

TÉCNICAS BÁSICAS EN ARTES CIRCENSES



ACTUACIÓN



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

Diseño y dirección de proyecto: Michel Lafortune
Coordinación de producción: Carla Menza
Asistencia a la producción: David Simard
Coordinación lingüística de la versión en español: Adriana Díaz
Apoyo técnico: Darlene Lenden, Véronique Ricard, Jessenia Villamil Dos Santos
Consejeros especiales: Bernard Petiot, Martin Bolduc

Diseño:
Dirección artística: Pierre Desmarais
Diseño gráfico: Emmanuelle Sirard, Maria Masella
Producción gráfica: Eric Sauvé
Selección de fotos: Jean-Marc Gingras
Fotos de portada: Éric Saint-Pierre, Lyne Charlebois, Ierê Ferreira, Sarah Bédard-Dubé
Montaje y maquetación: Dominique Picard, Marie-Andrée Grondin

Lingüística:
Traducción del francés al español: AdTrad
Revisión y uniformización del manuscrito original (francés): Patrice Aubertin, Violaine Ducharme, Darlene Lenden, Carla Menza, Sylvain Robitaille, David Simard
Revisión y uniformización del manuscrito de la versión en español: Adrián Ricardo Martínez Acevedo, Adriana Díaz, Sandy Gonçalves
Comité de lectura de la versión original (francés): Hélène Brunet, Lino de Giovanni, Stéphane Groleau, Michel Lafortune, Karine Lavoie, Carla Menza, Simon Rioux, David Simard, Paul Vachon
Contribución a las definiciones del léxico de la versión original (francés): Stacy Clark, Marceline Goldstein, Marie-Andrée Robitaille
Revisión del léxico de la versión original (francés): Sandy Gonçalves, Diane Martin, Marie-Odile Pinet, Cláudia Marisa Ribeiro
Revisión lingüística de la versión en español: Mayra Parra

Formadores del Servicio de Ciudadanía Global:

Emmanuel Bochud: [Diábolo](#) – Emmanuel Bochud, Karine Lavoie: [Juegos de Grupo](#), [Palos de Flor](#)

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Dirección de contenido: Daniela Arendasova, Directora de Estudios
Asistencia a la dirección de contenido: Patrice Aubertin, Coordinador del Programa de Formación de Instructores y Formadores; Annie Gauthier, Coordinadora de la Organización Académica y Servicios a los Estudiantes

Redacción:

PROFESORES: Nathalie Hébert: [Acrobacia](#), [Aro](#) – Anne Gendreau: [Cuerda Lisa y Tela Acrobática](#) – André St-Jean: [Zancos](#), [Minitrampolín](#), [Rola Bola](#) – Sylvain Rainville: [Equilibrio](#), [Mano a Mano](#), [Pirámides](#) – Nicolette Hazewinkel: [Alambre](#) – Yves Dagenais: [Actuación](#) – Sergey Perepelizki: [Malabarismo](#) – Luc Tremblay: [Monociclo](#) – Véronique Thibeault: [Trapecio Fijo](#) – Antoine Grenier: Intalación de aparatos y equipos.

Vídeo y fotos de las demostraciones:

ESTUDIANTES: Laurie Adornato, Devin Henderson, Maxim Laurin: [Acrobacia](#) – Anna Kichtchenko, Andréanne Nadeau: [Aro](#) – Anne-Fay Audet-Johnston, Simon Nadeau, Natalie Oleinik: [Cuerda Lisa y Tela Acrobática](#) – Chloé St-Jean-Richard: [Zancos](#) – Louis-Marc Bruneau-Dumoulin, Valérie Doucet: [Equilibrio](#) – François Bouvier: [Alambre](#) – William Bonnet, Ugo Dario, Matthew Holsbeke, Giulio Lanzafame, Jonathan Morell, Jeff Retzlaff, Thomas Saulgrain, Vanessa Vollerling: [Actuación y Juegos de Grupo](#) – Yann Leblanc, Jonathon Roitman: [Malabarismo](#) – Camille Legris, Tristan Nielsen: [Mano a Mano](#) – Maxim Laurin, Chloé St-Jean-Richard: [Minitrampolín](#) – Joachim Ciocca: [Monociclo](#) – AlmaBuholzer, Marie-Pier Campeau, Lisa Eckert, Miguel Angel Giles Huayta, Anny Laplante, Yann Leblanc, Léonie Pilote, Jonathon Roitman: [Pirámides](#) – Simon Nadeau: [Rola Bola](#) – Rosalie Ducharme: [Trapecio Fijo](#)

Depósito Legal: Verano de 2011

* En este documento, el masculino se usa de manera genérica con el único objeto de simplificar el texto.

Agradecemos la colaboración de:

Gaétan Morency, Vicepresidente del Servicio de Ciudadanía Global del Cirque du Soleil,
por su apoyo en la realización de este proyecto.
Marc Lalonde, Director Ejecutivo de la École Nationale de Cirque,
así como a todos los empleados del Cirque du Soleil y de la École Nationale de Cirque por su colaboración.

Información legal

Queda prohibida cualquier forma de reproducción sin la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito civil o penal./Any reproduction is strictly prohibited without prior authorization of the copyright holders. Any infringement is subject to civil or penal sanctions.

Todos los derechos reservados/All rights reserved

Producido en Canadá/Produced in Canada



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

Cirque du Soleil es una marca propiedad del *Cirque du Soleil* utilizada bajo licencia./*Cirque du Soleil* is a trademark owned by *Cirque du Soleil* and used under license.

PREFACIO

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Situada en Montreal, la *École Nationale de Cirque* es un establecimiento de enseñanza secundaria y postsecundaria cuya misión principal es la formación de artistas de circo. Es la única institución en América del Norte que ofrece el ciclo completo en artes circenses, es decir, el programa de formación preparatoria, el programa “circo-estudios secundarios” y la formación superior (que conduce a la obtención del Diploma de Estudios Colegiales en Artes Circenses). Desde 1981, más de 400 artistas se han formado en la Escuela. Precursora del renacimiento del circo en Canadá y Norteamérica, la Escuela ha contribuido al nacimiento de grandes circos de Quebec, convertidos hoy en el *Cirque du Soleil*, *Le Cirque Éloize* y *Les 7 Doigts de la Main*, así como de varias compañías de circo en el extranjero.

La *École Nationale de Cirque* ocupa hoy en día una posición única en el mundo de la enseñanza de las artes circenses. La Escuela cuenta con un sólido equipo pedagógico y artístico, integrado por más de 60 profesores provenientes de sectores de las artes circenses, deportes acrobáticos, artes escénicas y educación. Con frecuencia, la Escuela recibe solicitudes para compartir su experticia en el marco de coloquios, intercambios pedagógicos y encuentros tanto en Canadá como en el extranjero, sobre todo a través de la Red Internacional de Capacitación en Circo Social (RIFCS), de la *Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles* (FEDEC), de la *European Youth Circus Organisation* (EYCO) y la *American Youth Circus Organisation* (AYCO).

