

Introducción a la temporización FormaciónTCC por Membresía

La TCC es **integrativa**: cada ejercicio conseguido se integra al anterior. Por esto, en tu rutina de práctica, siempre debes hacer **todos** los ejercicios. Es decir: integrar unos con otros. Así se irán haciendo hábito y naturalizando para lograr ejecutarlos, cada vez, en menos tiempo. De este modo lograrás hacerlos en segundos, puesto que la mayoría de los ejercicios consisten en MIMOS (micromovimientos).

Cada ejercicio de cada tutorial, **SIEMPRE, parte de la Colocación Estructural**, la trabajarás específicamente desde el T1 al T5 y “*perfeccionarás la percepción*” de la colocación estructural durante toda la Formación TCC-FlamenConsciente.

1 Controles de tu vídeo en audio por cada Tutorial

Recibes un control por tutorial lo que es idóneo para tu auto regulación. Aprenderás a administrar tu práctica y a regularla para quedarte con la percepción del ejercicio y no buscar hacerlo perfecto.

Administrar tus posibilidades de recibir CONTROLES por cada vídeo que subas es la forma de reconocer tu RITMO y aprender a respetarlo.

Antes de subir el vídeo CONTROL a La Corrala, tú debes hacer **tu propio control**.

- 1) Observarás el Tutorial de la plataforma que estás estudiando, apuntando tus MEMORIAS (lo que para ti es importante recordar, atender o ajustar, qué sentido tiene el ejercicio, de qué te das cuenta...).
- 2) Cotejarás si lo que apuntaste en esa **memoria** coincide con lo que hiciste en el vídeo que grabaste.
- 3) Al controlar tu propio vídeo grabado visualizarás el **Vitruvio** y Observarás si **las 10 Premisas esenciales de la TCC** están presentes: respiración, mirada y cortes energéticos o fluidez en el movimiento, tal como se explica en “*El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco*” y *también lo encontrarás en las clases grabadas de cada mes*.
- 4) Reharás el vídeo todas las veces que lo necesites hasta que ya no encuentres más detalles que ajustar o tengas dudas de cómo seguir, entonces, lo subirás al grupo del tutorial correspondiente para que tu tutora haga el CONTROL. Luego de recibir el audio de tu tutora seguirás practicando integrando sus sugerencias como parte de tu práctica diaria.
- 5) **Comentario al subir tu vídeo**: Coloca siempre @nombredetutora @laindia, para que nos notifique de inmediato que has subido tu vídeo al GRUPO DEL TUTORIAL en La Corrala.
Cuenta de forma concreta (sin narrativa) cómo te has sentido, qué cambios o sensaciones has notado en tu cuerpo, qué estás buscando en el ejercicio. Tus dificultades a la hora de hacer el vídeo o de comprender el ejercicio. Cuanta más información nos des de las sensaciones en el cuerpo, más podremos ayudarte.
El vídeo CONTROL **no puede durar más de 1min, 1 1/2min**, se trata de aprender a ser precisa, sintética y efectiva. Hay excepciones como el T15 y las integraciones en las que usarás el tiempo necesario.
- 6) Utiliza ropa ajustada y busca un espacio donde puedas grabarte con los brazos arriba y a los lados para verte de cuerpo entero.

Visionado del trabajo de los compañeros obligatorio

Es muy importante ver y oír el trabajo de tus compañer@s como forma de completar la información para tu propio control.

Masterclass grupales de los domingos

Se realizan una vez al mes.

si tu intención es continuar en el Prácticum es necesario que asistas de forma presencial a 18.

Sesion de supervision 1:1

Podrás supervisar 30 minutos con INDIA Cada 2 meses.

Podrás solicitar sesiones extra con un coste adicional.

Lectura Obligatoria

- ✓ El Flamenco Mi Inspiración. La India 2015. Círculo rojo (español, inglés)
- ✓ Mis 10 mandamientos para el baile flamenco y la vida. La India 2017. (español, inglés, italiano, portugués)
- ✓ El libro de los Secretos del cuerpo flamenco. La India 2024
- ✓ Podcast TU cuerpo eres tú.

En cuanto a lo que es **OBLIGATORIO**. Son pasos importantes y coherentes para conseguir los **4 objetivos TCC**. Son "*obligaciones necesarias*" para adquirir la capacidad de auto observación, autocontrol, intelectualidad y reflexión corporal.

Ten por seguro que aquello que la Formación TCC-FlamenConsciente® propone, tiene el sentido de llegar a la consciencia corporal con la que vas a poder realizar *las 4 integraciones correspondientes a la TCC1. TCC2. TCC3. y TCC4*, de forma integrada y fluida. Este es el objetivo y trabajo final de la Formación TCC- FlamenConsciente®, que te llevará directamente a tu deseo de ser tú dentro de tu baile.

Por otra parte, te preparará didácticamente y con la experiencia corporal necesaria para el **Prácticum**.

No es posible enseñar lo que no se conoce, por ende, conociendo cómo funciona energéticamente tu cuerpo puedes ayudar y acompañar el **proceso del baile** de los alumnos y hacerles el camino más fácil: el camino de regreso a casa, que ahora comienzas a recorrer. ¡Disfruta del viaje!

La India

