para continuar su entrenamiento con él.

Nos centraremos en el cable tenso y la barra por ser elementos de “equilibrio puro”, que a mi criterio asienta las bases corporales para el trabajo con otros objetos. Expondremos las medidas de seguridad, los apoyos y manejo de cada elemento. Planteando los diferentes ejercicios que se pueden desarrollar en cada uno.

En la búsqueda del equilibrio la mente realiza una parte muy importante del trabajo, incentivaremos la reflexión personal y análisis de cada ejecución. No por la repetición infinita de un ejercicio se consigue realizar, es muy importante la predisposición y comprensión del mismo. La elaboración de una sesión de entrenamiento eficaz es diferente para cada individuo, es importante saber escucharse para poder desarrollar una buena metodología. No es casualidad que la palabra “equilibrio” tenga diferentes acepciones, respiración, mente y emociones han de estar también en armonía para poder realizar para poder realizar un ejercicio de equilibrismo.

**-Circo en Familia:** Taller para todos los públicos y todos los niveles independientemente del nivel y la edad (recomendable realizarlo antes o después de la función). Puede ser de equilibrismo o malabar.

1h de duración / 30 personas máximo / todos los niveles

**-Buscando equilibrio:** Taller de iniciación al cable tenso. Taller de una o varias sesiones de 3h de duración cada una donde plantear la base del equilibrio y los primeros pasos.

3h de duración /12 personas máximo/ iniciación

**-Taller de cable tenso:** Taller avanzado para profesionales del circo, una o varias sesiones de 3h-4h de duración cada una donde plantear ejercicios en función del nivel.

3h-4h de duración /12 personas máximo/ personas con conocimiento previo del elemento

**-Taller de funambulismo:** Taller avanzado para profesionales del circo con experiencia previa en cable tenso, una o varias sesiones de 3h de duración que se realizarán en la estructura del espectáculo con las medidas de seguridad adecuadas.

3h de duración /8 personas máximo/ personas con conocimiento previo en cable tenso.

### TALLERES DE AEREOS: (Cistina Díaz)

-**Taller de trapecio y/o telas:** Puede ser en los mismos formatos que los de equilibrios circo en familia, iniciación o avanzado.

### TALLERES DE MÁSTIL CHINO: (Milkiee Lee)

-**Movimiento Vertical (Mástil Chino)** Es un sistema ,en desarrollo y búsqueda constante, encontrando maneras de trepar y destrepar (apretando lo justo), trabajo de suelo, trabajo a máxima altura plano medio, ejes y encajes corporales, tipos de agarre, fluidez y ritmo en los trucos y frases sobre el palo. Dando a sus participantes claves para poder desarrollar más tiempo sobre el elemento, minimizar y economizar la energía necesaria e introducir los trucos intentando esconder o cambiar las preparaciones clásicas de los vuelos, caídas y arrojes, combinando con ejercicios de laboratorio y búsqueda "Research".



**Enlaces de interés:** <https://vimeo.com/259243858> / <https://youtu.be/pMzH6Gm27lw>

**Trabajaremos en dos líneas de manera simultánea y paralela. Línea-1 Movimiento:** Calidades y texturas / Espirales / Estados energéticos / Agilidad, Motilidad, Movilidad / Adaptación, Fuerza y Resistencia / Franqueza y Simplicidad. **Línea-2 Vertical:** Economía del movimiento / Foco y agarres / Vibración y tensión / Caídas, vuelos y arrojes / Ejes y planos / Franqueza y Simplicidad.

### TALLERES DE MOVIMIENTO Y DANZA: (Milkiee Lee)

-**"Psycho & Body" - Milki Lee** Es un sistema ,en desarrollo y búsqueda constante, de acrobacia, entrenamiento y escena. Donde se desarrolla un lenguaje amplio mezclado con acrobacia, Breaking, técnicas de suelo, contemporánea, artes marciales y entrenamiento global. Dando a sus participantes una fuerte fisicalidad a la manera de actuar y moverse, combinando con ejercicios de laboratorio y búsqueda "Research". Este curso está especialmente orientado a diferentes bailarines de diferentes técnicas: Contemporáneo, Contact, Impro, Movers, Circus, Breaking, HipHop Etc. Además de estar abierto a cualquier tipo de persona interesada.