El entusiasmo que suscitan el circo social y la práctica de entretenimientos basados en artes circenses, así como la consecuente demanda de personal calificado, motivaron a la Escuela a apoyar la oferta de servicios de iniciación y formación en artes circenses de calidad y seguros. Así, desde 2004, sus programas de formación de instructores y formadores que permiten obtener un certificado de estudios colegiales, reconocido por el Ministerio de Educación, Esparcimiento y Deportes de Quebec, formaron a un centenar de profesionales de la enseñanza. Estos últimos son activos en todas las esferas de la enseñanza del circo, en la educación de los jóvenes, en el esparcimiento, en el circo social, incluso en la formación especializada de artistas profesionales.

Además de las competencias en iniciación en las técnicas de circo, para ejercer la función de instructor en artes circenses en el contexto de actividades de esparcimiento o de intervención social, se requieren específicamente conocimientos en seguridad y sobre las fases de desarrollo de la persona en los planos motor, psicológico y social, así como habilidades en animación y en gestión de clase. Esta obra constituye una herramienta pedagógica útil y pertinente, pero no podrá remplazar una formación en pedagogía de las artes circenses. Además, aún cuando estas técnicas son esenciales para la práctica de las artes circenses, es también necesaria la creatividad y la poesía para que estas disciplinas puedan ser verdaderamente artísticas y transmitir un sentido, incluso cuando se practican como aficionado.

Los profesores y profesionales que participaron con entusiasmo y rigor en la elaboración de los contenidos del presente manual se unen a mí para agradecerle al *Cirque du Soleil* el que se haya dedicado generosamente a la elaboración de una obra pedagógica de esta envergadura. Esto seguramente ayudará a un gran número de jóvenes, a través del personal calificado, a desarrollarse gracias a la práctica de las artes circenses.

Daniela Arendasova
Directora de Estudios
École Nationale de Cirque
Montreal



INTRODUCCIÓN

El ejercicio de las artes circenses supone el conocimiento y dominio de una o varias técnicas que exigen un trabajo de aprendizaje progresivo y continuo. La utilización de estas técnicas permite acceder a una amplia variedad de posibilidades que se orientan tanto al desarrollo de capacidades físicas como del potencial creativo y habilidades sociales.

Actualmente, existe un creciente interés por el uso de las artes circenses aplicadas a fines diferentes del espectáculo de circo. Los profesionales que trabajan en el medio del entretenimiento, desarrollo humanitario, salud mental o rehabilitación física ven con gran interés la evolución de este tipo de iniciativas.

Como el aprendizaje de estas técnicas se desarrollará en varios ámbitos, y ante el indudable entusiasmo por las artes circenses como práctica de esparcimiento, nos pareció importante elaborar un documento que respondiera a las necesidades de conocimientos técnicos y que garantizara una enseñanza segura y por etapas de las técnicas básicas en artes circenses.

Creemos igualmente que este documento será apreciado por todas las organizaciones que se dedican a enseñar las técnicas circenses. Pensamos específicamente en las escuelas de circo, en los programas de circo recreativo, en las federaciones de gimnasia acrobática así como en los sectores de la educación en general. Todos encontrarán allí conocimientos que beneficiarán su pedagogía.

Una colaboración entre la *École Nationale de Cirque* y el *Cirque du Soleil*

Este kit educativo multimedia reúne 17 disciplinas de circo y 177 elementos técnicos. Fue elaborado con la complicidad de los profesores de la *École Nationale de Cirque* y preconiza y respeta los principios de la enseñanza de las técnicas básicas en artes circenses. Este documento, ilustrado por los alumnos de la Escuela, presenta la creación progresiva de las competencias así como la práctica de diferentes técnicas circenses básicas.

La obra comprende dos componentes principales:

Documentos escritos: El componente escrito de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* comprende 17 capítulos que corresponden a una disciplina diferenciada por un color. Cada capítulo se divide en dos secciones. La primera sección presenta la terminología propia de la disciplina, el equipo necesario, las informaciones específicas, así como las consignas relacionadas con la seguridad y prevención de lesiones. La segunda sección ilustra en detalle los diferentes elementos técnicos que componen la disciplina. Esta sección comprende la descripción de elementos técnicos, las explicaciones detalladas del movimiento, los ejercicios educativos que permiten un aprendizaje etapa por etapa de los elementos técnicos, de las nociones de asistencia manual, de los correctivos y de los ejercicios de corrección correspondientes a los errores más comunes, así como las variantes del movimiento.

Documentos video: El componente video de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* tiene como objetivo favorecer la comprensión del material escrito y servir de apoyo visual para el aprendizaje. Para facilitar la búsqueda de las informaciones, los colores atribuidos a las disciplinas presentadas en los documentos escritos corresponden a los de los documentos video. En el mismo orden de ideas, las fotos que acompañan las explicaciones del movimiento, los educativos y las variantes se extrajeron de los documentos video. En algunos casos, el uso de planos aislados y de la cámara lenta facilitan la comprensión de las posiciones técnicas complejas y los esquemas rápidos. Por otro lado, aparecen advertencias en momentos específicos con el fin de recordar los elementos de seguridad que deben tenerse en cuenta en el momento de la ejecución del elemento en curso.



Por razones prácticas, la sección “errores comunes” no se incluirá para hacer hincapié en la representación de la ejecución adecuada de los movimientos. Por otra parte, los educativos esenciales para el aprendizaje de los elementos técnicos están presentes en los documentos video. De todas maneras, se debe consultar el documento escrito para tener acceso a la lista completa de los educativos.

Todos los ejercicios contenidos en estos dos tipos de documentos se presentan de manera que su práctica se realice en condiciones seguras, idealmente bajo la supervisión del instructor o entrenador, y con la preparación y el equipo adecuado.

Estos dos componentes, escritos y video, de las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* son complementarios: fueron diseñados para ser usados de manera conjunta. Los documentos escritos contienen informaciones que no están disponibles en los documentos video. Así mismo, los documentos audiovisuales contribuyen a una mejor comprensión de los movimientos que los documentos escritos no pueden dar con tanta precisión.



INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS ESCRITOS

ACTUACIÓN

INTRODUCCIÓN A LA ACTUACIÓN

La actuación consiste en la representación de personajes en una puesta en escena con consignas previamente definidas. Los participantes adaptan su actuación en función del nivel, el contexto, las características de los personajes y las interacciones predefinidas.

La actuación es parte integrante del proceso de creación de los espectáculos de circo. Se pide cada vez más a los artistas de circo que interpreten personajes y emociones. Como para otras disciplinas de circo, son esenciales técnicas básicas para poder representar una intención, una emoción o una situación de manera clara y eficaz.



Introducción

La primera página de cada capítulo describe, de manera general, las especificidades y características propias de cada disciplina.

Cada disciplina está diferenciada por un color. Los diversos colores, que corresponden a los que se presentan en los documentos video, facilitan la búsqueda de información.

MANO A MANO

INTRODUCCIÓN AL MANO A MANO

Disciplina acrobática que consiste en realizar distintas figuras, con dos o varias personas, sobre las manos o sobre la cabeza. Estas figuras exigen fuerza, equilibrio y flexibilidad, así como sincronismo entre volantes y portores.

Se practican dos formas de figuras: el mano a mano estático y el mano a mano dinámico. Las figuras estáticas no implican ningún desplazamiento específico, pero exigen más resistencia para mantenerlas. Las figuras llamadas dinámicas se caracterizan por la ejecución de propulsión y saltos acrobáticos.



TERMINOLOGÍA

Alambre
Cable sobre el que se desliza.

