




## ESPACIO BAILARINES FELICES

Espacios bailarines felices constituye un lugar pensado para ayudar a que el bailarín encuentre los recursos y herramientas necesarios para alcanzar el éxito en su profesión desde una mirada de cuidado, amabilidad y bienestar. Una perspectiva distinta a “La fama cuesta” o “Sangre, sudor y lágrimas” para abrir paso a la conciencia de que no es necesario sufrir para bailar, pudiendo ser muy productivos y competentes en nuestra carrera artística y poder a su vez disfrutar y ser felices con ella.

Para ello el equipo de Mindfulness para bailarines hemos diseñado una serie de Monográficos específicos para aprender a abordar y afrontar las adversidades que comúnmente aparecen en el transcurso del camino artístico de los bailarines.

Los Monográficos son de 2 horas de duración, en formato online en directo a través de la plataforma Zoom. A continuación, se citan y detallan cada uno de ellos:

### 1. UNA MENTE DE ÉXITO AL SERVICIO DEL BAILARÍN

 *Jueves 10 Septiembre 2020/ Horario: de 19.00 a 21.00 h*

#### INTRODUCCIÓN:

La práctica escénica en todas sus modalidades requiere del artista unas altas demandas tanto psicológicas como físicas para asegurar un buen desempeño de su profesión. Esto se traduce en unos niveles elevados de autoexigencia y sobreesfuerzo que en la mayoría de las ocasiones repercute de forma negativa en el bienestar de los profesionales de este sector.

La mente del artista en muchas ocasiones se convierte en su principal rival: Pensamientos repetitivos, el juicio constante del movimiento o coreografía que no sale bien o el darle vueltas a un mismo problema una y otra vez sin encontrar solución.


Cuerpo y mente están directamente relacionados por lo que trabajar esta conexión mejorará la salud y el buen rendimiento del artista trabajando con el foco puesto en una mente de éxito que esté al servicio del bailarín.

#### OBJETIVOS DEL CURSO:

- ✓ Trabajar y potenciar la conexión cuerpo-mente del bailarín

- ✓ Entrenamiento de la atención en el momento presente que facilita al artista una mayor concentración, un aprendizaje fluido y un mayor rendimiento sin sobreesfuerzo.
- ✓ Desarrollar conciencia plena hacia pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

## 2. AUTOCUIDADOS ESCÉNICOS EN ÉPOCA DE COVID

 *Jueves 24 de Septiembre 2020/ Horario de 19.00 a 21.00 h*


### INTRODUCCIÓN

Aprender a trabajar de una forma más amable, desde la conciencia del cuidado personal se hace indispensable para un desarrollo de la carrera artística desde la salud y disfrute en todo el recorrido de ensayos y representaciones. Actualmente esta necesidad de autocuidado se ve acentuada por la situación incierta que atravesamos por Covid-19. Por ello a través de este curso se enseñarán recursos y herramientas prácticas para trabajar desde la conciencia de la importancia del cuidado hacia uno mismo y los demás en la práctica escénica para transitar las adversidades de forma más saludable.

### OBJETIVOS DEL CURSO

- ✓ Detección de necesidades y cuidados básicos para el desarrollo de la práctica escénica
- ✓ Entrenamiento en habilidades actitudinales desarrollando una conciencia de amabilidad frente al sobreesfuerzo para favorecer el rendimiento y la salud del artista.

## 3. LA COMPETENCIA AMISTOSA: TRANSFORMANDO LA RIVALIDAD EN COOPERACIÓN

 *Jueves 8 de Octubre 2020/Horario de 19.00 a 21.00 h*

### INTRODUCCIÓN

Los bailarines desde muy pequeños se enfrentan a diario a situaciones que implican gran presión a nivel personal, mediático y entre los propios compañeros. Parece que, si no alcanzan lo que se proponen, ya no valen buscando solo el resultado de sus acciones. La búsqueda constante de los mejores resultados lleva en muchas ocasiones a querer ser el primero, el mejor no permitiéndose el fallo ni el error. Esta actitud algunas veces desemboca en ver al otro como un rival, alguien con quien competir en sus cualidades y a quien juzgar. Sin embargo, un cambio en la mirada permite reconocer que todo lo que uno aprecia y valora en los otros también está en él. Tomar conciencia de ello significa poder mirar a los demás desde la admiración de su valía y no solo desde lo que uno cree que no tiene. Una perspectiva que abre la puerta a la comprensión de que todos somos únicos, auténticos y valiosos, pudiendo transformar con ello la rivalidad en cooperación.

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- ✓ Trabajar la conexión con uno mismo y con los otros
- ✓ Entrenamiento para descubrir, reconocer y apreciar nuestras propias habilidades y cualidades
- ✓ Trabajar las relaciones desafiantes a través de la práctica de Mindfulness y Autocompasión

### **4. TRABAJANDO CON EMOCIONES DIFÍCILES: ANSIEDAD CRÍTICA Y FRACASO**

 *Jueves* 22 de Octubre de 2020/Horario de 19.00 a 21.00 h


#### **INTRODUCCIÓN:**

Aprender y dedicarse a una profesión artística está estrechamente relacionada con la exposición que conlleva el tener que mostrar el trabajo realizado al público, maestros o los propios compañeros de clase o profesión. Ser válido, suficiente y adecuado a la opinión de los demás y a la propia son factores presentes en el día a día de los artistas. La valoración personal en la mayoría de los casos, está condicionada por establecimiento de metas y logros a corto plazo que generan una gran insatisfacción cuando la realidad no se corresponde con las expectativas previstas. Por ello, cuando las cosas no salen como se esperaban aparecen emociones como la ansiedad, frustración y sentimiento de fracaso que repercute en la motivación del artista y puede conllevar hasta al abandono de la profesión. La autorregulación emocional en la práctica escénica se hace indispensable en una profesión dedicada a la mirada de los otros. Aprender a transformar estas emociones debilitadoras en recursos motivacionales constituye una herramienta poderosa para vivir la profesión artística desde la salud y el bienestar. Por ello, en este curso se aprenderán y reforzarán el aprendizaje de recursos y herramientas para regular las emociones difíciles derivadas de la práctica escénica.

#### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- ✓ Aprender a detectar y normalizar emociones difíciles derivadas de la práctica escénica.
- ✓ Transformar emociones debilitadoras en recursos motivacionales para impulsar de manera positiva la práctica diaria.

## 5. EL MIEDO ESCÉNICO

 Jueves 5 de Noviembre 2020/Horario de 19.00 a 21.00 h

### INTRODUCCIÓN

Es un hecho constatado que el miedo escénico en artistas o la ansiedad ante una ejecución de danza interfieren de manera negativa en la misma. En muchas ocasiones, ante una audición aparece una elevada ansiedad que se manifiesta en sensaciones físicas, como taquicardia, respiración agitada, opresión en el pecho, nudo en el estómago, temblor, sudor de manos, sequedad de boca, que dificultan o imposibilitan una buena interpretación.

Asimismo, el miedo escénico se manifiesta a través de pensamientos negativos antes, durante y después de la actuación, que fomentan y mantienen el miedo.

Desde esta perspectiva, este curso se centrará en enseñar o afianzar herramientas y recursos para poder regular el miedo escénico y las consecuencias derivadas del mismo.

### OBJETIVOS DEL CURSO:

- ✓ Normalizar la ansiedad asociada a una ejecución artística y desarrollar
- ✓ Estrategias que permitan tolerarla para que se convierta en un impulsor en lugar de un bloqueador.
- ✓ Ofrecer herramientas desde la perspectiva de Mindfulness y Compasión con las que poder regular las sensaciones, sentimientos y pensamientos que genera enfrentarse a la escena.

### Otra información de interés

#### ➡Dirigido a:

Bailarines/as a partir de 16 años y profesionales del sector de la danza que quiera profundizar en la práctica del Mindfulness y la autocompasión: No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

#### ➡Para inscribirse:

Descargar rellenar y enviar la ficha de inscripción a [info@mindfulnessparabailarines.es](mailto:info@mindfulnessparabailarines.es) y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para que procedas al pago del curso.

#### ➡Inversión y forma de pago

- Precio por 1 Monográfico de 2 horas: 65€
- \*\* 45 euros si se realiza la inscripción 10 días antes del comienzo del curso.
- Oferta especial por 5 Monográficos, total 10 horas: 185€

Ingreso en SABADELL: **ES02 0081 0469 4600 0222 0629** a nombre de ITH, Qi

Concepto: EBF Nombre y primer apellido. Enviar el justificante de pago a

[info@mindfulnessparabaialrines.es](mailto:info@mindfulnessparabaialrines.es)

La tarifa incluye: formación en directo online en las fechas señaladas.

### **Sobre las profesoras:**

**Carolina Pozuelo Montero. Bailarina profesional y coreógrafa.**

- Licenciada en Psicología por la UNED.
- Titulada en la especialidad de Danza Española y Flamenco por el Real Conservatorio Profesional de Danza de Marienma en Madrid.
- 15 años de experiencia como docente e intérprete de Danza (ámbito nacional e internacional).
- Formación en Programa de 8 semanas de Mindful Self- Compasión( MSC) por ITH,Qi.
- Formación en Mindfulness para la Salud (MBPM) por Respira Vida.
- En la actualidad realiza acciones formativas propias de mindfulness para bailarines en la Comunidad de Madrid y en Conservatorios de Danza y Música más concretamente:
  - Formación de Mindfulness para bailarines en el Real Conservatorio de Danza Marienma de Madrid.
  - Formación para profesorado del Conservatorio de Música y Danza de Albacete.
  - Formación para profesorado y alumnado en Conservatorio Profesional de Lugo.
  - Formación en EPDCYL “Ana Laguna”, Burgos.

**Cristina Serrano Quiles: Psicóloga Sanitaria y psicoterapeuta M-30004. Directora del Instituto de Técnicas Holísticas, Qi.**

- Especialista de Mindfulness en la práctica clínica (Universidad de Valencia).
- Teacher Trainer MSC (Mindful Self-Compassion) autorizada por Center for Mindful Self-Compassion (Massachussets. Universidad de San Diego).
- Coordinadora de Grupo de Práctica de Mindfulness y Autocompasión de Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMIND) en Madrid.
- Acciones formativas desde el 2014 en ámbito educativo y sanitario de protocolos oficiales de Mindfulness y Compasión. Concretamente en el ámbito de la danza:
  - Formación de Mindfulness para bailarines en el Real Conservatorio de Danza Marienma de Madrid.
  - Formación para profesorado del Conservatorio de música y danza de Albacete.
  - Formación para profesorado y alumnado en Conservatorio Profesional de Lugo.
  - Formación en EPDCYL “Ana Laguna”, Burgos.
  - Diversos Talleres y ponencias de Mindfulness para bailarines en la Comunidad de Madrid.