

Técnica Sacro-Cranial

A técnica coreográfica sacro-cranial baseia-se numa matriz miscigenada de sistemas de movimento: Yoga, Fundamentos de Laban-Bartenieff, incluindo também aspectos da prática teatral de Tadashi Suzuki.

Concretamente, o aprendizado dessa técnica passa por dois momentos distintos:

1. Fase - Reconhecer a matéria: Um período básico e fundamental onde as conexões internas do corpo são sublinhadas através de um processo físico que se concentra na consciência dos níveis e formas de transferência de energia dentro do organismo. Seguindo a evolução ascendente dos chacras (centros energéticos) ao longo da coluna vertebral, nessa primeira fase, temas relacionados à sua linha instintiva (nomeadamente 1: Terra, no cóccyx; 2: Sexo, entre o osso púbico e o umbigo; e 3: Poder, no plexo solar) ditam a tônica dessas sessões. Dessa forma, sob uma perspectiva Laban-Bartenieff, essas sessões focalizam basicamente a respiração e a fixação de uma base sólida, visando estabelecer uma conexão direta com o próprio eu e com a "kinesfera" individual.

2. Fase - Definir a forma: um período de construção que deve suceder o processo de solidificação da infra-estrutura do corpo. A tônica dessas sessões seguirá a passagem da 'matéria' informe característica dos primeiros chacras para o nível dos superiores e mais etérios: 4: Amor, no coração; 5: Comunicação, na base da garganta; 6: Intuição, entre as sombrancelhas; 7, Conhecimento universal, ponta da cabeça. Sob uma perspectiva Laban-Bartenieff, este é o ponto a partir do qual o indivíduo, já com a sua 'kinesfera' delimitada, começa a estabelecer ligações com o espaço externo e os outros. Ultrapassar os limites do espaço individual para começar a explorar o espaço externo e coletivo (o lado de 'fora' e os 'outros').

Para mais informações sobre as técnicas que fundamentam esse curso:
www.cristinaelias.eu/pt/theory.html

Na prática, uma sessão é organizada da seguinte forma:

Parte 1 - Preparação física

A geometria e os modelos de conexão e organização do corpo

Parte 2 - "Coreografar-se"

Usando a consciência corporal para criar formas no espaço

Parte 3 - Movimento e Sentido

Palavras em movimento, o corpo que fala