Battements
Acción que consiste en elevar una pierna estirada hacia delante, con el pie en punta, para formar un ángulo de cerca de 90° o más con el cuerpo.

Centro de masa (CDM)
Punto que representa el centro de toda la masa corporal de una persona y donde se encuentran los tres ejes de rotación.

Media punta
Posición erguida que se debe mantener sobre la punta de los pies.

Pie en apertura
Rotación externa del pie de unos 45 grados.

Pie en cierre
Posición del pie, recto sobre el alambre.

Plataforma
Estructura en "A" que permite fijar el alambre a cierta altura del suelo.

Retnés
Acción que consiste en flexionar una pierna y levantar un pie para colocarlo en la rodilla de la pierna opuesta.

EQUIPO

- un cable (el alambre) sobre el que se desliza;
- dos plataformas en "A" para fijar el cable;
- los cables laterales;
- aparato tiracables a palanca (tirfor);
- un resorte;
- argollas para armar;
- una colchoneta de suelo de la longitud del alambre y de al menos 1,40 m de ancho.



Cables laterales Plataforma en "A"

2 Técnicas Básicas en Artes Circenses • ALAMBRE • © 2011 Cirque du Soleil

Terminología

Términos técnicos esenciales para comprender los elementos propios de cada disciplina.

Se realizó una investigación terminológica profunda en colaboración con los profesores de la *École Nationale de Cirque* con miras a determinar cuáles son las expresiones y términos más reconocidos en los medios circenses y acrobáticos.

Equipo

Material necesario para la práctica de las diferentes disciplinas presentadas.

Información específica

Indicaciones concretas para la práctica de la disciplina, esenciales para la ejecución de los elementos técnicos, que agrupan tanto la identificación del lado dominante para realizar piruetas como las posiciones corporales en las fases aéreas.

Seguridad

Información esencial que se debe tener en cuenta durante los entrenamientos con el objetivo de minimizar cualquier riesgo de lesión.

Estos puntos, específicos para cada disciplina y de una importancia primordial, se relacionan tanto con el papel del instructor como con el ambiente de trabajo.

TERMINOLOGÍA

Cresta ilíaca
Hueso plano que forma el borde superior del hueso de la pelvis.

Cuerda lisa (cuerda indiana)
Aparato aéreo compuesto por una cuerda de algodón acordonada o trenzada, de un diámetro de 3 a 5 centímetros, dispuesta verticalmente y con la cual el acróbata realiza diferentes figuras acrobáticas.

Flexión de caderas
Acción de acercar las piernas al busto, es decir, disminuir el ángulo tronco-piernas.

Pies flexionados
Posición del tobillo en flexión.

Suspensión seminvertida
Flexión de caderas en posición invertida.

Tela aérea
Aparato aéreo de tela, compuesto generalmente de licra, plegado en dos y suspendido en un punto de enganche, con el cual el acróbata realiza distintas figuras acrobáticas.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

El trabajo en cuerda lisa y en tela acrobática se efectúa sobre un eje vertical, lo que requiere permanentemente resistencia física. Dado que el participante está constantemente sometido a la gravedad, el reto consiste en limitar la pérdida de altura durante la ejecución de las posiciones y en encontrar combinaciones que limiten las manipulaciones y las subidas. La práctica de estas dos disciplinas requiere una resistencia muscular general, y desarrolla una buena tonicidad. En específico, requiere tanto la fuerza de la parte superior del cuerpo, brazos, hombros y abdominales como la fuerza de prensión.

Nota: Para aligerar el texto, la palabra "cuerda" se empleará en las descripciones para designar tanto la cuerda lisa como la tela acrobática, a excepción de las partes dedicadas exclusivamente a ésta última.

SEGURIDAD

Como la cuerda permite una gran libertad, creatividad y exploración, la seguridad es la única regla que se deberá cumplir. Es primordial que el equipo utilizado esté en buen estado y bien instalado. Además de ello, es necesario utilizar siempre una colchoneta de aterrizaje. Es esencial que el instructor conozca sus límites y esté en condiciones de evaluar los límites de los participantes.

La cuerda y la tela acrobática se practican sin fonge (cuerda de seguridad) o dispositivo de seguridad, pero con colchoneta de aterrizaje. Por esta razón, es necesario ser capaz de efectuar un elemento completo, lo que incluye tanto el control del movimiento como la salida. Durante la bajada, y a pesar de la utilización de una colchoneta, hay que excluir en todos los casos la opción de dejarse caer.

Como la cuerda y la tela acrobática pueden causar quemaduras por abrasión, se recomienda llevar mallas que cubran lo máximo posible las piernas y el tronco. A pesar de estas precauciones, es normal que las personas que se inician en estas disciplinas sientan dolor. La cuerda y la tela acrobática provocan sensación de presión en los pies, muslos y tronco, y causan a veces quemaduras menores en los pies u otras partes expuestas. Para aumentar la adherencia y limitar los ligeros resbalones involuntarios, se utilizará resina en polvo en las manos y, si es preciso, en los pies y por detrás de las rodillas.

2 Técnicas Básicas en Artes Circenses • CUERDA LISA Y TELA ACROBÁTICA • © 2011 Cirque du Soleil



**ACROBACIA
MENICHELLI**

Descripción del elemento técnico
Rotación hacia atrás de 180° en torno al eje transversal, paso a la parada de manos y final con balanceo del cuerpo con las piernas en la posición de fondo.


Prerrequisitos

- Inversión hacia atrás.
- Parada de manos con las piernas en apertura lateral.
- Retorno con las piernas en la posición de fondo.

Explicación del movimiento

- Desde la posición extendida de pie con los brazos a cada lado de la cabeza, oscilar ligeramente hacia atrás y bajar los brazos. Efectuar una antepulsión de brazos hasta su alineación en la prolongación del cuerpo, con extensión de piernas y caderas. **M 1**
- Transferir el CDM a las manos y pasar a la parada de manos con las piernas en posición de apertura lateral, con la referencia visual en las manos. **M 2**
- Efectuar un retorno con las piernas en la posición de fondo y volver a la posición extendida, la referencia visual debe estar hacia delante. **M 3**

Nota: Una vez completado el empuje de las piernas, los brazos deberán permanecer alineados en la prolongación del cuerpo.



Técnicas Básicas en Artes Circenses - ACROBACIA - © 2011 Cirque du Soleil

Descripción del elemento técnico

Descripción concisa que precisa la naturaleza o los movimientos clave del elemento técnico presentado.

Prerrequisitos

Figuras, esquemas corporales y habilidades técnicas que se deben dominar antes de iniciar el aprendizaje del elemento.

Explicación del movimiento

Presentación detallada de las diferentes secuencias de movimientos que componen el elemento.

Designadas con el ícono **M**

Estas explicaciones están acompañadas de una o varias fotos, la adición de una cifra a la letra **M** permite seguir las secuencias representadas visualmente. **M 1**, **M 2**, etc.

Nota de seguridad

Además de las indicaciones presentes en la primera sección, las notas de seguridad señalan aspectos esenciales durante la ejecución de ese movimiento para evitar cualquier tipo de lesión.

**PIRÁMIDES
LA PIRÁMIDE DE EGIPTO**

Descripción del elemento técnico
Pirámide con siete personas.


Prerrequisito

- Volante de pie sobre un portor en posición de sumo carpada.

