

TALLER DE MOVIMIEN-TOH  
TEATRO

IMPARTIDO POR  
MÁXIMO LEAL



## Descripción

Es un entrenamiento para actores, bailarines o cualquier persona interesada en la búsqueda individual de un movimiento con contenido llegando a la raíz de nuestro yo.

A través de herramientas de danza butoh y teatro físico nos introducimos a un viaje de autoconocimiento para desaprender lo aprendido. Pasar por las estructuras y formas que hemos ido creando a través de nuestras vivencias y, destruirlas. Un viaje hasta nuestra esencia más pura, al estado de la verdad.

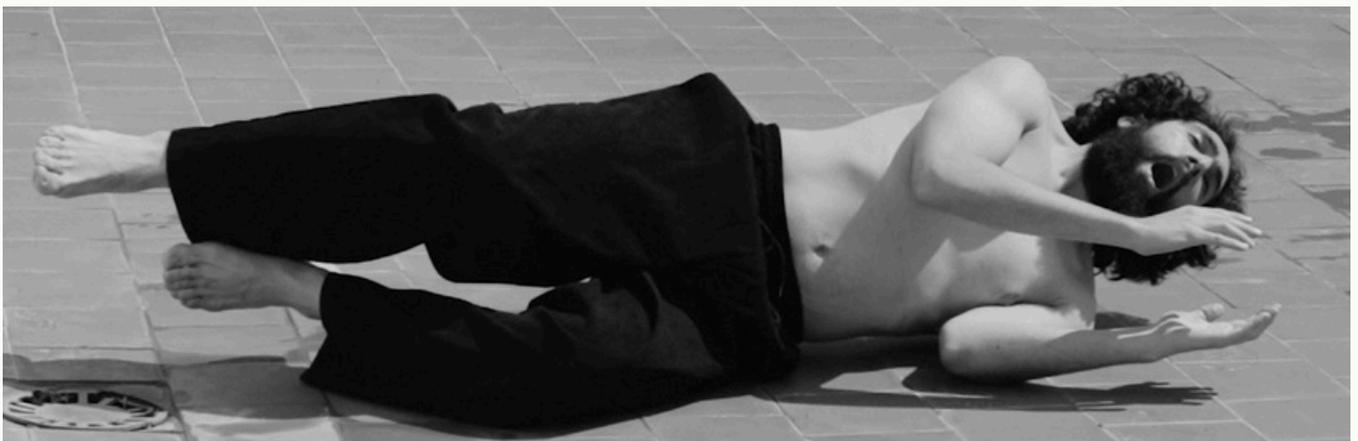
A diferencia de otras danzas en las que estamos sujetos a elementos externos como puede ser el ritmo musical o secuencias de movimiento catalogadas, aquí nos interesa encontrar nuestro cuerpo interno. El movimiento debe ser una consecuencia de un estímulo interno (una imagen, pensamiento, emoción...) de tal manera que ese movimiento no sea una simple estética sino un movimiento con contenido, una acción involuntaria y orgánica como reacción a nuestro imaginario.

No rechazamos la forma. Siempre somos forma. Estamos en una continua transformación, en una búsqueda de nuestro yo más esencial. Pasamos de una forma a otra que construimos y deconstruimos.

El cuerpo necesita estar entrenado externamente para reflejar la profundidad de lo interno. Si nuestro cuerpo está tenso no fluye y por lo tanto, empezamos a convertirnos esclavos de pensamientos parásitos que impiden el desarrollo de un movimiento verdadero.

Es necesario conocer nuestros límites, enfrentarlos y con el tiempo superarlos. Un cuerpo con fuerza, resistencia, flexibilidad, energía y respiración despierta libertad, profundidad, un movimiento libre con corazón.

Un movimiento libre no es improvisar. Improvisar nos empuja a la necesidad de hacer algo, a ponernos al servicio de lo externo, a movernos desde el EGO. Un movimiento libre es presencia porque contiene verdad. Un movimiento libre es escuchar el cuerpo-espacio para vivir el aquí y ahora.



