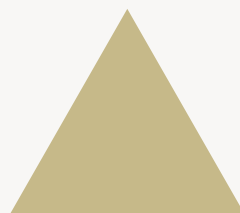




# DESCUBRE TU CENTRO IDEAL

## VIDEOTALLER TÉCNICA CHÉJOV





# DESCUBRE TU CENTRO IDEAL

## VIDEOTALLER TÉCNICA CHÉJOV

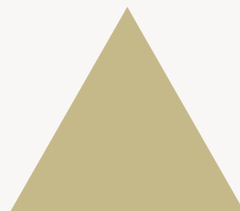
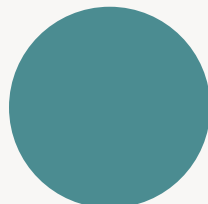
El taller que acabas de realizar trabaja en detalle la *conexión psicofísica*, es decir, la conexión entre tu cuerpo y tu vida interior. Por eso puedes notar que cuando haces ligeras modificaciones en el peso y la forma de tu cuerpo, en tu interior empiezas a sentirte de una forma determinada. Esto ocurre en las diferentes direcciones del espacio.

Como has visto, cada dirección del espacio tenía unos movimientos clave para conectar con ella. Si damos tiempo a que esa conexión suceda, empezamos a notar que nuestra vida interior cambia, que me siento de determinada forma. Por eso Michael Chéjov decía que eran Principios Creativos, porque cuando los convocas aparece una determinada cualidad. Puedes anotar qué vivencias tienes en cada dirección del espacio. ¡Cuántas más veces repitas el ejercicio más te darás cuenta de qué secreto interior guarda cada dirección ! Te dejo algún ejemplo para orientarte y que sigas tú.

### ABAJO. Peso, gravedad,

Al conectar con esta dirección experimento...

Cansancio, tristeza, relajación.





# DESCUBRE TU CENTRO IDEAL

## VIDEOTALLER TÉCNICA CHÉJOV

ARRIBA. "Tocar el techo con la cabeza", liviandad.

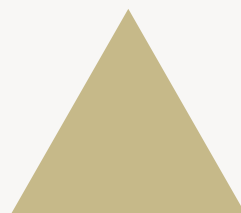
Al conectar con esta dirección experimento...

Alegría, nerviosismo.

DELANTE. Peso en las puntas de los pies. Foco

Al conectar con esta dirección experimento...

Concentración. Energía de acción.





# DESCUBRE TU CENTRO IDEAL

## VIDEOTALLER TÉCNICA CHÉJOV

### DETRÁS. Peso a los talones. Apertura

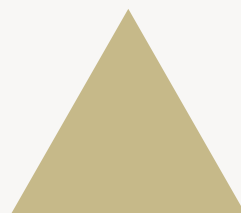
Al conectar con esta dirección experimento...

Recuerdos. Solemnidad. Poder.

### DERECHA\*. Peso hacia la derecha y atención al canto externo del pie. Escuchar a la derecha.

Al conectar con esta dirección experimento...

"Escucho el pensamiento correcto". Confianza.





# DESCUBRE TU CENTRO IDEAL

## VIDEOTALLER TÉCNICA CHÉJOV

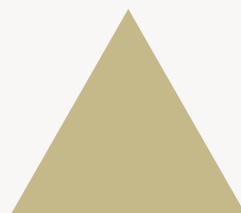
**IZQUIERDA\*.** Peso hacia la izquierda y atención al canto externo del pie. Escuchar a la izquierda.

**Al conectar con esta dirección experimento...**

Desconfianza, inseguridad, malicia.

**\*Nota a derecha e izquierda:**

Conectar con estas dos direcciones y encontrar lo que ofrecen puede llevar más tiempo que con las demás. Una pista es que son direcciones que apuntan a un elemento moral interior. En los talleres presenciales hacemos otros ejercicios para explorar más a fondo estas dos direcciones así como las otras cuatro.