Explicación del movimiento

- Cuatro portores se colocan uno junto a otro en posición de sumo carpada, entrecruzando las piernas con las de los portores adyacentes para estabilizar la base de la pirámide y formar una línea recta. La espalda debe permanecer horizontal y a la misma altura entre unos y otros. **M 1**
- Un primer volante sube sobre los dos portores del centro apoyando sus manos en su espalda, subiendo directamente o apoyando un pie sobre un muslo. Una vez en altura, el volante coloca un pie sobre la pelvis de cada uno de los portores del centro y apoya sus manos en los omóplatos de estos últimos. Otros dos volantes repiten esta secuencia, uno colocándose sobre la espalda de los dos portores de la izquierda y otro sobre la de los dos portores de la derecha. **M 2**
- Cuando los tres volantes están estables, levantan el tronco hasta adoptar la posición horizontal de la espalda. Simultáneamente, portores y volantes efectúan una extensión lateral de los brazos, apoyándose sobre los hombros de los compañeros adyacentes, si hay. Los portores completan la secuencia con una extensión de piernas. **M 3**
- Durante la bajada, los volantes colocan de nuevo sus manos sobre los omóplatos de los portores, luego saltan hacia atrás, sucesivamente, desde el centro, evitando cualquier movimiento brusco.

Nota de seguridad: Es importante que haya una colchoneta de aterrizaje delante de la pirámide para evitar lesiones por caída. Enseñar siempre a los participantes que si se caen, deben hacerlo sobre las personas situadas debajo. Así, la velocidad y la altura de la caída serán menores.



Técnicas Básicas en Artes Circenses - PIRÁMIDES - © 2011 Cirque du Soleil



Educativos

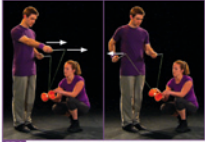
1. Una persona mantendrá el diábolo con las manos y lo moverá para que el participante practique los ajustes de corrección con los palos. El diábolo se corregirá con la mano que le da la velocidad de rotación, en este caso, la mano derecha. Tras corregirlo, se continuará dándole velocidad con los movimientos de arriba abajo de la mano derecha. **ED 1**

Tres consejos para corregir el diábolo:

1. Colócase frente al diábolo; si gira, hay que seguir su movimiento.
2. Si el diábolo se inclina hacia los pies del participante, adelantar la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.
3. Si el diábolo se inclina hacia el exterior, retroceder la mano derecha; el cordel frotará sobre el carrete del diábolo y éste se equilibrará.

Con la práctica, habrá cada vez menos correcciones que hacer.

2. Rodar el diábolo por el suelo con los palos y levantarlo.



Asistencia manual

- El asistente se colocará detrás del participante y dirigirá con él los palos, para dar la velocidad de rotación y aplicar las correcciones.

Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Desde el principio, el participante coloca el diábolo incorrectamente sobre el suelo.	1. Colocar el diábolo correctamente. Si se quiere dirigir con la mano derecha, deberá colocarse en el lado derecho.
2. El participante se coloca mal.	2. Permanecer frente al diábolo.
3. El participante espera demasiado tiempo para efectuar la corrección.	3. Corregir el diábolo desde las primeras señales de inestabilidad. Con la práctica, se podrán incluso anticipar las correcciones.
4. El diábolo se vuelve inestable y pierde velocidad.	4. Dar siempre la velocidad aplicando la corrección.
5. El participante efectúa una corrección demasiado pronunciada y hace que el diábolo se incline.	5. Realizar la corrección con pequeños movimientos.

6 Técnicas Básicas en Artes Circenses - DIÁBOLO - © 2011 Cirque du Soleil

Educativos

Ejercicios y secuencias de movimientos, etapa por etapa, recomendados para lograr la ejecución del elemento técnico. Los educativos facilitan el aprendizaje progresivo basándose en la coordinación y preparación física así como en la concientización de los movimientos.

Designados con el ícono ED

Estos educativos están acompañados frecuentemente de una o varias fotos, la adición de una cifra a las letras **ED** permite seguir las secuencias presentadas visualmente. **ED 1, ED 2**, etc.


Asistencia manual

Ayuda que el instructor o el asistente debe suministrar durante la enseñanza de los movimientos. Permite visualizar los gestos y las acciones que se deben realizar a fin de garantizar un aprendizaje seguro.

Designada con el ícono AM

Asistencia manual

- Para ayudar al participante, el instructor se colocará por delante con el brazo extendido, apretando el puño. El participante podrá apoyarse en el puño, pero deberá intentar mantenerse suelto durante el mayor tiempo posible. **AM 1**
- No sujetar al participante por las caderas, ya que no controlará su equilibrio.



Errores comunes	Correcciones y ejercicios correctivos
1. Los brazos del participante bajan durante la media vuelta.	1. Desarrollar el reflejo de levantar los brazos durante la media vuelta. EX
2. El participante transfiere demasiado peso al pie derecho.	2. Mantener el CDM sobre el pie izquierdo. El pie derecho sirve sólo de ayuda durante el giro.
3. El participante pone el cuerpo en posición carpada.	3. Flexionar más la rodilla de la pierna izquierda, levantando los brazos.

Variantes

1. Secuencia: caminata, media vuelta en el extremo del alambre, caminata.
2. Secuencia: cuatro medias vueltas en el centro del alambre.


Técnicas Básicas en Artes Circenses - ALAMBRE - © 2011 Cirque du Soleil

23



EQUILIBRIO
SILLA

Descripción del elemento técnico
Escudra en el suelo con apoyo en las manos.



Explicación del movimiento

- Apoyar las manos en el suelo con el dedo índice hacia delante y el CDM en la palma de las manos. Mantener las piernas juntas y extendidas con los pies de punta. Impulsarse con los brazos contrayendo los abdominales y desplazando la pelvis ligeramente hacia atrás.

Educativos

1. Silla sobre varas de equilibrio o sobre barras paralelas.
2. Silla con las piernas en posición agrupada.

Asistencia manual

- Supervisar posibles caídas hacia atrás, sobre todo cuando el ejercicio se realiza sobre varas de equilibrio o cuando el participante levanta las piernas muy alto.

Errores comunes


1. El participante no puede levantar las piernas.
2. El participante no puede mantener los brazos extendidos.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Realizar ejercicios que permitan aumentar la fuerza de los músculos abdominales. EX
2. Dirigir las manos hacia el exterior, con el dedo índice hacia delante.

Variante

1. Silla con apertura de piernas. V 1



Técnicas Básicas en Artes Circenses - EQUILIBRIO - © 2011 Cirque du Soleil

Errores comunes

Errores más frecuentes que se deben evitar.

Correcciones y ejercicios correctivos

Rectificaciones que se deben hacer a través de las correcciones de los movimientos o a través de ejercicios correctivos. Estos últimos se designan con el ícono EX.

Variantes


Figuras derivadas de elementos técnicos que ofrecen la posibilidad de avanzar y variar los aprendizajes.

Designadas con el ícono V

Asistencia manual

- El instructor colocará su mano sobre el tobillo del participante para evitar que el ángulo de su rodilla sobrepase los 90°, de otro modo se produciría una caída. AM 1

Nota: Evitar presionar demasiado sobre la pierna, el ángulo no debe exceder el de las caderas. Si el trapecio está más alto, el instructor colocará sus manos bajo los hombros del participante.



