



# El camino

Un Acróbata de la Emoción

# del Payaso

## IMPARTE

*RAQUEL MARTÍNEZ --Angosta Di Mente--* Actriz y Payasa. Pedagoga Clownesca.

## QUÉ ES UN CLOWN ?

**El payaso o clown**, es ese personaje reconocido históricamente por su particular movimiento, gesto y actitud.

Este personaje pertenece al circo y al teatro y es casi tan antiguo como el propio ser humano. El payaso viene a poner en desorden un cierto orden y denuncia también el orden establecido. Juega con las normas, con lo que está escondido y lo muestra públicamente. Es el loco de todos los tiempos que, con su lógica, a veces, inversa y su particular visión del mundo, reproduce conductas de la vida cotidianas e imita nuestros comportamientos desde una perspectiva humorística de amplios matices.

Nos muestra lo que somos.

A un nivel metafísico podemos decir que **el clown**, incluye la comedia y la tragedia al mismo tiempo.

La nariz roja, la máscara más pequeña del mundo, posee la virtud de despojar al rostro de toda defensa. No sirve solamente llevar puesta la nariz, el actor tiene que habitar el personaje y por ser él mismo, va a teñirlo de un estado específico, único y verdadero. Es un trabajo de fe y gran generosidad. La risa es la base y su finalidad, activar el pensamiento.

La búsqueda de ese estado, es uno de los pilares donde se apoya el trabajo que propongo. **El payaso**, ha de dominar muy bien el arte de enseñarse, saber estar ante el público sin hacer nada, acompañado sólo de la complicidad necesaria para que observen la propia ridiculez y la fragilidad que esto representa.

En esa búsqueda tendremos que aprender a desaprender, porque las personas estamos preparadas para ser inteligentes, productivas, rápidas ... Así con la ayuda de un maestro-clown seremos capaces de encontrar nuestro propio ridículo, rebajar nuestro coeficiente intelectual y disfrutar del juego que eso nos da.

## OBJETIVOS

- Reencontrar la esencia, la inocencia y la simplicidad.
- Favorecer la escucha conmigo y con los demás.
- El placer de mostrarse, aquí y ahora.
- Liberar emociones.
- Sentir placer, disfrutar el juego y 'dejarse llevar'.
- Encontrar otro modo de expresión más físico, primario, afectivo y lúdico.

## METODOLOGÍA

Mi metodología es eminentemente práctica y me sirvo de la pedagogía del placer. Comenzaremos con un calentamiento mediante juegos físicos, de imaginación, de imitación, de agilidad mental y coordinación.

Apoyándonos en la expresión corporal, la creación, la improvisación, la respiración, el baile, el canto, ejercicios de conciencia corporal y senso-perceptiva.

Es importante familiarizarnos con nuestro cuerpo y ponerlo a punto para jugar.

El objetivo de estos juegos es conseguir una disposición física y psíquica necesaria para una clase creativa, alejado de nuestras actividades y preocupaciones diarias.

La otra parte del trabajo es la **improvisación**, el arte de improvisar, el medio más eficaz para que aparezca la verdadera originalidad de cada uno. Poder utilizar una manera diferente de abordar las cosas, desarrollar otra plasticidad incluso en nuestro hacer cotidiano.

Estamos dominados por la razón y ésta no es la vía más importante para crear (en el sentido de toma de decisiones) pues suele ser fuente de bloqueos debido a la presión que tenemos de ser buenos y hacerlo bien.

Es importante trabajar estados de máxima sensibilidad para que comience a fluir en nuestro interior nuevos impulsos y sensaciones ***“Que nuestro cuerpo dirija, de vez en cuando, a nuestro cerebro”***

Esta búsqueda de ser uno mismo/a, da a la gente una idea de cuán carismático y eficaz pueden ser en el trabajo tan solo atreviéndose a ser ellos mismos/as.

Desarrollar el personaje de clown, es una herramienta muy útil para que el actor pueda encontrar su auténtica comicidad.

