

INTRODUCCIÓN A LA TEMPORIZACIÓN DE 18 MESES

El tiempo estipulado en la TEMPORIZACIÓN de cada **MES DEL PROGRAMA** es estimativo. Eres tú quien habita tu cuerpo, escucha y conoce tus **tiempos** y tu **ritmo**. La conexión contigo, el diálogo interior con tu cuerpo y sus sensaciones son la clave de la **Formación TCC -FlamenConsciente®**.

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 hasta hacerlos solo en segundos, puesto que la mayoría de los ejercicios consisten en MIMOS (micromovimientos).

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

8 CONTROLES POR MES DEL PROGRAMA

El sistema de 8 CONTROLES POR MES DE PROGRAMACIÓN es idóneo para tu auto regulación. Aprenderás a administrar tu práctica para subirla a nuestra red social “La Corrala” y que la supervise tu tutora.

Administrar tus 8CONTROLES es la forma de reconocer tu RITMO y aprender a respetarlo.

Si usas **menos controles de 8 en algún MES**, guardas los que no usaste para más adelante. Si, por el contrario, te faltan controles, puedes usar controles del mes siguiente. Ten en cuenta que, sobre todo al principio, mientras encuentras **tu ritmo**, es probable que te desfases un poco. No debe preocuparte esto, ya que te irás regulando poco a poco.

La forma idónea de trabajar es presentando **2 CONTROLES** a la semana para ser supervisados los días **lunes y jueves**.

Antes de subir el video CONTROL, tú debes hacer **tu propio control**.

- 1) Observarás el Tutorial que estás estudiando, apuntando tus MEMORIAS (lo que para ti es importante recordar, atender o ajustar).
- 2) Cotejarás si tu lista de **MIMOS que apuntaste en la memoria** coincide con lo que hiciste en el vídeo que grabaste.
- 3) Al controlar tu propio vídeo grabado, visualizarás el **Vitruvio**.
- 4) Observarás si las Premisas esenciales de la TCC están presentes (respiración, mirada y cortes energéticos (fluidez en el movimiento)).
- 5) 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 de Facebook privado para que tu tutora haga el CONTROL de este modo:

@tunombre #mes3 #contro3 @nombredetututora

Me he sentido: aquí describes tus sensaciones y lo que estás buscando en el ejercicio de forma sintética y precisa.

- 6) El vídeo CONTROL **no puede durar más de 1min, 1/2**, 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.
- 7) Utiliza ropa ajustada y busca un espacio donde puedas grabarte con los brazos arriba y a los lados para verte de cuerpo entero.

EL VISIONADO Y AUDICIÓN DEL TRABAJO DE TUS COMPAÑER@S ES OBLIGATORIO

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

MASTERCLASS ONLINE GRUPALES

Se realizan una vez al mes y es necesario que asistas de forma presencial a 18 si tu intención es continuar en el Prácticum.

Puedes asistir a 10 y completar con 8 memorias de Masterclass online grupales grabadas.

SESIÓN 1:1

Podrás supervisar con INDIA Cada MES de la programación. Asistiendo a un total de 18 sesiones individuales online o presencial.

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 en 18 meses 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

