

@ACTION.ATS

@TEATROSLUCHANA

**ACTION**  
ACTING TRAINING STUDIO

2<sup>1</sup>  
3  
4 / Teatros  
Luchana  
Madrid

# INTENSIVO ACTORAL

IMPARTIDO POR ALEJANDRO TOUS Y EL EQUIPO  
DE ACTION

# EL IMPULSO

# ORGÁNICO



# TEATROS LUCHANA



**Teatros Luchana y ACTION -Acting Training Studio-** ponen en marcha su proyecto de entrenamiento actoral.

Las instalaciones de los **Teatros Luchana** se convierten en **el lugar ideal de entrenamiento** para todos/as aquellos/as profesionales de la actuación que quieran seguir formándose y manteniéndose activos/as.

Los profesionales del equipo de ACTION y su director pedagógico, **Alejandro Tous**, con más de 20 años de **experiencia profesional** y más de 12 años como docente (obteniendo el premio 2024 a la **excelencia académica**, otorgado por la Universidad de Artes TAI), han desarrollado esta metodología cuyo enfoque está alejado del sufrimiento, y está creada para que **te diviertas** y vuelvas a reencontrarte con la parte lúdica de esta maravillosa profesión.



**Dirigido a profesionales y estudiantes avanzados de interpretación, previa entrevista y selección.**



**Del 22 al 26 de junio**



**Con un cupo máximo de 18 participantes para asegurar el buen funcionamiento de los entrenamientos (salvo en cámara que serán 16).**

# EL IMPULSO ORGÁNICO

DURANTE ESTE INTENSIVO NOS CENTRAREMOS EN EL ENTRENAMIENTO DEL ACTOR/ACTRIZ COMO CREADOR/A, PONIENDO EL FOCO EN LOS IMPULSOS DEL CUERPO. PARA ESO TRABAJAREMOS EN LA ATENCIÓN, LA ESTRUCTURA Y LA ORGANICIDAD, A PARTIR DE LA RELACIÓN VIVA ENTRE CUERPO, VOZ Y PRESENCIA.

NO TRABAJAMOS ABORDANDO DIRECTAMENTE LA EMOCIÓN SINO QUE, CON ESTE SISTEMA, CONSTRUIREMOS LAS VÍAS PARA ÉSTA PUEDA FLUIR LIBREMENTE, SIN FORZAR NADA.

EL INTENSIVO CONSTA DE TRES PARTES:

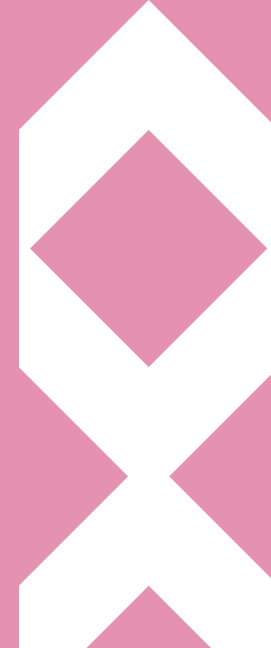
**ENTRENAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO**

**INTERPRETACIÓN**

**CANTOS TRADICIONALES**



# ENTRENAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO PARA ACTORES Y ACTRICES



Para un actor o actriz, entrenar debe ser una necesidad, como lo es para un bailarín, un músico, un deportista de élite y una multitud de otros profesionales. Un entrenamiento específico para actores y actrices no sólo debe servir para volvernos más fuertes, flexibles y ágiles, sino que ha de responder a las necesidades con las que nos enfrentamos a la hora de actuar.

**Basado en el entrenamiento que desarrolló Grotowski, este entrenamiento se complementa también, entre otras disciplinas, con «Movnat» ® y «Movilidad R10» ®, metodologías en las que nuestra instructora Isa está certificada.**

**CONSTRUIR LA  
CONFIANZA EN SÍ  
MISMO/A, A PARTIR  
DEL CUERPO.**

**MANTENER ALTOS  
NIVELES DE ATENCIÓN  
Y SABER DIRIGIRLA.**

**TE PERMITE ACTUAR  
DE FORMA PLENA Y  
ORGÁNICA.**

**ACOSTUMBRARTE A SALIR DE  
TU ZONA DE CONFORT,  
SUPERAR RESISTENCIAS Y  
LÍMITES.**

**ESTAR ENRAIZADO/A  
CONSTANTEMENTE EN EL  
AQUÍ Y AHORA.**



# WTF ACTOR

Como actores y actrices profesionales sabemos que lo que más necesitamos es saber utilizar **herramientas concretas y efectivas** a la hora de actuar.