Errores comunes


1. El participante deja caer la cadera y la pierna libre, lo que le dificulta volver a poner la rodilla sobre la barra.
2. El participante sigue carpado y tiene dificultades para mantener un ángulo de rodilla seguro.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener las caderas a la misma altura durante todo el movimiento.
2. Abrir las caderas apretando las nalgas y empujando la pelvis hacia delante; tirar de los talones hacia las nalgas.

Variantes

1. Una pierna en spagat lateral. V 1
2. Arabesco: pierna hacia atrás, tirando de un pie hacia la cabeza. V 2



Técnicas Básicas en Artes Circenses - TRAPECIO FIJO - © 2011 Cirque du Soleil



INSTRUCCIONES – DOCUMENTOS VIDEO



Menú general

Luego de la secuencia de apertura, una primera ventana presenta las disciplinas contenidas en el DVD.

Menú de los elementos

Una vez que se haya seleccionado la disciplina, una segunda ventana permite navegar de un elemento técnico a otro. El comando “mostrar todos”, en la parte inferior de la ventana, ofrece igualmente la posibilidad de visualizar los elementos en bucle.



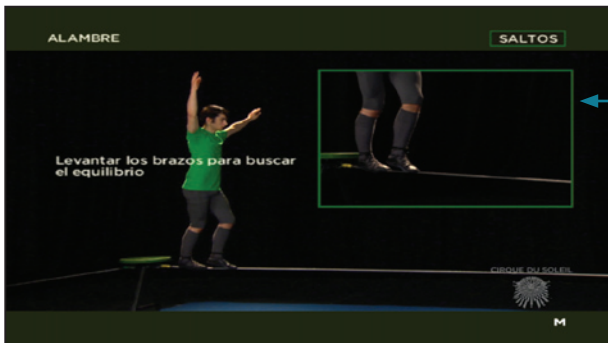
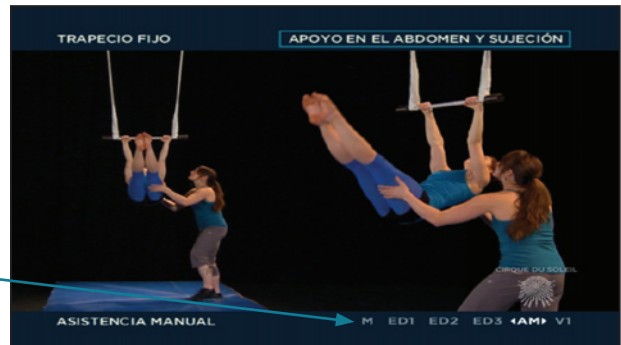


Advertencias

Durante la visualización de los movimientos, en momentos estratégicos aparecen informaciones adicionales o advertencias relacionadas con la seguridad o la prevención.

Íconos

Cuando aparece resaltado uno de los íconos correspondientes a los que se presentan en el documento escrito, indica qué componente del elemento técnico se está mostrando.



Acercamiento

En algunos casos, una figura, una parte del cuerpo o una asistencia manual durante la ejecución de un movimiento requiere una atención particular, para lo cual se agregará un acercamiento o se presentará en un ángulo diferente.

Notas técnicas

Las diferentes partes del elemento se pueden ver de manera no secuencial al seleccionar los íconos que aparecen en la parte inferior de la pantalla a partir de la función "skip". La función de lectura en cámara lenta, disponible en la mayoría de los lectores de DVD, permite igualmente visualizar con más precisión cada uno de los movimientos.



ACTUACIÓN

INTRODUCCIÓN A LA ACTUACIÓN

La actuación consiste en la representación de personajes en una puesta en escena con consignas previamente definidas. Los participantes adaptan su actuación en función del nivel, el contexto, las características de los personajes y las interacciones predefinidas.

La actuación es parte integrante del proceso de creación de los espectáculos de circo. Se pide cada vez más a los artistas de circo que interpreten personajes y emociones. Como para otras disciplinas de circo, son esenciales técnicas básicas para poder representar una intención, una emoción o una situación de manera clara y eficaz.



TERMINOLOGÍA

Actuación acentuada

Ser el punto de atención del espectador.

Actuación atenuada

El actor “atenuado”, aún cuando forma parte del cuadro general, debe ser un elemento secundario que permita al espectador tener una comprensión global de la acción principal. Sin dejar de representar su personaje y la situación, el actor no tiene y no debe atraer la atención principal del espectador. Su papel debe entonces ser discreto, salvo indicación contraria.

Foco

Lugar al cual se quiere atraer la atención del espectador para transmitir bien el mensaje, la situación o las emociones. Esto puede designar un actor en particular, un objeto o un lugar en la pista o en la escena. En el cine, la cámara es la que orienta y dirige la atención y la mirada del espectador. En el circo y el teatro, el foco es lo que efectúa esta tarea.

El foco se determina de dos formas: la primera, con la mirada del actor hacia un lugar preciso; la segunda, más general, con el lugar o el espacio específico de la escena que debería ser observado por el espectador en un momento preciso. Por regla general, el director es quien determina adónde debe dirigirse la mirada del espectador. De esta manera, los actores actúan en consecuencia para resaltar el punto de atención actuando de forma atenuada o acentuada, o mirando el lugar determinado por el director.

Lazzi

Improvisación que no tiene ningún impacto en la trama dramática principal. Momento propicio para desarrollar una pequeña secuencia cómica. Por ejemplo, un pequeño trozo de galleta sobre una mesa: el participante puede improvisar durante varios minutos sobre este trozo, y luego volver a la acción principal.

Ruptura

Cambio súbito de tono, pasar de lo cómico a lo dramático o viceversa.

Subtexto

Intención verdadera del personaje, emoción subyacente al texto que puede ser contraria a éste y que le permite al actor agregar un matiz a su trabajo.



ÍNDICE

ACTUACIÓN

ELEMENTOS TÉCNICOS

Las 3 respuestas	5
La carrera en cámara lenta	8
La cabaña de leños	11
El cine	14
El espejo sensible (Ausente en el DVD)	17
La palabra en la pared	18
La papa caliente	20
Las 3 sillas	22
El objeto mimo	24
Los palos	25



ACTUACIÓN LAS 3 RESPUESTAS



Descripción del elemento técnico

Diálogo en el que cada respuesta se repite tres veces, con niveles de actuación diferentes.

Ejercicio orientado hacia el ritmo, los niveles de actuación, la veracidad de las emociones, el control y la escucha.

Explicación del movimiento

- Los participantes se dividen en grupos de dos. Crean un texto corto en el que cada respuesta se repite tres veces.
- A continuación, deben incluir y decir el texto en una situación dada. Ejemplo: se pasan sillas como si se tratara de una mudanza.
- Los objetivos del ejercicio son:
 - aprender rápidamente algunas líneas;
 - repetir el texto tres veces como método cómico;
 - alcanzar un ritmo del texto, de ahí la importancia de utilizar respuestas cortas;
 - expresar un subtexto. En el ejemplo siguiente, se habla de confianza/desconfianza, de mentira/veracidad de las emociones.
- Las respuestas se dicen según los siguientes niveles de actuación:
 - ¿Dónde estabas?
 - ¿Dónde estabas?
 - ¿Dónde estabas?
 - En el hockey.
 - ¿En el hockey?
 - En el hockey.
 - ¿Con quién?
 - ¿Con quién?
 - ¿Con quién?
 - Leonie.
 - ¿Leonie?
 - Leonie.
 - No es verdad.
 - Es la verdad.
 - No es verdad.
 - ¿No me crees?
 - No te creo.
 - ¿No me crees?
 - Yo te vi.
 - ¿Me viste?
 - Yo te vi.
 - Ah...
 - ¡Ah!
 - Ah...



