

EL SISTEMA DE SUPORT PSICOFÍSIC



Víctor Pedrol

Tècnica Alexander Barcelona

ELS CASTELLS, UNA XARXA VIVA

Un castell és una xarxa formada per una multitud de castellers. La percepció que té cada casteller del seu espai en el castell determina el treball que ha de fer per aconseguir un resultat exitós.

La millora de la percepció permet reequilibrar el treball que realitza cada casteller per aconseguir una tensió òptima.

El resultat és un castell més equilibrat, coordinat, estable, àgil i dinàmic.

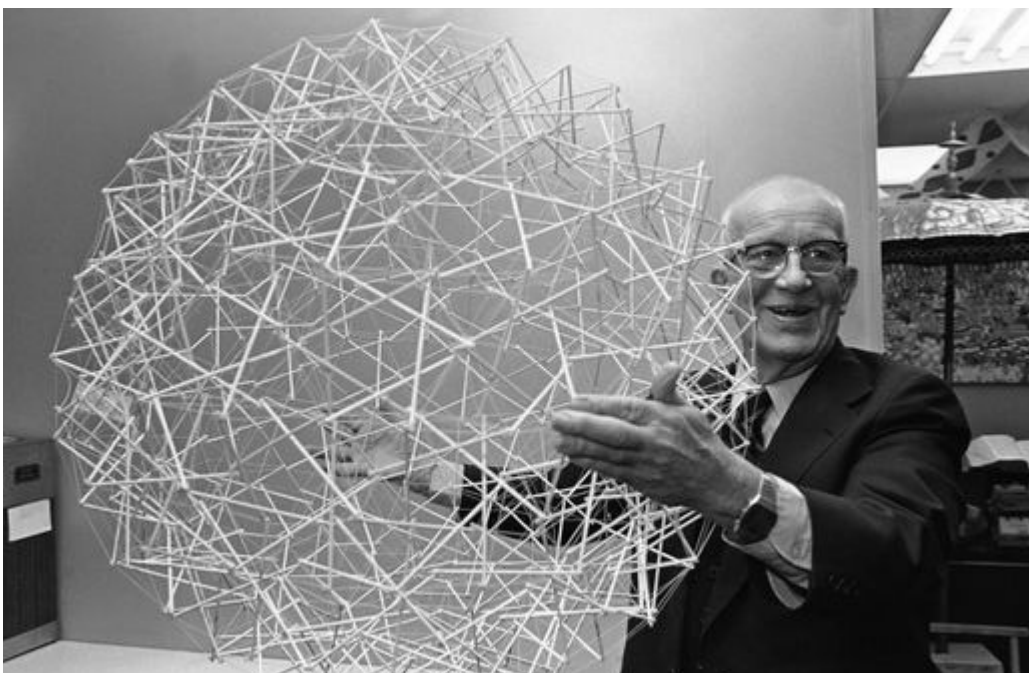


LA TÈCNICA ALEXANDER

La Tècnica Alexander és l'eina que utilitzarem per millorar el sistema de suport psicofísic.

Amb la Tècnica Alexander es pren consciència d'un mateix, es millora el propi ús i el sistema de suport psicofísic. S'aprèn a respondre diferent davant d'una situació concreta.

Amb la millora del propi ús s'obté una major llibertat tant física com mental, un major equilibri i una percepció més acurada de nosaltres mateixos i de l'entorn.



BENEFICIS DIRECTES

Major coordinació en l'acció. S'aconsegueix el màxim rendiment amb menys esforç

El desgast durant l'activitat es minimitza i es disminueix el temps necessari per recuperar-se entre castell i castell

Increment de la confiança a l'hora de sortir a plaça i disminució del nivell d'estrès

Es millora l'estabilitat del castell

Prevenció de possibles lesions musculars

S'optimitza la resposta antigravitatòria

Es facilita la respiració



TALLER: SISTEMA DE SUPORT PSICOFÍSIC PER A CASTELLERS

Descripció

El taller consta de les següents sessions:

- 1: xerrada inicial col·lectiva oberta a tota la colla
- 2, 3 i 4: tres classes individuals a cada participant del taller (45' per persona i classe)
- 5: classe col·lectiva amb els participants del taller on aplicarem els coneixements adquirits als castells
- 6: xerrada de conclusions oberta a tota la colla

Participants

- Voluntaris majors de 16 anys
- Han d'assistir a les quatre classes (tres individuals i una col·lectiva) i a la xerrada final
- A mode de conclusió, han de sintetitzar la seva experiència per escrit
- És preferible que siguin una mostra de les diferents posicions que hi ha als castells: crossa, primeres mans, baix...

PRESSUPOST DEL TALLER

Les xerrades inicial i de conclusions tenen un preu de 50€ cadascuna

Les sessions 2-5 (3 classes individuals i 1 de col·lectiva) tenen un preu de 100€ per cada participant

El taller es pot realitzar amb un mínim de 5 participants



VÍCTOR PEDROL



Músic professional, vaig conèixer la Tècnica Alexander per millorar la interpretació i reduir esforços innecessaris a l'hora de tocar. La mateixa tècnica s'aplica en aquells col·lectius que utilitzen el cos com a eina de treball i d'expressió (esportistes, actors, músics, etc.)

Víctor Pedrol
victor@gorramusca.cat
656 697 310
Tècnica Alexander Barcelona
www.alexanderbcn.cat