Para responder de la forma más directa a esta necesidad, hemos desarrollado un sistema **a partir del trabajo de Stanislavsky y de Jerzy Grotowski sobre las Acciones Físicas**, que proporciona un modo claro y estructurado de **crear acciones interesantes, creíbles y vivas, de una forma precisa y repetible.**

En Teatros Luchana y ACTION trabajamos para ejercitar el músculo actoral, dar rienda suelta a la investigación sin que exista la palabra “error”, pues en el trabajo creativo no hay cabida para ella. El trabajo se basa en la **búsqueda constante**, sin pensar en el resultado, únicamente en el **proceso creativo.**

**Este taller intensivo propone** un regreso a lo esencial: al cuerpo disponible, la atención plena y la precisión.



**UN APRENDIZAJE EFECTIVO SE  
BASA PRINCIPALMENTE EN LA  
EXPERIMENTACIÓN Y LA  
PRÁCTICA CONTINUA.**

¡DEJA DE "HACER"!

PERMITE QUE TU ACTUACIÓN  
EMERJA DESDE LO FÍSICO Y NO  
DESDE UNA IDEA  
PRECONCEBIDA.

NO, NO ES HACER  
VOLTERETAS...

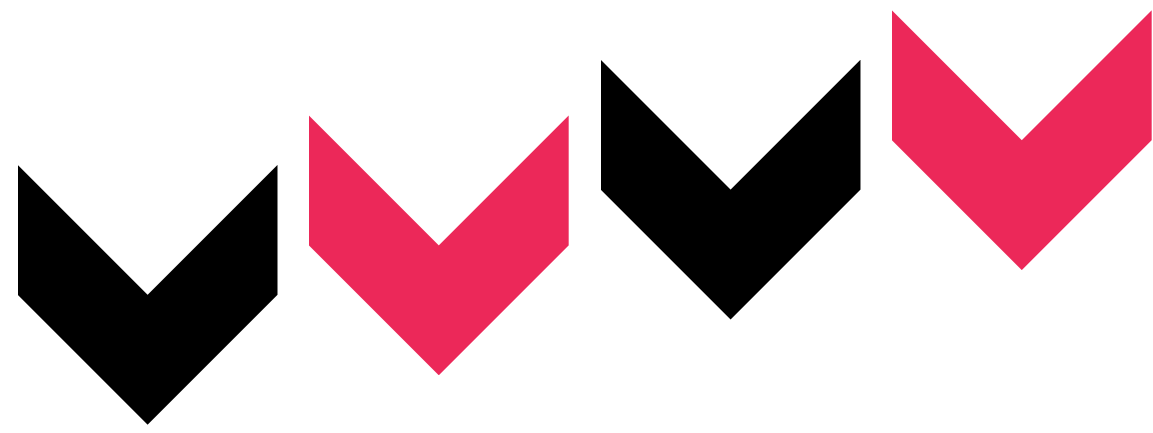
TODA LA INTERPRETACIÓN  
DEBERÍA SER FÍSICA.

# EL SISTEMA DE ACCIONES FÍSICAS DE STANISLAVSKY.

«Una Acción Física es una acción activa, justificada interiormente según las circunstancias dadas del personaje y dirigida a alcanzar un objetivo concreto en el aquí y ahora»

-TOPORKOV.

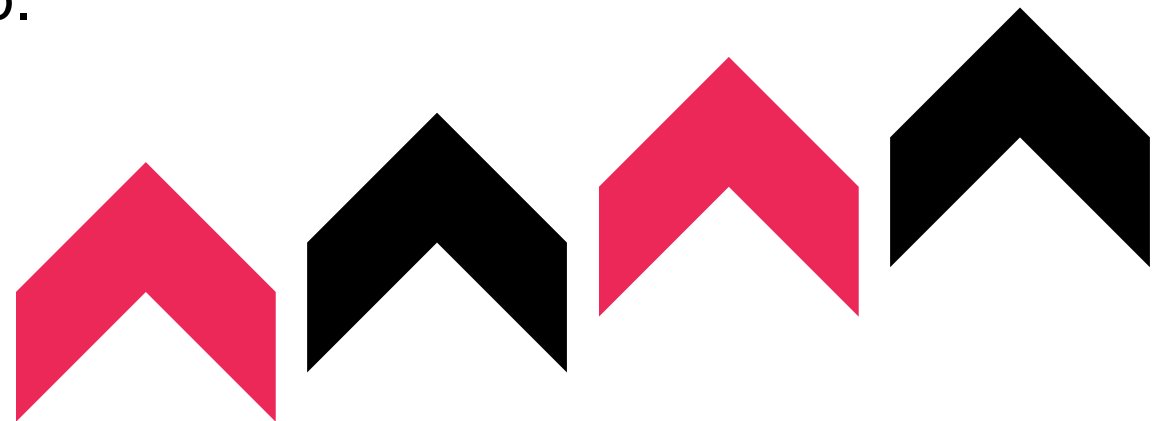
ACTUACIÓN



Los cantos tradicionales son una herramienta para **ahondar en los elementos más sutiles y profundos del trabajo del actor/actriz**, en definitiva, del ser humano.