Nivel 1 - La no actuación

No hacer nada. No moverse. En el centro de la escena, los dos participantes dicen sus respuestas, cinco o seis cada uno, luego se van. Sin actuar, sin que si siquiera se escuche el texto. El objetivo consiste en controlar bien el nivel. En este caso, es el nivel de “no actuación”.

Nivel 2 - La telenovela

Actuar al mínimo. Sin muchas expresiones faciales, todo es interior. Los dos participantes van al centro de la escena. Dicen de nuevo las respuestas, pero con un nivel de actuación mínimo. Imaginamos que la cámara toma un primer plano y que hay un micrófono colocado muy cerca de los actores. No es necesario tampoco exagerar la actuación, ni proclamar el texto con fuerza. Se trata más bien de actuar con matices. Hay que buscar la autenticidad de las emociones. Tan pronto como digan sus respuestas, los actores abandonan la escena. **M 1**

Nivel 3 - El teatro naturalista

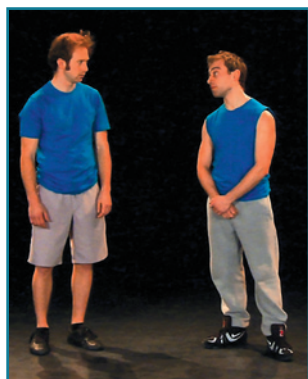
Con más fuerza. Manteniendo las mismas intenciones, el mismo subtexto y la misma veracidad de las emociones, pero con más fuerza en la voz y en la expresión del cuerpo.

Nivel 4 - El teatro burlesco

Con mucha más fuerza y expresión del cuerpo. **M 2**

Nivel 5 - El payaso

El nivel más exagerado. Es necesario permitirse también todos los *lazzi* posibles, estar atento a lo que puede ocurrir entre dos respuestas, alargar el tiempo y las emociones. Tener siempre como objetivo la veracidad de las emociones y hacer también rupturas. **M 3**



M 1



M 2



M 3



Error común

1. Al participante le cuesta decir el texto al mismo tiempo que hace una acción que no tiene quizá relación alguna con el sentido del texto.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Reanudar la escena.
Simplificar los movimientos o la puesta en escena.
Concentrarse en el texto y en la puesta en escena, o en los movimientos que deben efectuarse.

Variante

1. Actuación con cuatro o cinco respuestas.





ACTUACIÓN

LA CARRERA EN CÁMARA LENTA

Descripción del elemento técnico

Reproducción de una carrera en cámara lenta poniendo de relieve los movimientos y las interacciones.

Ejercicio basado en el control corporal, la veracidad de las emociones, la escucha y la imaginación.

Prerrequisito

- Realizar ejercicios de calentamiento.

Explicación del movimiento

- Estamos en los Juegos Olímpicos, en la famosa carrera de los 100 metros planos. Cada participante representa un país, lo que requiere construir un personaje. En el momento del disparo de salida dado por el instructor, la carrera se realiza en cámara lenta. Los participantes deben recorrer la distancia que los separa de la meta corriendo en cámara lenta, obstaculizando la carrera de los otros participantes y evitando a su vez las trampas de éstos.
- El objetivo de los personajes consiste en ganar la carrera. Deben representar la determinación, la voluntad y el esfuerzo, así como cierta maldad hacia los otros corredores.
- El objetivo del actor consiste en correr en cámara lenta, con la mayor precisión posible. Hay también objetivos secundarios: proponer de manera clara al otro participante lo que uno pretende hacer.

Ejemplo: si alguien quiere hacer tropezar a su contrincante poniéndole una zancadilla deberá asegurarse de que el otro participante entienda qué desea hacer y su propuesta debe ser clara para que este último responda correctamente y colabore en la realización de la secuencia. **M 1**

- Cada uno debe estar atento al otro. Por ejemplo, si el adversario quiere atar los dos zapatos del participante, hay que asegurarse de que el gesto se comprenda claramente y hacer todo lo posible para que se realice. El participante deberá por lo tanto acercar ambos pies para que el adversario pueda atarlos. También debe desviar la cabeza y entretenerse con otras situaciones para que la escena sea plausible y, seguidamente, tropiece siempre en cámara lenta.
- El ejercicio se termina cuando todos los participantes crucen la meta o cuando todos los participantes yazcan por doquier sobre la pista, accidentados. **M 2**





M 1





M 2

Errores comunes

1. El participante olvida el concepto de "urgencia".
2. El participante carece de precisión en sus movimientos. Por ejemplo, tiende a correr con el pie izquierdo y la mano izquierda en el aire en el mismo momento, cuando en la realidad se mueven los miembros contrarios.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Parar la carrera y reanudarla.
2. Comprender que el objetivo de la actuación no es ganar la carrera. Al contrario, se trata más bien de conformarse con perderla aceptando todas las trampas tendidas por los adversarios.





ACTUACIÓN LA CABAÑA DE LEÑOS

Descripción del elemento técnico

Construcción en grupo de una cabaña imaginaria.

Ejercicio basado en la escucha, la precisión del gesto y la conciencia del espacio escénico.

Explicación del movimiento

- Con un grupo de una decena de participantes, construir una cabaña de leños. Sin acuerdo previo entre los participantes, cada uno, representando a un personaje, debe encontrar su lugar en el grupo, definir su trabajo y, con los otros, construir una bonita cabaña de leños. Todos los oficios de la construcción están representados. Todas las etapas de la construcción deben realizarse en el momento adecuado. **M 1**
- El instructor designa las zonas importantes que los participantes deberán tener en cuenta durante todo el ejercicio, ya sea el lote de madera o el lugar donde se construirá la cabaña, por ejemplo en el centro de la pista.
- Los objetivos de este ejercicio son múltiples:
 1. Crear un personaje y mantenerlo durante todo el ejercicio.
 2. Permanecer muy atento a lo que hace el resto de los personajes y respetar lo que éstos han establecido.
 3. Realizar con gran precisión los gestos y movimientos.
 4. Crear armonía y complementariedad con los otros participantes.
- Los participantes no deben hablar, sin embargo, pueden emitir sonidos. Deben ir a buscar los troncos, cortarlos, instalarlos en los lugares adecuados, instalar ventanas, puertas y también decorar el espacio.
- Estar atento y continuar lo que los otros ya han hecho. Por ejemplo, instalar un primer tronco, luego un segundo a la altura adecuada, tener en cuenta que ya está construida una parte del muro, entrar por donde se ha instalado la puerta.
- Los participantes deben, sin acuerdo previo, encontrar su lugar en el grupo, proponer y dejar proponer cosas a los otros. **M 2**

Nota: Es importante dar la consigna de construir lentamente, de modo que los participantes vean la evolución.





M 1



M 2



Errores comunes

- 1.** El participante pasa a través de una pared que ya se ha construido.
- 2.** El participante no tiene en cuenta que otros participantes han instalado un tronco a una altura determinada e instala otro a una altura equivocada.
- 3.** El participante no mantiene su personaje.
- 4.** El participante carece de precisión a la hora de manipular los elementos de construcción.

