



Taller de empoderamiento a través de la risa, impartido por la actriz y payasa Laura “Mandarina” Muñoz.

La propuesta consiste en ofrecer dinamización y formación a través de las herramientas del clown y el trabajo con las emociones para trabajar el empoderamiento de las mujeres e incrementar su autoestima y liderazgo.

Aunque hoy en día existen cada vez más payasas, los referentes de mujeres clowns que quedan en el imaginario colectivo siguen siendo clásicos protagonizados por hombres tanto en el cine mudo como en el circo. Así todo tenemos en la memoria a Charles Chaplin, Buster Keaton, Harold Lloyd, Charly Rivel, Grock etc. No existen referentes femeninos clásicos conocidos a pesar de que los hay, como Miss Loulou, Oranda Cristiani o la primera mujer payasa, Elisabeth Silvestre, entre otras.

Es muy importante destacar que el mundo cuenta aún con muy pocas payasas, por lo que esta propuesta puede resultar novedosa al aportar empatía y cercanía con las mujeres. El público destinatario será mucho más receptivo si la persona que le ofrece un taller o un espectáculo, puede verse reflejado en los problemas o condicionantes que sufren las mujeres en general.

Lo importante es cuestionar los estereotipos de género para que cada mujer sea quien quiera realmente ser, en la medida de sus posibilidades y deseos. Y qué mejor manera que hacerlo desde el humor, el disfrute y la risa.

El clown es una disciplina teatral cómica surgida en la escuela de teatro de Jacques Lecoq en París durante la década de los 60, en la que la persona representa a un único personaje que tiene su base en la personalidad del actor/actriz que lo interpreta. En estos talleres pretendemos utilizar esta disciplina artística como herramienta terapéutica, como juego para representar y trascender la realidad, olvidándonos de la profesionalidad del teatro (no está dirigido a actrices), como medio para reírnos de nosotras mismas, analizar la realidad y darle la vuelta desde el poder de lo cómico, desde la liberación que genera la risa.



Mi experiencia como profesora del taller siempre ha sido muy positiva, pues desde el inicio de la clase, comienza a crearse una red de mujeres que se apoyan y colaboran para compartir experiencias y mejorar su autoestima, en definitiva, a empoderarse. La sororidad permite encontrar el apoyo suficiente en otras mujeres para reivindicar los derechos de la mujer y marcar los límites.

Los talleres en los que se utiliza la técnica del clown generan una energía de colaboración, apoyo y respeto que hacen que el grupo se sienta fuerte, no solo como colectivo sino también de forma individual. Con estos talleres se pretende que las mujeres abandonen el rol femenino tradicional, asociado al sacrificio y a la necesidad de agradar a los demás, reforzando en cambio, sus habilidades psicológicas y emocionales, creando un ambiente para el trabajo de autoconocimiento, sororidad, apoyo mutuo y recuperación en el caso de violencia de género.

El sentido del humor permite ver las problemáticas desde otra óptica para superarlas y la risa es liberadora de tensiones. Jugaremos escénicamente con nuestras payasas generando no solo habilidades sociales y personales, sino también de motivación, autoestima, autoconocimiento, etc. Se trabajará el empoderamiento con técnicas y herramientas lúdicas que posibilitan el crecimiento personal de las mujeres con la intención de que tomen las riendas de sus vidas.



Reírse de sí mismas, relativizar los problemas; mirar en positivo; conocerse a sí mismas para replantearse quienes realmente quieren ser, en definitiva, ser dueñas de su vida, ser más felices y extender esa emoción a su entorno.

La payasa sale de cada una de nosotras mediante el juego, una metodología que, a través del disfrute, permite conectar con nuestra parte más primigenia y disfrutar con los fracasos que normalmente, nos avergonzarían.

Desarrollo de las sesiones

1. Calentamiento lúdico de voz y cuerpo a través de juegos teatrales
2. Improvisaciones guiadas
3. Relajación grupal
4. Reflexión conjunta

(Se puede adjuntar si fuera necesario, un plan con los ejercicios de cada sesión).

Formato:

Pueden hacer en formatos diferentes dependiendo de las necesidades del grupo o del objetivo y enmarco de las mismas:

Un taller intensivo de fin de semana, clases mensuales o trimestrales de dos horas por semana, o incluso una única clase de tres horas para dar a conocer la actividad.

Cantidad de alumnas: Mínimo 6 y máximo 15-20 mujeres (dependiendo del espacio disponible).

Necesidades técnicas del taller

El taller necesita de un espacio amplio, con luz y suelo de tarima, una toma de luz y un biombo si fuera posible.

