

ANATOMIA DE LOS AÉREOS

COMPRESIÓN ANATÓMICA Y BIOMECAÁNICA DEL MOVIMIENTO EN EL TRABAJO DE LAS DISCIPLINAS AÉREAS

CON ANTONIA RUIZ, INÉS ARROYO, JAMES WELLINGTON, PILI SERRAT I TANJA HAUPT 18-19 DE OCTUBRE DE 2014

DIRIGIDO A

Formadores de circo que imparten técnicas aéreas y artistas de circo interesados en ampliar sus conocimientos de anatomía y biomecánica del movimiento, para un trabajo en salud.

OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos elementales de anatomía aplicada a las técnicas aéreas.
- Comprender mejor el funcionamiento del cuerpo para desarrollar una técnica eficiente y al mismo tiempo segura y saludable.
- Poder valorar las cualidades y limitaciones del alumno / artista y aplicar técnicas que permitan mejorar el estado físico y minimizar las lesiones derivadas de la práctica de los aéreos.

PROFESORA

Antonia Ruiz, bailarina y coreógrafa. Es técnica de trabajos verticales IRATA nivel 1 y profesora de aéreos en la Escuela de Circo Rogelio Rivel desde hace 12 años.

Inés Arroyo Godoy es psicóloga y osteópata formada en la Escuela de Osteopatía de Barcelona (EOB) - European School of Osteopathy (ESO). También tiene formación en Posturología, Orofacial y Osteopatía Energética (Frank Mazé), Biobasics. Biodinámica I (Jealous) y Cráneo sacral I y II (Upledger Instituto).

James Wellington, Master en Fisioterapia Deportiva de la University College London en 2006, ha sido jefe de fisioterapia durante 6 años en el Circus Space, de Londres. Actualmente es director de "Perform Health Ltd.", que proporciona servicios al sector de las artes escénicas. Ha sido jefe de

fisioterapia de las ceremonias de inauguración y clausura de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Londres.

Pili Serrat, dedicada a la formación desde hace más de 20 años, es profesora de trapecio de la Escuela Rogelio Rivel. Colabora como asesora artística y formadora con diferentes compañías profesionales.

Tanja Haupt es profesora de Técnica Alexander, músico, coach y educadora visual. Con una experiencia de 20 años en escena y en muchos proyectos y compañías circenses, ha trabajado como profesora de Técnica Alexander en La Central de Circ en la escuela de teatro El Bicho y la escuela de formación de profesores de Técnica Alexander en Barcelona.

CONTENIDOS

1. Posiciones básicas de las disciplinas aéreas:

Colocaciones correctas e incorrectas

2. Anatomía y biomecánica de las articulaciones que intervienen en las posiciones básicas:

- Explicación anatómica
- Funcionamiento de la musculatura
- Sistema nervioso

3. Prevención de lesiones

- Explicación de las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de los aéreos
- Ejercicios compensatorios

4. Ejercicios para mejorar el estado físico

- Entrenamiento de fuerza
- Entrenamiento de flexibilidad

5. Técnica Alexander:

Aplicación de los principios de este método en las disciplinas aéreas, como técnica de colocación, prevención de lesiones, y también como sistema de búsqueda de la ligereza y la facilidad en el movimiento.

DATOS PRÁCTICOS

FECHAS Y HORARIOS

Sábado 18 de octubre: de 10h a 14h y de 15h a 19h. **Domingo 19 de octubre** de 10h a 14h.

Duración: 12 horas

LUGAR

La Central del Circ - Fàbrica de Creació de Circ de Barcelona Parc del Fòrum de Barcelona **Cómo llegar**

PRECIO

***Socios APCC: 50€ No socios: 60 €**

(*) Esta tarifa se aplicará también a miembros de otras asociaciones de circo del estado español que trabajan en red con la APCC, alumnos de la Formación de Circo

Social del Ateneu Popular 9 Barris, socios de la AGT y alumnos miembros de las escuelas de la ACET.

El dinero sólo se devolverá en caso de anulación del curso. Es necesario un mínimo de 10 inscritos para poder realizar el curso.

INSCRIPCIONES

Formulario de inscripción **AQUÍ**

La inscripción sólo será válida una vez hagas la inscripción on line y envíes a apcc@apcc.cat el comprobante del ingreso bancario (Cajamar-APCC: es 59 3058 0553 28 2720005661), indicando tu nombre y el curso al cual te inscribes.

Fecha límite de inscripción: 10 de octubre (mientras haya plazas disponibles)