



Cultivando Memoria

-mr. vèrtigo-



¡Quiénes somos?

mr. vèrtigo es una compañía de teatro de creación que lleva trabajando desde 2005 a nivel profesional. Su trayectoria va unida a los talleres formativos. En este proyecto queremos presentaros el que más nos toca el corazón. Cultivando memoria es un taller de poesía y narración oral destinado mayoritariamente a personas de la 3ªEdad.



mistervertigo.es



¿En qué consiste este taller?

Consiste en generar un espacio destinado a compartir historias reales, anécdotas, canciones de nuestra época, poemas y leyendas del pasado, con el objetivo de transformarlas en poemas o narración y así, teatralizarlas en una muestra junto a un público cercano. Todo desde el respeto y el cariño que inspiran l@s ancian@s.



¿A quién va dirigido?

Pueden participar tod@s los hombres y mujeres sin límite de edad que deseen expresar sus historias en un ambiente dinámico y de juego. Aunque nuestro foco esté puesto en la 3ª Edad cualquier ser humano es bienvenido a nuestro viaje emocional.



Un espacio, nuestro espacio

Un espacio para expresarte, un espacio donde el cuerpo y la palabra son bienvenidos, un espacio interior y exterior donde compartiremos lo que nuestros límites físicos y emocionales nos permitan, un espacio de confianza y generosidad para con nosotros y los demás, eso es el espacio de -Cultivando memoria-.



Duración del taller y de cada sesión



Se realiza un día a la semana en horario a convenir con la organización, preferiblemente de mañana. Esto quiere decir que implicará al grupo durante 2 meses y medio aproximadamente. Tiempo suficiente para generar buen vínculo, y no hacerlo tan corto que no podamos profundizar, ni tan largo que se diluya en el tiempo.

La duración de cada sesión es de 2 horas. En estas 2 horas nos lo pasaremos tan bien realizando las actividades que estamos deseando que llegue la siguiente.

Las sesiones están compuestas de juegos cognitivos y psicomotrices adaptados a la edad de l@s participantes. Nos servimos del teatro, el movimiento del cuerpo, la voz, la memoria y los juegos de palabras para introducirnos de forma orgánica en las sesiones. Respetamos el límite físico y emocional de cada un@ y caminamos hacia un buen sentir sin forzarnos a nada.



Aquí nuestras sesiones paso a paso

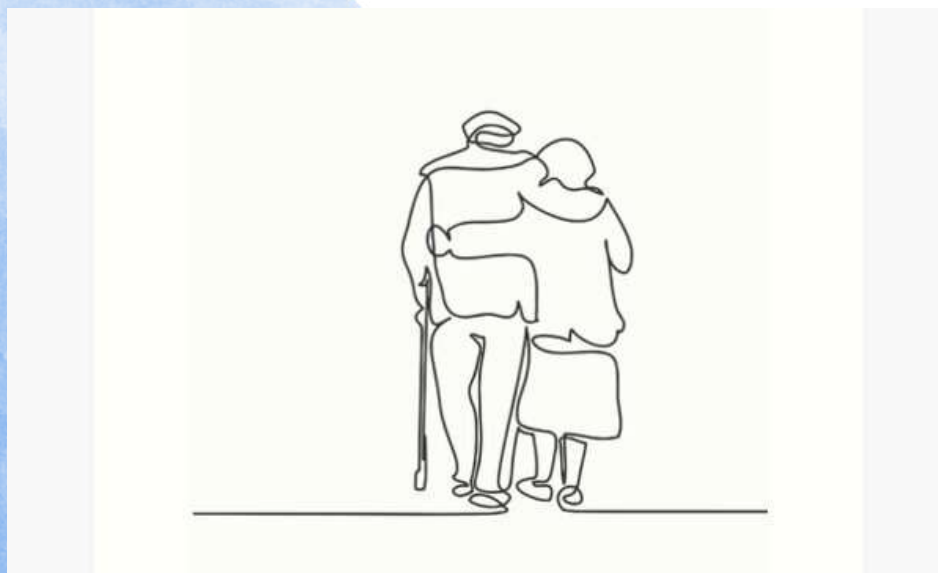
Sesión 1- El grupo. La confianza. Risoterapia.