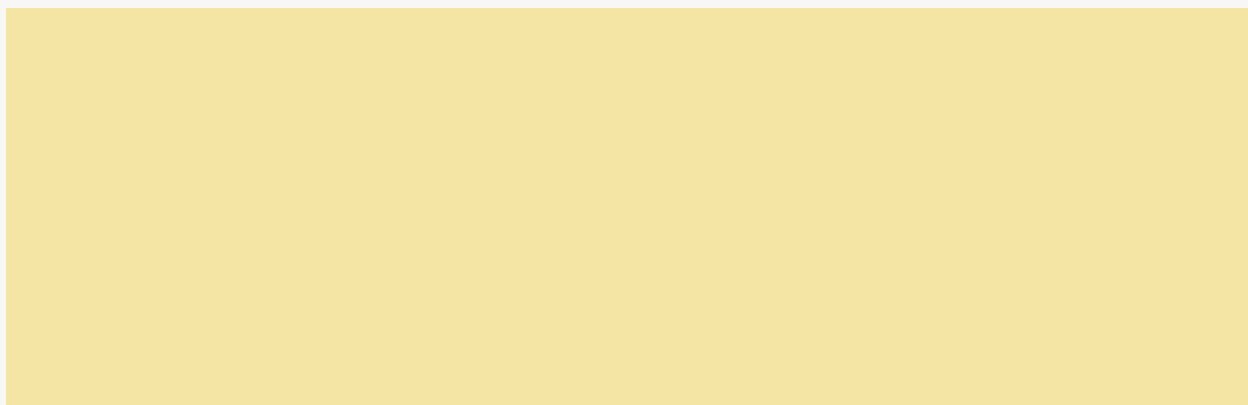


# DESCUBRE TU CENTRO IDEAL

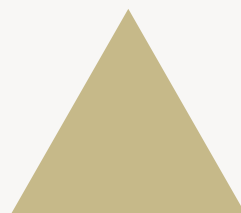
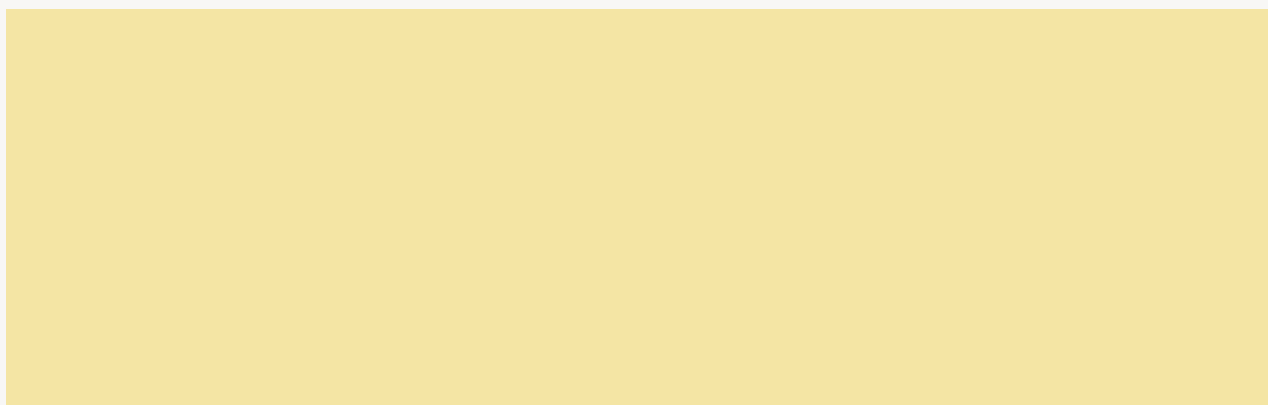
## VIDEOTALLER TÉCNICA CHÉJOV

Tras explorar las direcciones has encontrado el centro ideal, el punto de equilibrio.

¿Cómo es la vivencia de estar en ese centro ideal?



¿Crees que hay alguna de las direcciones del espacio más afín a cómo eres tú en el día a día? ¿Cuál?