**Objetivos Técnicos: Línea-1 Body:** Body-Control/Super-Flow. Línea Central. Economía del movimiento. Agilidad, Motilidad, Movilidad, Adaptación, Fuerza y Resistencia. Franqueza y Simplicidad. **Línea-2 Psycho:** Interior-Exterior/Exterior-Interior. Foco. Vibración. Deseos: Victoria, Astucia, Mostrar, Atemorizar, Pasividad y Escape. Franqueza y Simplicidad.

### TALLERES DE ESCRITURA EXPRESIVA Y POESÍA

-**SENTIDO POÉTICO** (Sofía Diaz Gotor)

Sentido poético, despertarlo y descubrirlo en nuestras propias palabras. En estas sesiones se potencia el acto de escribir como un acto de presencia que favorece el contacto con un mismo y un contacto con el otro desde la escucha y la escritura. La escritura expresiva nos facilita profundizar en nuestra historia y en nuestro momento presente, regalarnos un espacio de parada y de flujo de palabras dejando aparecer información significativa para nosotros. Las sesiones combinan la escritura expresiva y la poesía entendiendo que todos poseemos una mirada poética y para acompañarla nos acercamos a poetas que pueden enriquecer nuestro proceso de escritura.

## 2-Actividades para infancia y juventud:

### Dinámica de análisis, debate y conclusiones del espectáculo

Actividad para infancia y juventud. Desde el juego y la distensión se realizarán dinámicas donde debatir sobre el espectáculo, lo que nos transmite, lo que quiere decir, de donde nace.

Este espectáculo se empapa del poema de Kadafis de Viaje a Ítaca. Trabajaremos sobre el poema, sobre que nos quiere decir y lo que nos hace sentir. Sobre la necesidad de soñar y caminar en pos de las ilusiones. Sobre lo que supone dejarlo todo atrás, llevar anclas y lanzarse a lo desconocido. La importancia del viaje y no del destino, de como lo llevas a cabo y sobretodo de con quién lo compartes.

Profundizar igualmente en que significa ser un artista circense, como nos formamos, como creamos y damos forma al guión de un espectáculo.

## 3-Charla/coloquio:

-Coloquio Post Muestra (Encuentro entre público y artistas) sobre el espectáculo, la creación del mismo, que supone ser un artista circense y todo lo que hay detrás del “telón”.

-Charlas explicativas sobre el trabajo y el circo contemporáneo. Trayectoria de la compañía y proceso de creación/producción de “Rumbo Latotí” y sus distintas residencias.

## 4-Proyección-Chala-Debate de alpinismo:

Los miembros de la compañía son un@s apasionad@s del alpinismo, en concreto Miguel Pollán cuenta con más de 3 décadas “colgado” en las montañas, habiendo realizado una docena de expediciones a cordilleras de todo el globo. Proponemos 2 proyecciones-coloquio sobre alpinismo:

### -Soñando Caminos (una vida “colgado”):

40’ de Chala/Proyección y 25’ de Coloquio/Debate

posterior

**Tema:** Un recorrido por 3 cordilleras (Patagonia, Himalaya y Nueva Zelanda), diferentes expediciones y planteamientos a lo largo de una vida de pasión vertical, muchos sueños, muchos intentos y pocas cumbres.

**Objetivos:** Transmitir lo fascinante de esta “cruel e inútil” pasión que nos lleva a descubrir los “extremos del mundo”. Expresar que lo importante es soñar y la cumbre tan sólo es el instante en el que perece el deseo. Explicar como planteamos

<https://www.youtube.com/watch?v=w9q0VSb31y4>



### -Una expedición Cualquiera (alpinismo de exploración):

40’ de Chala/Proyección y 25’ de Coloquio/Debate posterior



**Tema:** Intento de ascensión a una remota montaña virgen de 6300 metros en Nepal. Como se puede ser tan “estúpido” de fracasar por 3 años consecutivos en la misma montaña y ser muy feliz de regresar.

**Objetivos:** Hacer comprender que para este tipo de actividades no hay que ser “superhombres” física y mentalmente, sino que somos personas normales con grandes ilusiones y no tienen miedo de perseguir los sueños. Transmitir que los objetivos de toda expedición son: Volver todos, volver amig@s y si se puede hacer cumbre (lo último no es importante). Explicar como se planifica y se lleva a cabo una expedición de exploración (materiales, técnicas, métodos de ascenso, seguridad,...)

<https://www.youtube.com/watch?v=4lvuwaQLAO0>