

ÍNDICE

PRO-RÓLOGO	Carles Castillo	11
PRÓLOGO	Pablo Motos	13
1	● PRECALENTAMIENTO ● DESINHIBICIÓN ● AISLAMIENTO ● COORDINACIÓN Y MOVIMIENTO DEL CUERPO ● ANDAR COMO UN ... ● LOS CIEGOS ● LAS OLAS ● EQUILIBRIOS ● APROXIMACIÓN DE LOS CUERPOS	17
2	● PRECALENTAMIENTO ● SOLTURA DEL CUERPO ● EQUILIBRIOS ● EQUILIBRIOS EN EQUIPO Y APERTURA DE PIERNAS ● LAS OLAS ● RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN	23
3	● PRECALENTAMIENTO ● MOVIMIENTO DEL CUERPO SIN DESPLAZAMIENTO ● IMPROVISACIÓN DE MOVIMIENTOS ● IMPROVISACIÓN DE MOVIMIENTOS CON SONIDOS DEL MAR ● LAS OLAS ● MIMO TRÁGICO	27
4	● PRECALENTAMIENTO ● BAILAR AL COMPÁS DE UNA MÚSICA ● LOS CIEGOS ● RECONOCIMIENTO DE LA MÁSCARA ● EL ESPEJO ● RECOMPONER UNA ESCENA ● RELAJACIÓN	29
5	● PRECALENTAMIENTO ● ROTACIÓN SOBRE SI MISMO ● LOS GESTOS ● EJERCICIOS CON LA BOCA, LOS OJOS, LAS CEJAS Y LA LENGUA ● EL ESPEJO (MIMO CÓMICO) ● IMPROVISACIÓN DE BOXEO	31
6	● PRECALENTAMIENTO ● COORDINACIÓN ● DESINHIBICIÓN DEL CUERPO Y GESTO ● IMPROVISACIÓN ● LOS GESTOS ● DESDOBLAMIENTO DE LA MUECA	35
7	● PRECALENTAMIENTO ● COORDINACIÓN ● EL ESPEJO ● LAS MUECAS ● EQUILIBRIOS ● EQUILIBRIOS, COMPENSACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL PESO EN EL CUERPO	41
8	● PRECALENTAMIENTO ● LAS OLAS ● IMPROVISACIÓN CON OBJETOS ● LAS MUECAS ● EQUILIBRIOS NECESARIOS PARA LOS PASOS MÍMICOS ● PASO MÍMICO ANALÍTICO O CONTEMPORÁNEO	49
9	● PRECALENTAMIENTO ● LAS OLAS ● EQUILIBRIOS ● COORDINACIÓN FÍSICO-MENTAL ● IMPROVISACIÓN INDIVIDUAL ● PASO MÍMICO ANALÍTICO O CONTEMPORÁNEO	55
10	● PRECALENTAMIENTO ● RELAJAR EL CUERPO ● IMPROVISACIÓN CORPORAL E IMAGINATIVA ● LAS MUECAS ● EL GLOBO ● PASO MÍMICO ANALÍTICO O CONTEMPORÁNEO	59
11	● PRECALENTAMIENTO ● LAS OLAS ● IMPROVISACIÓN CON OBJETOS ● LAS MUECAS ● PASO MÍMICO ANALÍTICO O CONTEMPORÁNEO ● MIMO CÓMICO	63
12	● PRECALENTAMIENTO ● LAS OLAS ● PASO MÍMICO ANALÍTICO O CONTEMPORÁNEO ● TRABAJOS CON OBJETOS IMAGINARIOS ● IMPROVISACIÓN SOBRE MIMO CÓMICO ● MOVIMIENTOS A CÁMARA LENTA	69

13	● PRECALENTAMIENTO ● LAS MUECAS ● IMPROVISACIÓN CON OBJETOS REALES ● PASO MÍMICO ANALÍTICO O CONTEMPORÁNEO ● LAS OLAS ● MOVIMIENTO DE PESOS	73
14	● PRECALENTAMIENTO ● DESDOBLAMIENTO DE LA MÁSCARA ● IMPROVISACIÓN CON SONIDOS ● EL GLOBO ● EL ESPEJO	77
15	● PRECALENTAMIENTO ● TRAINING INDIVIDUAL ● MATERIALIZACIÓN DE MUROS ● LA MÁSCARA ● PASO MÍMICO ANALÍTICO O CONTEMPORÁNEO ● IMPROVISACIÓN IMAGINATIVA Y GESTUAL ● IMPROVISACIÓN DE MOVIMIENTOS Y GESTOS SEGÚN LOS COLORES ● IMPROVISACIÓN Y COORDINACIÓN DE SENSACIONES DISTINTAS	81
16	● PRECALENTAMIENTO ● TRAINING INDIVIDUAL ● GESTOS ● TRANSFORMACIÓN DEL GESTO ● SEGUNDO PASO MÍMICO: PASO SINTÉTICO O TRADICIONAL ● IMPROVISACIÓN CREATIVA	87
17	● PRECALENTAMIENTO ● GESTOS ● IMPROVISACIÓN SENSORIAL ● COORDINACIÓN CORPORAL Y SENSITIVA ● PASO MÍMICO SINTÉTICO O TRADICIONAL	93
18	● PRECALENTAMIENTO ● GESTO ABIERTO Y GESTO CERRADO ● MIMO CÓMICO ● CONGELACIÓN ● PASO MÍMICO ANALÍTICO O CONTEMPORÁNEO ● PASO MÍMICO SINTÉTICO O TRADICIONAL	95
19	● PRECALENTAMIENTO ● EQUILIBRIOS ● MUECAS ● CONTROL DEL CUERPO Y COORDINACIÓN ● PASOS MÍMICOS	99
20	● PRECALENTAMIENTO ● DESPERTAR EN EL MAR ● SINCRONIZACIÓN DE MOVIMIENTOS ● IMPROVISACIÓN CON UNA VENDA ● IMPROVISACIÓN SONORA ● PASOS MÍMICOS	103
21	● PRECALENTAMIENTO ● MOVIMIENTOS LIBRES ● LA SINCRONIZACIÓN DE MOVIMIENTOS Y GESTOS ● EJERCICIOS DE CONTROL DE CUERPO ● IMPROVISACIÓN CON PERSONAS COMO OBJETOS	109
22	● PRECALENTAMIENTO ● PASOS MÍMICOS ● IMITACIÓN DE GESTOS ● EL NIÑO VIEJO MIMO ● SINCRONIZACIÓN DE MOVIMIENTOS ● EQUILIBRIOS ● IMPROVISACIÓN	113
23	● PRECALENTAMIENTO ● EL ESPEJO ● TRABAJO CON MÁSCARAS ● OLAS ● EL CRISTAL ● TRABAJO CON VESTUARIO	119
24	● CALENTAMIENTO CON VESTUARIO ● IMPROVISACIÓN ● IMPROVISACIÓN INDIVIDUAL	125
25	● PRECALENTAMIENTO INDIVIDUAL ● GESTOS, IMITACIÓN DE LA MÁSCARA ● DESDOBLAMIENTO DEL PERSONAJE CON EL GESTO ● CRISTAL ● PASOS MÍMICOS CON BRAZOS ● COMBINACIÓN DE LAS VOCALES I, O, A, E, CON LOS OJOS Y TODA LA CARA ● PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS (MÚSICA, VESTUARIO, LUCES)	127
Apéndice	● MATERIAL EMPLEADO ● PROCESO DE MAQUILLAJE	131