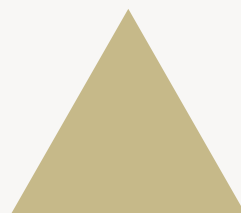
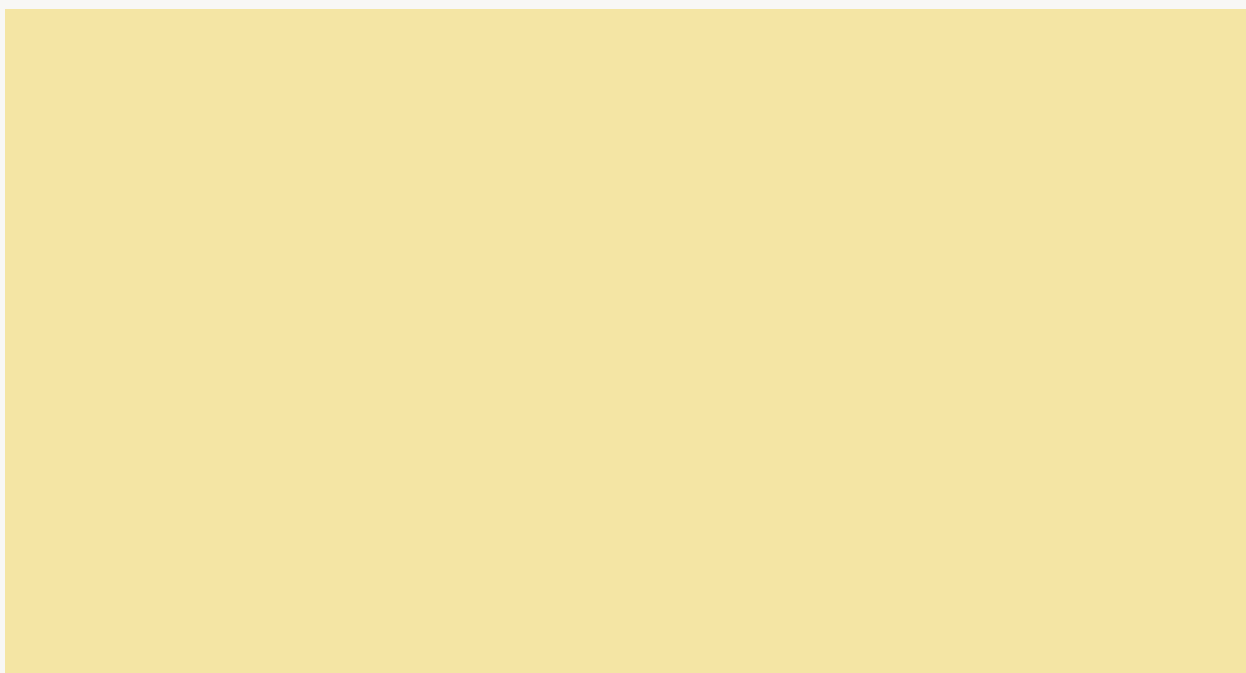




# DESCUBRE TU CENTRO IDEAL

## VIDEOTALLER TÉCNICA CHÉJOV

¿Cómo se refleja esto en tu forma de pensar, sentir y vivir en mundo?





# DESCUBRE TU CENTRO IDEAL

## VIDEOTALLER TÉCNICA CHÉJOV

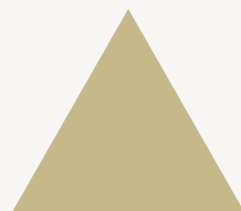
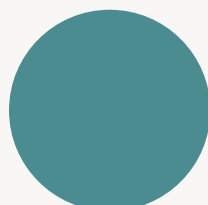
Después te has movido desde ese centro. Anota ahora algunas palabras para expresar cómo es la vivencia de moverte desde tu centro ideal y la vivencia de moverte como lo haces habitualmente. Compara las dos columnas. Te dejo ejemplos de las experiencias de otros compañeros.