Correcciones y ejercicios correctivos

- 1-2-3-4.** El instructor puede dirigirse a los participantes y corregirlos a medida que se desarrolla la acción.





ACTUACIÓN EL CINE

Descripción del elemento técnico

Representación de una sesión cinematográfica.

Ejercicio basado en la escucha y la veracidad de las emociones.

Prerrequisitos

- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios de los niveles de actuación. (Ver p. 6).

Explicación del movimiento

- Instalar dos hileras de sillas. Dividir el grupo en dos para que una mitad de los participantes actúe como espectadores y la otra mitad como observadores. Luego se invierten los grupos.
- En una sala de cine, los personajes asisten a una gran noche de cine. En cartelera figuran varios tipos de películas. Los personajes reaccionan a las películas comenzando con un nivel de actuación realista, luego exagerando poco a poco.
- Las consignas son dadas por el instructor que, como un director de orquesta, indica las transiciones y los tipos de películas en cartelera.
- Una vez indicado el tipo de película, los participantes reaccionan e interactúan. Por ejemplo, si se trata de una comedia o de una película de terror, los participantes deben empezar manifestando emociones, primero de manera muy ligera, muy discreta, para ir aumentando hasta exagerar de manera ilimitada. **M 1, M 2**
- Los objetivos de este ejercicio son:
 - Crear un personaje que sea creíble.
 - Abrirse a situaciones ridículas.
 - Estar atento y captar dónde se sitúa el grupo en la actuación para interactuar en consecuencia y proponer pasar a otros niveles de actuación. Observar al participante más próximo para aprovechar sus acciones y facilitar la interacción.
 - Pasar del nivel de actuación más ligero al más intenso.
 - Controlar los niveles de actuación y los gestos para no herir a los otros y para recibir sus propuestas.





M 1



M 2

Error común

1. Los participantes tienden a crear personajes con una movilidad y una facultad de reacción reducidas.

Por ejemplo, interpretar a ancianos de forma exagerada, como si fuesen centenarios, resulta complicado cuando se debe interactuar con otros personajes.

Corrección y ejercicio correctivo

1. Recordar a los participantes que elijan personajes que puedan seguir el progreso de la representación.

Variante

1. Personajes de un mismo medio o en una misma situación. Por ejemplo, estrellas de cine que asisten a un festival internacional de cine, niños que asisten a una proyección en la escuela, un grupo de motociclistas, etc.





ACTUACIÓN

EL ESPEJO SENSIBLE (Ausente en el DVD)

Descripción del elemento técnico

Simulación y reproducción de los movimientos del otro con los ojos cerrados.

Ejercicio basado en la escucha, la concentración y la sensibilidad.

Explicación del movimiento

- De dos en dos, los participantes se colocan de pie, de espaldas. Sólo los separan unos centímetros y no pueden en ningún momento tocarse. Deben conseguir ejecutar a la vez el mismo movimiento, siempre muy simple, sin verse ni hablarse.

Ejemplo: un participante levanta el brazo izquierdo. El otro debe poder sentir que el calor y las vibraciones que recibía en su brazo derecho van disminuyendo, y para seguir el movimiento del brazo izquierdo de su compañero debe encontrar dichas sensaciones. Por lo tanto, levantará su brazo y seguirá este calor y estas vibraciones. Es un ejercicio que requiere mucha concentración y percepción sensitiva. El milagro de la sincronización de los dos compañeros es poco frecuente, pero se consigue: en ese momento asistimos a un momento especial.

Nota: Es preferible dividir el grupo en dos, en el que una mitad hace el ejercicio y la otra observa, y viceversa.

Errores comunes

1. El participante quiere reproducir el movimiento a toda costa y toca a su compañero.
2. El participante se desconcentra pasados unos minutos.
3. El participante se desconecta porque no siente nada.

Correcciones y ejercicios correctivos

1. Mantener una distancia mínima entre los participantes.
- 2-3. Reanudar el ejercicio a intervalos regulares para aumentar la capacidad de concentración y la percepción sensitiva.

Variante

1. Los participantes se acuestan en el suelo, juntando las cabezas.



ACTUACIÓN

LA PALABRA EN LA PARED



Descripción del elemento técnico

Improvisación a partir de palabras propuestas.

Ejercicio basado en la rapidez de reacción y la concisión en el desarrollo de la acción.

Explicación del movimiento

- Los participantes se alinean frente a una pared. El instructor dice una palabra que designa una emoción, un tema o una situación. En cuanto los participantes oigan la palabra, expresarán lo que ésta les inspira.
- El participante dispone de una gran libertad, no obstante debe respetar de manera precisa las consignas del instructor. Este último puede, por ejemplo, agregar algunas dificultades como:
 - “sin palabras”,
 - “sólo con onomatopeyas”,
 - “sin contacto con los otros”,
 - “con contacto con los otros”.
- Si el participante siente que la palabra propuesta por el instructor no le inspira nada, se da la vuelta frente a la pared y espera a que los otros participantes hayan terminado, para que el instructor sugiera otra palabra.



Boda





Funeral



Bebé



Racismo



Gracias

ACTUACIÓN LA PAPA CALIENTE



Descripción del elemento técnico

Intercambio de una papa caliente entre los participantes, con progreso del nivel de actuación e interacciones.

Ejercicio basado en el control corporal, la precisión, la veracidad de las emociones y la escucha.

Explicación del movimiento

- Los participantes forman un círculo. El instructor da un objeto a un participante. **M 1**
- El objeto representa algo caliente que el participante debe manipular, respetando el progreso de la actuación. El instructor indica el grado de calor del objeto, y éste pasa de mano en mano. Tanto el tamaño del objeto como el calor que desprende aumentan a lo largo de los intercambios. Los participantes deben representar este progreso y la urgencia de pasar el objeto de uno a otro, antes de que se quemen las manos. Al final, el objeto debe pasar rápidamente de mano en mano sin que se caiga. **M 2**



M 1





M 2

Errores comunes

1. Al participante le falta precisión en los movimientos cuando pasa el objeto al otro.
2. El participante no está atento al grado de emoción que le ha expresado su compañero.

Correcciones y ejercicios correctivos

- 1-2. Devolver el objeto al participante anterior y reanudar correctamente el paso de éste.

Variantes

1. La papa dulce.
2. La papa fría.
3. La papa picante.
4. La papa frágil.

ACTUACIÓN LAS 3 SILLAS



Descripción del elemento técnico

Representación de distintas emociones personificadas por cada una de las sillas.

Ejercicio basado en la veracidad de las emociones, la coherencia de la situación dramática y la escucha.