## **PARTICIPANTES**

MÍNIMO 10 -- MÁXIMO 15

## **TEMPORIZACIÓN**

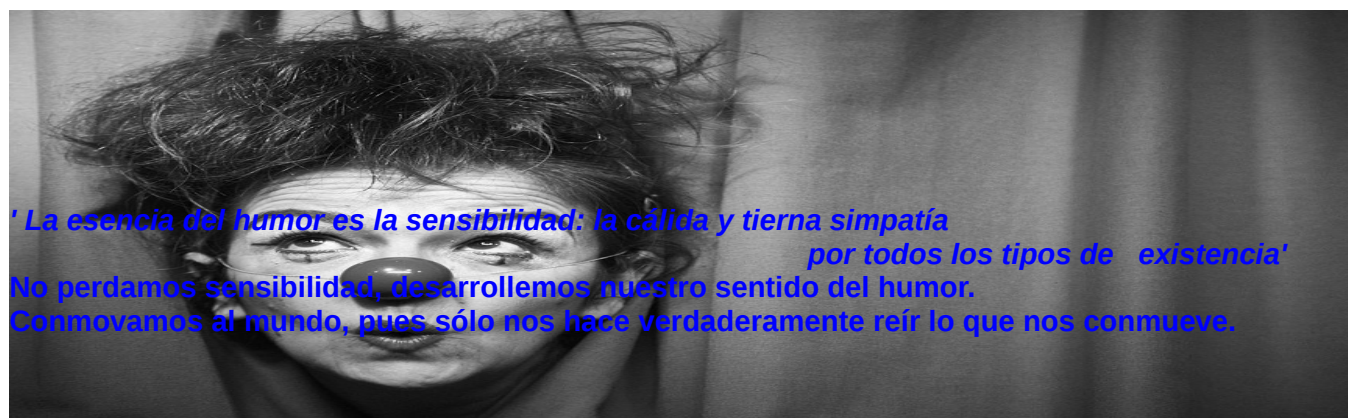
El curso se realizará siempre en función del número de alumnos y las necesidades del centro.

La duración de dicho curso puede ser:

- anual, un día por semana, 2-3 horas semanales.
- trimestral, 2 días por semana, 2 horas semanales.
- Intensivo, 40 horas una semana o fin de semana 16 horas.

## **DIRIGIDO.-**

- A actores e intérpretes de las artes escénicas.
- A personas comprometidas con la educación.
- Técnicos en la actividad Física y Animación socio-cultural (escuelas municipales, campamentos, empresas de servicios y hoteles) y Educadores Sociales.
- Empresarios, amas de casa y geriátricos.
- A enfermos de solemnidad e importancia.
- A los hipercríticos agobiados por su elevada inteligencia.
- Y en general a cualquier persona con inquietudes en el desarrollo y crecimiento personal.



## Un poco de historia

Mi nombre es **Raquel Martínez**, soy actriz.

Nací en el mes de agosto en Madrid.

Trabajando como actriz, descubrí que podía ser payasa y haciendo camino me he convertido en **Angosta di Mente**.

He ido creciendo y definiendo mi estilo con la ayuda de maestros/as del clown internacional como: Hernán Gené, Gabriel Chamé, Julie Goell, Néstor Muzo, Pep Vila, Eric de Bont, Joseph Collar, Michael Dahan, Virginia Imaz ... entre otros. Mi trayectoria ha evolucionado en los últimos 18 años en el marco de mi propia compañía. Desde entonces he estado produciendo espectáculos variados, para todas las edades.

Durante estos años me he dedicado a investigar el clown como personaje de teatro y otras calidades de éste: he trabajado en espectáculos de calle, teatro y en circo.

He actuado en numerosos festivales, los más destacados el Golden Circus Festival de Roma con la Cía. Quixotes Brothers y Festival de Pallasses en Andorra, Festival De Payasas en Salamanca y Festeamus en Cuéllar, Fitec en Madrid, 3 días de Farándula, Gran Canaria.

Al terminar mi formación en la escuela de Cristina Rota, comencé a trabajar con gran entusiasmo como actriz en obras de autores como Valle Inclán, Molière, Sinisterra y Darío Fo, así mismo, participé en creaciones colectivas con algunos compañeros de profesión, advirtiendo el compromiso y la disciplina que la profesión requiere.

Para meter la nariz en todos los rincones de la comedia, participé en un espectáculo de Jango Edwards y más tarde acompañé a Leo Bassi. He recorrido lugares insólitos para hacer, como siempre, lo que más me gusta: meter mi nariz de payasa donde me llaman, y a veces, donde no me llaman.

Revelo mi definición como actriz y como persona, en el humor, porque éste me inspira para hacer lo que mas me gusta : reír y pensar.

Actualmente compagino mi trabajo de clown con otros como actriz, buscando siempre implicarme en proyectos que supongan un crecimiento profesional.

**En mi labor como docente**, he impartido talleres para diversos profesionales, en EMCA, Carampa, las salas La Grada, Plot Point, sala Tarambana, entre otras. Colaboro con **Payasos sin Fronteras** hace casi 20 años, habiendo realizado la expedición a Irak en mayo 2016 y a Líbano en 2017. Soy madre de dos criaturas.

Para más información visiten  
[www.angostadimente.com](http://www.angostadimente.com)

Teléfono 669759694  
[angostadimente@gmail.com](mailto:angostadimente@gmail.com)