### MOVIIMIENTO DESDE EL CENTRO IDEAL

Consciente  
Visión más amplia  
Estoy unido

### MOVIIMIENTO SIN CENTRO

Automático  
Visión estrecha  
Me separo

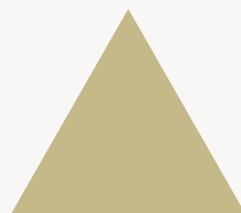
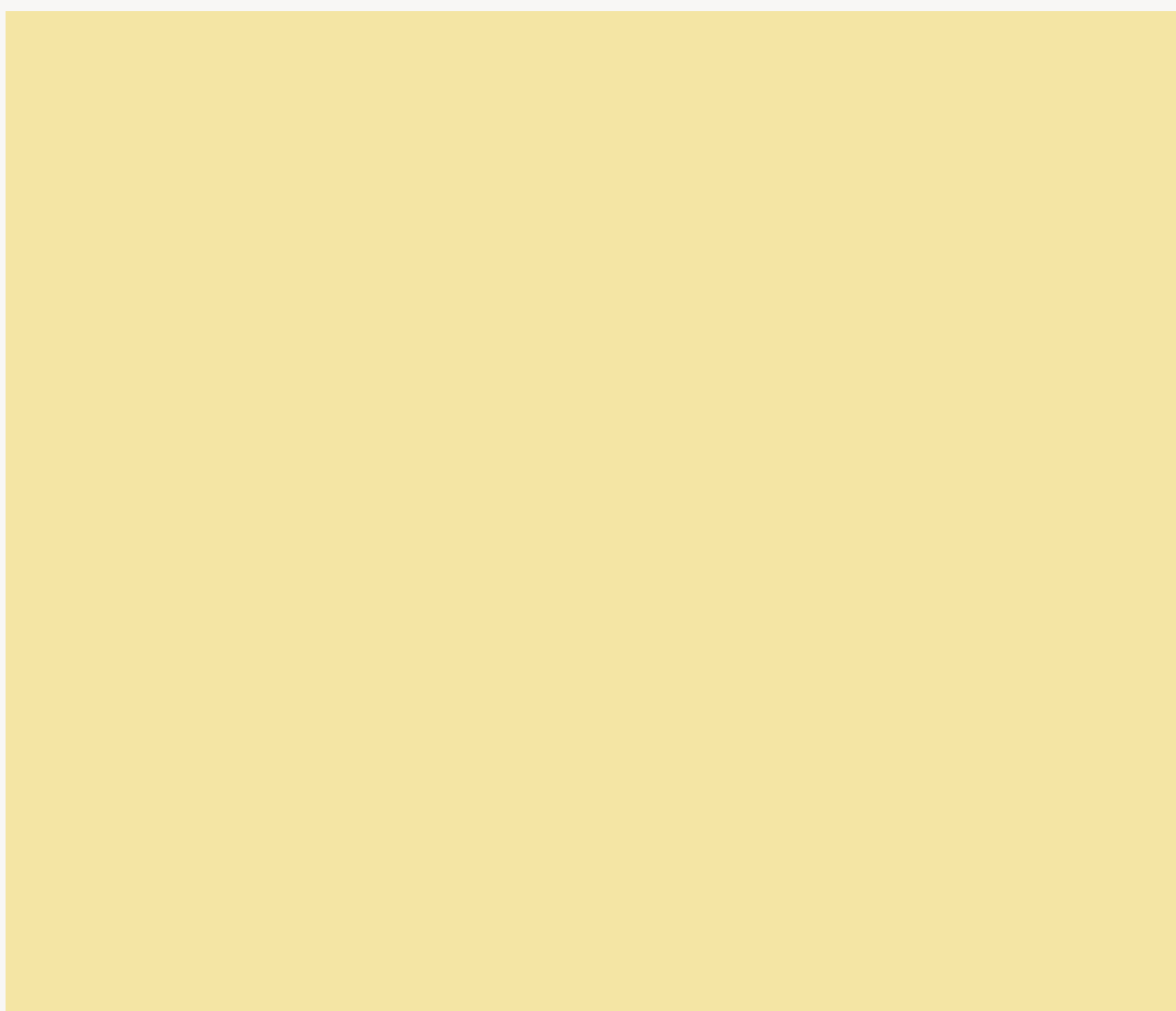




# DESCUBRE TU CENTRO IDEAL

## VIDEOTALLER TÉCNICA CHÉJOV

Aquí puedes anotar lo que ocurre cuando practiques tus experimentos y te conectes con tu centro ideal durante una conversación, en una reunión, antes de entrar en un personaje o de practicar tu creatividad.





# DESCUBRE TU CENTRO IDEAL

## VIDEOTALLER TÉCNICA CHÉJOV

Si tienes alguna duda con el ejercicio no dudes en  
escribirme a

[hola@tuactorinterior.com](mailto:hola@tuactorinterior.com)

Para más detalles puedes leer:

The Master Key to Acting Freedom. Graham Dixon  
Sobre la técnica de la actuación teatral. Michael  
Chéjov.