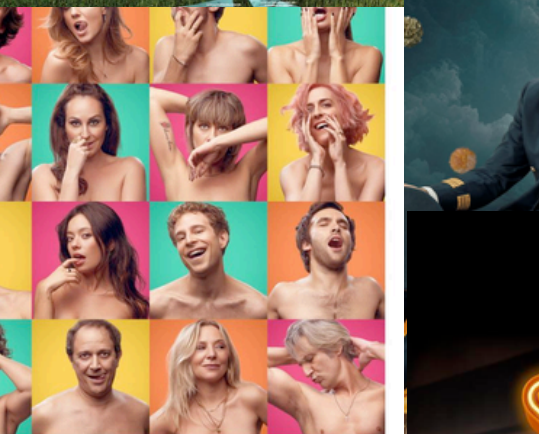
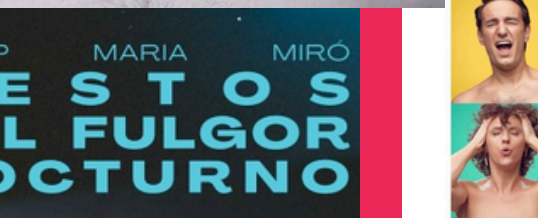
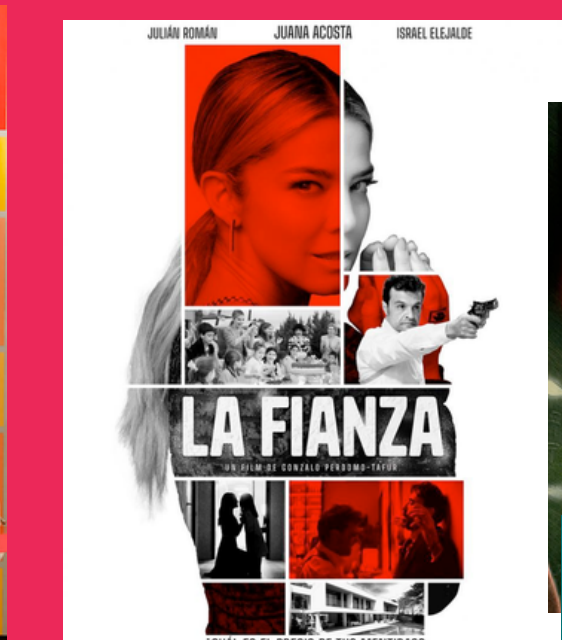
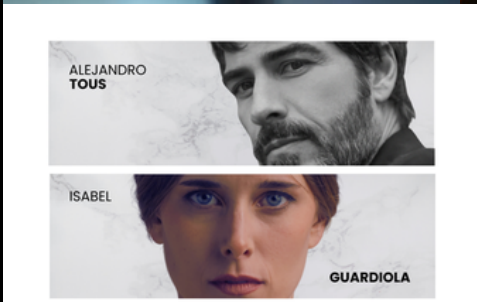
En nuestras sesiones de entrenamiento, siempre dedicamos tiempo a entrenar nuestras técnicas vocales y a cantar, porque **cantar es para el alma lo que entrenar es para el cuerpo.**

Cantamos antiguos cantos procedentes de diferentes tradiciones, que sirven como un vehículo, **para responder a la necesidad de estar orgánicamente enraizados en el presente**, pero de una forma más **sutil** que con el trabajo físico.



# CANTOS TRADICIONALES

# ALGUNOS TRABAJOS DEL EQUIPO QUE TE ENTRENARÁ:



# INFORMACIÓN DE HORARIOS Y PRECIOS

LOS ENTRENAMIENTOS SE IMPARTEN POR CICLOS

**¡PLAZAS LIMITADAS!**



**DEL 22 AL 26 DE JUNIO**



**DE 10:00H A 14:00H**



**TEATROS LUCHANA**



**180€**





## INSCRIPCIÓN

Entrénate con nosotros, escríbenos a:

✉ [action@teatrosluchana.es](mailto:action@teatrosluchana.es)



# CONTACTO

Móvil: (+34) 623 33 48 47

Email: [action@teatros luchana.es](mailto:action@teatros luchana.es)

Instagram: @action.ats @teatros luchana /  
<https://teatros luchana.es/escuela-de-teatro/>

