



Ejercicios de calentamiento actoral

Guía práctica que incluye una variedad de ejercicios para preparar cuerpo y mente antes de una actuación.

Introducción

¡Bienvenidos a la Guía de Ejercicios de Calentamiento Actoral de SC Teatro! Antes de pisar el escenario, es crucial preparar tanto el cuerpo como la mente para garantizar un rendimiento óptimo. Estos ejercicios han sido cuidadosamente seleccionados para ayudarte a lograr justamente eso. Dedica tiempo a cada uno y observa cómo tu energía y presencia escénica se elevan.



Ejercicios de calentamiento

Estiramientos Teatrales

- De pie, estirá los brazos hacia arriba y mantené esa posición durante 15 segundos.
- Luego, inclínate hacia un lado y mantené la posición durante otros 15 segundos.
- Repetí del otro lado.

Respiración Profunda

- Sentate cómodamente y colocá las manos sobre el abdomen.
- Inhalá profundamente por la nariz, sintiendo que el abdomen se expande.
- Exhalá lentamente por la boca, liberando todo el aire.

Calentamiento Vocal

- Realizá escalas vocales ascendentes y descendentes.
- Pronunciá palabras con énfasis en diferentes sílabas para trabajar la flexibilidad vocal.



Ejercicios de concentración

Espejo emocional

- En parejas. Uno actúa una emoción, y el otro refleja la emoción como un espejo.
- Cambien roles después de unos minutos.

Juego de palabras

- Los participantes se paran en círculo y pasan una palabra rápida de boca en boca.
- Cada persona debe decir la palabra claramente y con intención.



Ejercicios de coordinación y ritmo

Movimiento espejado

- Con un compañero, imitá sus movimientos exactamente como si fueras su reflejo en un espejo.
- Cambien de roles después de unos minutos.

Ritmo corporal

- Seguí el ritmo de una música, moviendo diferentes partes del cuerpo de acuerdo al tempo.



¡Felicitaciones!

*Completaste la serie de ejercicios de calentamiento actoral de SC Teatro.
Recordá que estos ejercicios no solo preparan tu cuerpo, sino que también despiertan tu creatividad y concentración.
Ahora, ¡adelante y deslumbranos en el escenario!*



Esperamos te haya servido.

No olvides seguirnos en Instagram [@scteatro](https://www.instagram.com/scteatro) y visitar www.scteatro.com



SC
TEATRO