

EL CUERPO AMIGO

***Taller de
flexibilización
corporal***

por

Daniel Petruchelli

EL CUERPO AMIGO

clases de flexibilización corporal

Respiración

Postura

Estiramiento



Dirigidas a músicos, actores, docentes...
Sin límite de edad ni experiencia previa

Impartidas por
DANIEL PETRUCHELLI

Información:

danielpetruchelli@yahoo.es

24082431

EL CUERPO AMIGO

Un camino de paulatina y progresiva flexibilización de músculos y articulaciones, mediante el aprendizaje y apropiación de ejercicios y técnicas adecuadas a nuestra edad, condición física, temperamento y necesidades personales.

Partimos de las rutinas clásicas de estiramiento (*stretching*), pasando por: tensión-relajación de músculos y tendones sumado a elongación, acompañando todo el procedimiento con un correcto y eficaz manejo del flujo respiratorio. Y, en este punto, el de la respiración, debemos aclarar la importancia suma que pondremos en ello. Trabajaremos con ejercicios y técnicas extraídos de diversas disciplinas: Yoga, canto, entrenamiento del actor teatral amén de algunos recursos ideados por el propio instructor.

Para conseguir en primer término, descontracturar (venciendo molestias y dolores), expandir articulaciones (generando mayor espacio al líquido sinovial), ganar extensibilidad, elasticidad, movilidad y fuerza. Adquirir una correcta postura corporal , desde la cual el organismo se compensa en su conjunto, mejorando y aliviando vicios estructurales.

En segundo lugar, y no menos importante, el progresivo y suave trabajo de “puesta a punto” de nuestro cuerpo, nos proporciona equilibrio físico y mental, influyendo positivamente en el manejo de nuestras emociones y en nuestras reservas de energía. Se trata de convertir e incorporar las técnicas aprendidas a una actitud cotidiana, a una manera de estar, a una costumbre de higiene integral de vida.

Una buena relación con el cuerpo, significa salud y energía elevadas, estabilidad emocional y claridad mental entre otras buenas cosas. El cuerpo, es efectivamente, un buen amigo agradecido y amable. Un amigo a quién debemos prestar atención y escuchar. Un amigo que nos devolverá con creces todo aporte que le ofrezcamos.

Las enseñanzas que se imparten, tanto en clases aisladas como en ciclos temáticos o sesiones regulares (clases con frecuencias periódicas establecidas: diarias, semanales u otros formatos), constituyen información potencialmente expandible por el aprendiz, quién sin duda encontrará sus propios caminos y variantes. Se enseña como hacer y desarrollar las cosas de forma conveniente a las posibilidades de cada cual. Se transmiten conocimientos prácticos, probados en la propia experiencia del instructor, junto a pautas conceptuales para adaptarlos a las circunstancias particulares.



Daniel Petruchelli, músico, nacido en Montevideo, ha residido en Argentina algún tiempo y un largo período en España (25 años), retornando al Uruguay en 2003.

Por contratiempos de salud en su infancia, conoció y practicó lo que entonces se denominaba *gimnasia de rehabilitación*. Bajo la guía y tutela de Célida Gaulio “Lica”, actriz y terapeuta de profunda experiencia (a quién recomendaba y remitía el mítico Dr. Caritat , a algunos de sus pacientes), trabajó entre los 6 y 14 años de edad, a un ritmo de una o dos sesiones semanales según épocas del año. Este temprano contacto con lo corporal, imprimió una huella decisiva de natural familiaridad respecto al *trabajo de suelo*.

Ya en España, se aproxima a las disciplinas del Yoga tradicional, siguiendo en principio la Escuela Sivananda, aunque explorando en concepto y práctica otras propuestas afines. En ese sentido, comienza a impartir a mediados de los 80, la obra de Bob Anderson “Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose” en talleres y clases para adultos mayores.

Trabaja también entonces, como docente de música en academias privadas, formando grupos en el ámbito de las mismas, así como en colegios concertados en los alrededores de Madrid. Traslado siempre la impronta de lo corporal, de lo respiratorio, de la atención al gesto y la postura, como asuntos inseparables de la actividad laboral, artística, en la música, el canto, el teatro, en la vida misma...

Imparte clases de actualización técnico para profesores de música de enseñanza secundaria en TEFA (Madrid) –Taller de Ensayo y Formación de Actores- dirigido por Olga Manzano.

Actualmente, en los últimos cuatro años, dicta clases de música y canto en escena en la Escuela de la Compañía Teatral Italia Fausta, en Montevideo.

Contacto: Daniel Petruchelli

danielpetruchelli@yahoo.es

Tel: 24082431 – 098 048 704

El cuerpo amigo – taller de flexibilización corporal

El cuerpo amigo propone un acercamiento práctico, concreto y accesible a la flexibilidad corporal integral, siguiendo las técnicas clásicas de estiramiento: *stretching* de Bob Anderson, yoga tradicional, tensión dinámica, etc..

Un camino de paulatina y progresiva flexibilización de músculos y articulaciones, mediante el aprendizaje y apropiación de ejercicios y técnicas adecuadas a nuestra edad, condición física, temperamento y necesidades personales.

Una buena relación con el cuerpo, significa salud y energía elevadas, estabilidad emocional y claridad mental entre otras buenas cosas. El cuerpo, es efectivamente, un buen amigo agradecido y amable. Un amigo a quien debemos prestar atención y escuchar. Un amigo que nos devolverá con creces todo aporte que le ofrezcamos.

“Si las circunstancias no se adaptan a nuestro cuerpo, será nuestro cuerpo quien deba adaptarse a las circunstancias.”

PROGRAMA DE “EL CUERPO AMIGO” – D. PETRUCHELLI

RESPIRACIÓN

- Respiración abdominal
- Respiración costal
- Respiración clavicular
- Respiración completa
- Control de pared y cintura abdominal
- Mecánica del bostezo
- Faces y ritmos respiratorios
- La respiración en el canto y la música
- Prânâyâma -respiración yóguica - (contempla un amplio espectro de técnicas y ejercicios)

ESTIRAMIENTO Y TRABAJO CORPORAL

- Los estiramientos, concepto, técnica y ejecución
- Estiramientos para cada parte del cuerpo
- Series diarias de estiramientos -para las actividades cotidianas: despertar, trabajo, tensiones, etc;-
- Estiramientos para cada deporte (comprende 22 disciplinas deportivas)
- Tensión dinámica y ejercicios de fuerza
- Precalentamiento muscular y vocal para cantantes, actores, músicos...
- Postura, gesto y actitud.
- Relajación vertical y horizontal.
- Hatha-Yoga -Yoga físico- (incluye un nutrido repertorio de las *âsanas* "posturas" clásicas del yoga tradicional)