# Contenidos

## 1. Anatomía del cuerpo-espacio.

Mi cuerpo es mi instrumento para reflejar el alma. Lo conozco, lo analizo y lo interpreto en el espacio.

- *Cuerpo predispuesto. Liberación de tensiones a través de ejercicios de fuerza, flexibilidad y resistencia, respiración y energía.*
- *Movimiento lento con extensiones y rotaciones del cuerpo.*
- *Movimiento esqueleto o marioneta.*
- *Movimiento desde el músculo. Tensión de opuestos.*
- *Trabajo de máscara facial.*
- *Caminada interna en el espacio con mirada periférica desde distintos puntos de vistas (Líneas rectas, curvas, derecha o izquierda, círculos...).*
- *Incorporación de los MA (momentos de inmovilidad en el espacio)*
- *Trayectorias espaciales sincronizadas con formas.*

## 2. Sensibilidad, emoción y estado crítico.

Mis emociones fluyen como el agua. Mi cuerpo tiene memoria, recuerda sus caricias, cicatrices, besos. A veces me derrumbo pero siempre me levanto.

- *La ola. Respiraciones y caminadas sincronizadas en grupo desde ola y con desapego del grupo.*
- *Escurrir emociones. Trabajo con pañuelo.*
- *Desplazamientos sensibles de suelo.*
- *Pieles. Exploración individual y colectiva de la piel.*
- *Tensión y distensión corporal.*
- *Caídas y levantamientos. Crezco y decrezco en diferentes tiempos desde nuestras raíces internas. De dentro afuera.*

## 3. Transformación, identificación e imaginación

Me identifico con el sujeto, me transformo en lo que imagino. No imito, simplemente soy.

- *Nacimiento, vida y muerte de la flor*

## **Objetivos**

- Traspasar valores filosóficos de la danza-teatro butoh para el uso de cualquier ámbito vital o artístico.
- Aportar y conocer herramientas físicas para la investigación corporal y autoconocimiento personal desde la danza-teatro butoh
- Encontrar un movimiento orgánico y verdadero conectado con nuestro yo esencial.
- Activar la imaginación desbloqueando tensiones y pensamientos parásitos.
- Desarrollar una escucha desde lo interno a lo externo del cuerpo-espacio.
- Romper con formas convencionales o establecidas y construir otras formas simbólicas de nuestro imaginario.
- Encarnar sujetos-objetos viviendo sus procesos profundos de transformación sin imitar o banalizar.

## **Filosofía y Valores**

- Aceptación de tus raíces, esencia y materia.
- Apreciación por la belleza de la imperfección.
- Inclusión y respeto por cualquier tipo de cuerpo en el movimiento.
- Conexión con la verdad propia como motor de acción de nuestra vida, el cuerpo y la creación artística.
- Comprensión de que el cambio y la transformación son vía para averiguar quienes somos realmente.
- Valoración del entrenamiento para la evolución corporal y artística.

## **Conocimientos**

No es necesario tener experiencia previa. Abierto para todos los públicos.

## **Recursos y materiales**

- Aula espaciosa.
- Altavoz con conexión a ordenador.
- Ropa cómoda para trabajar y preferiblemente negra.

## **Temporalización**

- 4 horas en total del taller

## Máximo Leal



Máximo Leal es graduado en interpretación textual en la ESAD de extremadura. Durante cuatro años toma clases de danza contemporánea con bailarinas como Cristina Pérez Bermejo o Lara Martorán. Investiga su camino artístico a través de la danza butoh asistiendo a talleres con artistas de todo el mundo como Marlene Jobst, Yumiko Yoshioca, Kea Tonetti, Coco Villarreal, Nataliya Andriu, etc.

Ha trabajado con diferentes proyectos de compañías de teatro extremeñas participando en festivales clásicos como el de Cáceres, Mérida y Alcántara.

En 2024 interpreta a Jesucristo en la Pasión viviente de Cáceres. Es fundador de la compañía Movimien-Toh Teatro con la cual ha producido *Mi muerte enamorada*, un trabajo unipersonal donde combina la interpretación textual y corporal.