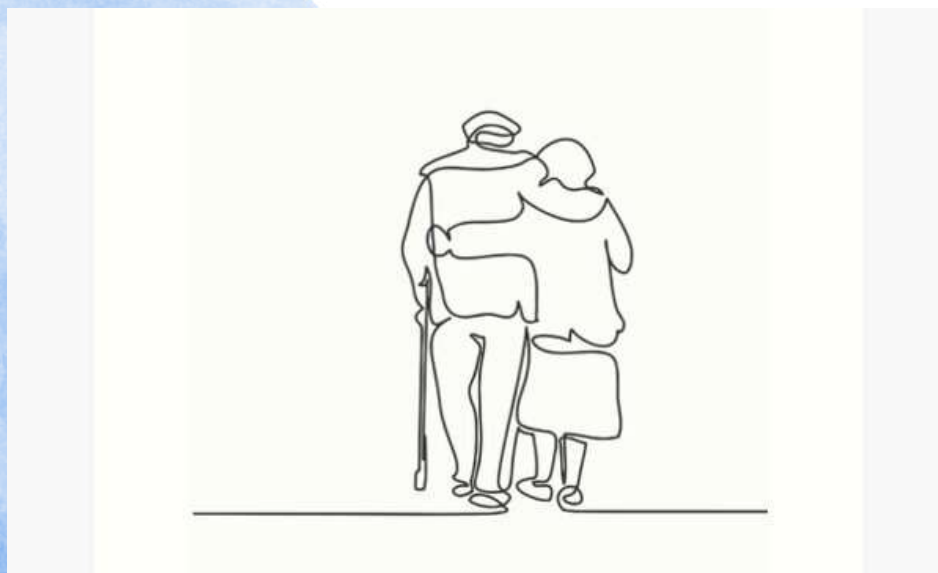
Sesión 2- Las primeras historias. Ejercitando la escritura.

Sesión 3- Un paseo por el pueblo. La memoria escondida.

Sesión 4- Una manualidad, la acción en escena. Psicomotricidad y cognición.

Sesión 5- El cante y las canciones populares. La voz como instrumento de comunicación





Sesión 6- Cómo transformar una historia en un poema. Habilidades naturales.

Sesión 7- Invitados especiales. La motivación de otras vidas.

Sesión 8- La estructura dramática. Nuestras historias dentro de una obra de teatro.

Sesión 9, 10, 11 y 12- Ensayos artísticos y técnicos.

Sesión 13- La representación más coloquio con el público.

UN PASEO POR EL PUEBLO

Una de las primeras sesiones consiste en dar una vuelta por el pueblo. Nacho Atienza que es el encargado de llevar a buen puerto este taller irá extrayendo de forma orgánica historias y anécdotas que se activan cuando alguien nos pregunta por cosas tan sencillas como -¿quién hacía en pan en su casa?. Ésta es una forma muy natural de activar la memoria emocional y el recuerdo

.Con este paseo ejercitamos el cuerpo y la mente. Los relatos que más nos muevan serán convertidos en los poemas e historias que les presentaremos al público.



*Ejemplo de
sesión*

En otras sesiones.....

Aprovechamos cada día para sumar y sumar experiencias con el grupo. Reirnos, sobre todo reirnos y coger confianza para conectar con nuestras emociones.



En otras sesiones.....



¿Y si movemos nuestros engarrotamientos y enlazamos juegos de palabras? -Gracias, eso nos hace sentir de maravilla.

En otras sesiones.....

Y si cogemos nuestros textos poéticos y nos movemos por el espacio. ¿Cómo sale nuestra voz? ¿Y si decimos el texto como si fuéramos una vaca o un prestigioso médico? ¿Y si... y si... jugamos...?



En otras sesiones.....



Todo esto puede llevarse a cabo con una acción que también desarrollará nuestras habilidades motoras. En este caso y aprovechando el otoño convertimos nuestro espacio escénico en un taller de grabado de hojas secas que convertiríamos en cuadros para hacer una exposición.

Y así, poco a poco y sin darnos cuenta el taller se va creando. Vamos sumando los potenciales de cada uno y vamos convirtiendo en un acto escénico este compartir semanal de anécdotas y vivencias de nuestra vida.

Objetivos de esta fases

1. Trabajar la coordinación y la psicomotricidad
2. Conectar con el cuerpo y el movimiento a las emociones.
3. Reconocer las vivencias propias y expresarlas en forma de creación literaria (narración y poesía) para nosotr@s mism@s y delante de un público.
4. Hacer un trabajo cognitivo con las palabras y el léxico.
5. Divertirnos mucho.

*¿Qué materiales necesitamos
durante el desarrollo del taller?*

Tenemos muy poquitas necesidades: Únicamente necesitamos fotocopias de los textos que se trabajan, y los materiales necesarios de la actividad que desarrollemos para la acción dramática (la manualidad que elijamos para la escena).

El equipo de sonido es aportado por nosotros.



¿Hacia donde nos lleva este camino?

Tras los últimos ensayos y con los nervios de cualquier actuación llegamos al día en el que compartir lo que hemos creado se hace necesario.

El encuentro final con el público cierra nuestro trabajo. Transmitir nuestras historias, ser capaces de convertirlas en poemas y dotar al cuerpo de presencia y alegría son objetivos cumplidos. Justo cuando terminamos el compartir con el público es infinito.



Nos hacemos preguntas.....



¿Cómo verán la poesía l@s niet@s de los que participan a partir de ahora? ¿Se puede divertir, entretener y tocar las emociones con este género artístico? ¿Se puede dejar un pequeño legado a generaciones futuras y despertar esa parte poética en ellos? ¿Se puede transmitir nuestra cultura a través de aquellos que nos escuchan?.



Las arrugas de tu rostro
tienen mucho que contar
y esas manos cruzadas, abuela
nunca las voy a olvidar
.
(A Dolores, que con su pan
descanse)

Cultivando memoria,
un taller de poesía
y narración oral