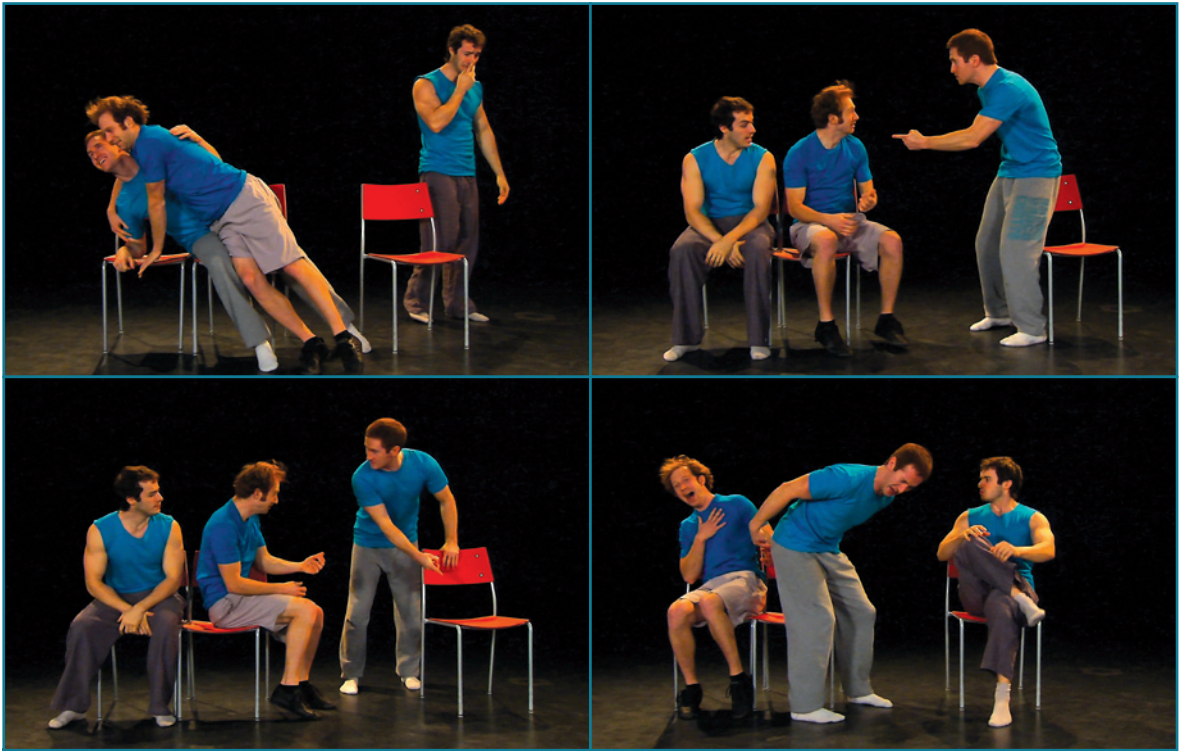
Explicación del movimiento

- Tres sillas alineadas representan, cada una, una emoción. Una silla representa alegría, otra cólera y la tercera tristeza. **M 1**
- Por turnos, cada participante se presenta y crea una pequeña escena. En cuanto esté en contacto con una silla, deberá personificar la emoción que representa la silla y conservar esta emoción hasta que toque otra silla. El contacto puede hacerse de varias maneras. El participante no tiene la obligación de sentarse en la silla, sino solamente entrar en contacto con ésta. El participante desarrolla una historia coherente con una trama dramática que incluye un principio, la presentación de su personaje, un desarrollo y un final. **M 2**



M 1





M 2

Errores comunes

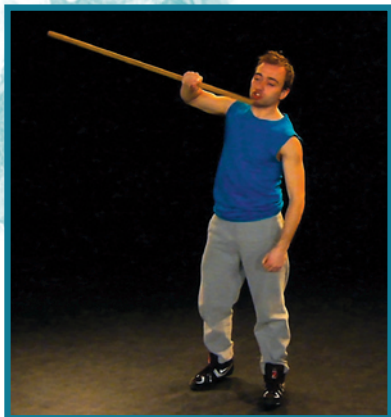
1. Hay falta de coherencia en la historia.
2. Al participante le falta precisión en la construcción de su personaje.

Correcciones y ejercicios correctivos

- 1-2. Revisar las consignas, como la coherencia de la historia y la precisión de los personajes, y prestar una atención especial al momento del siguiente ejercicio.

Variante

1. Con dos y luego con tres participantes a la vez.



ACTUACIÓN EL OBJETO MIMO

Descripción del elemento técnico

Utilización de un objeto que se transforma según la historia.

Ejercicio basado en la precisión de los gestos, la coherencia de la historia y la imaginación.

Explicación del movimiento

- El instructor da un objeto a un participante. Este último debe utilizarlo de distintas formas, por ejemplo transformando un simple palo en fusil, luego en remo, en arco y, para terminar, en hélice de helicóptero. La trama debe respetar un desarrollo dramático coherente y el personaje debe expresar profundidad y veracidad en sus emociones. **M 1**



M 1

Errores comunes

1. La historia carece de coherencia.
2. El objeto se sobreutiliza y carece de valor dramático.

Correcciones y ejercicios correctivos

- 1-2. El instructor detiene la acción cuando percibe confusión en el participante, y hace que inicie el ejercicio desde el principio.





ACTUACIÓN LOS PALOS

Descripción del elemento técnico

Creación de una coreografía con palos que sujetan los participantes entre sí.

Ejercicio que estimula la memoria y que hace tomar conciencia de la importancia del otro en una coreografía o serie de movimientos.

Explicación del movimiento

- Cada participante está unido al otro por medio de un palo, del cual sostiene un extremo. Es posible colocar el grupo de varias maneras: en círculo, en semicírculo o en línea. **M 1**
- La música comienza y el inicio viene dado por el movimiento del participante elegido por el instructor. Los movimientos de los palos formarán siempre una línea o una imagen, ya sea en altura o en longitud. Se realizará un segundo movimiento, luego un tercero y así sucesivamente. **M 2**
- Los participantes deben acordarse del recorrido que hacen y también de los movimientos que realizan, ya sea con los brazos, las piernas, etc., sin soltar nunca el palo. Cuando se repiten varios movimientos, se retiran los palos y se reanudan. Se obtiene así una coreografía con movimientos. **M 3**



M 1



M 2





M 3

Error común

1. El participante no hace los mismos movimientos, llevando a los otros participantes a un desequilibrio con movimientos erróneos.

Corrección y ejercicio correctivo

1. El instructor precisa el movimiento o la secuencia de movimientos mal realizados.

Variante

1. Coreografía con cuerdas extendidas.



La *Fondation Cirque du Soleil*TM tiene como objetivo la promoción de las artes circenses como herramienta de desarrollo del potencial creativo, de las habilidades sociales y de las capacidades físicas, concretamente con los jóvenes en dificultades y más específicamente con los jóvenes en situación vulnerable. Ella garantiza que las ganancias obtenidas de la difusión del material educativo del *Cirque du Soleil*TM se reinviertan en los programas sociales y culturales de la empresa.

Diseñado en colaboración con la *École Nationale de Cirque*, y traducido en varios idiomas, las *Técnicas Básicas en Artes Circenses* pretende iniciar el público en las artes circenses. Este documento, a la vez guía técnica y herramienta pedagógica, ilustra en más de 600 páginas la ejecución de 177 elementos técnicos resultantes de 17 disciplinas básicas en artes circenses. Está acompañado de un apoyo visual que presenta un contenido rico en experticia y técnicas que permitirán suministrar una enseñanza progresiva y adaptada en un contexto seguro.

En colaboración con la



Producido en Canadá/Produced in Canada © 2011 Cirque du Soleil
Todos los derechos reservados/All rights reserved

Cirque du Soleil es una marca propiedad del
Cirque du Soleil utilizada bajo licencia.
Cirque du Soleil is a trademark owned by
Cirque du Soleil and used under license.