

Formación TCC-FlamenConsciente®

1. Objetivos TCC.
2. Programa de tutoriales y microvídeos.
3. Lectura recomendada/lista de música.
4. Temporización.
5. Tarea asignada.

1ObjetivoTCC1- Ser consciente del principio del movimiento en cada parte de mi cuerpo.

Programa Mes 1

Módulo 1: Premisas básicas de la *Colocación Estructural*

- Tutorial 1 – La colocación estructural. **Microvídeo 1 a 5**
- Tutorial 2 – La base horizontal.
- Tutorial 3 – El eje vertical.
- Tutorial 4 –Teórico. Errores comunes de la colocación estructural
- Tutorial 5 –Teórico. Escáner de los cinco puntos de consciencia

Módulo 2: Marcaje de pies

- Tutorial 6 – Marcaje de pies.

Lectura recomendada:

“El Flamenco Mi Inspiración”. PARTE I

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”

- Capítulo II. Premisas esenciales (página 67).
- Capítulo III. La colocación estructural (página 95).
- Capítulo V: El Vitruvio flamenco (página 121).
- Capítulo VI: El holograma de la colocación (página 133).

Temporización Mes 1

- **Semana 1. Control 1 y 2:** T1 Colocación Estructural.
T4 y T5 son teóricos, no es necesario control.
- **Semana 2. Control 3 y 4:** T2 Base Horizontal.
- **Semana 3. Control 5 y 6:** T3 Eje Vertical.
- **Semana 4. Control 7 y 8:** T6 Marcaje de pies.

Tarea.

- Asistencia a Supervisión Mes 1: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de Memoria Módulo 1: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 2

Módulo 2: Marcaje de pies

- Tutorial 6 – Marcaje de pies.
- Tutorial 7 – Marcaje de pies con cabeza.
- Tutorial 8 – Marcaje de pies con cabeza y torso.

- **Módulo 3: Las manos**
- Tutorial 9 – Manos energéticas.
- Tutorial 10 – Estiramiento de manos.
- Tutorial 11 – Técnica de manos.
- Tutorial 12 – Pellizco de cabeza, hombro y manos. **Microvídeo 6**
**Taller online de Exploración Emocional de Manos.*

Lectura recomendada:

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”

- Capítulo VIII. Pies en la tierra. (página 161)
- Capítulo VII. energía y expresividad de las manos. (página 151)

Temporización Mes 2. Continuación Módulo 2: Marcaje de pies

- **Semana 1. Control 1 y 2:** T7 Marcaje de pies con cabeza.
- **Semana 2. Control 3 y 4:** T8 Marcaje de pies con cabeza y torso.
T9 y T10, No hay que supervisar solo hacerlos antes de todos los ejercicios de la serie.
- **Semana 3. Control 5 y 6:** T11 Técnica de manos
- **Semana 4. Control 7 y 8:** T12 Pellizco de cabeza, hombro y manos.

Tarea.

- Asistencia a supervisión Mes 2: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de memoria Módulo 2 y 3: fecha
- Controles realizados:

*Taller de manos: “El secreto de tus manos”.

Tienes que hacerlo cuando se [programe en la agenda](#), como parte de la Formación TCC-FlamenConsciente es obligatorio y está incluido en el precio. Si lo has hecho antes puedes decidir no hacerlo, aunque te sugiero que lo repitas ya que este será otro contexto y sacarás más información cada vez que lo hagas.

Programa Mes 3

Módulo 4: Marcaje de brazos I

- Tutorial 13 – Ejercicio de brazos completo. **Microvídeo 7**
- Tutorial 14 – Marcajes en línea de equilibrio en compás de Soleá. **Microvídeo 8**
- Tutorial 15 – El sentido de la colocación en la letra por Soleá.

Lectura recomendada:

“El Flamenco Mi Inspiración”.

- Técnica de colocación corporal para marcajes, (página 185)
- La Soleá, la madre de todos los cantes, (página 86)
- Letra de Soleá, (página 181)
- Prácticas para alumnos intermedios, (página 184)
- Letra de Soleá, (página 187).
- Letra de Soleá para baile, (página 188).

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Ejercicio 9. Marcaje de brazos completo, (página 171).
- Brazo en guadaña (página 170).

Temporización Mes 3.

- **Semana 1.** **Control 1 y 2:** T13 Ejercicio de brazos completo.
- **Semana 2.** **Control 3 y 4:** T14 Marcajes en línea de equilibrio en compás de Soleá.
- **Semana 3.** **Control 5 y 6:** T15 El Sentido de la colocación en la letra por soleá. Hacer el marcaje de brazos completo en 8 compases de Soleá, lo que sería una letra completa. (12 tiempos es 1 compás).
- **Semana 4.** **Control 7 y 8 Integración** de todos los módulos anteriores. Puedes optar por usar compás de Soleá o hacerlo sin ritmo. Puedes ver el ejemplo en ésta [Masterclass Interactiva](#)

Tarea.

- Asistencia a Supervisión Mes 3: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de Memoria Módulo 4: fecha
- Controles realizados:

Programa Mes 4

Módulo 5: Concienciar cada parte I

- Tutorial 16 – Ampliar el pecho. Ejercicio 1.
- Tutorial 17 – Ampliar el pecho. Ejercicio 2.
- Tutorial 18 – Concienciar: hombro, codo y muñeca. **Microvídeo 9**
- Tutorial 19 – Fuerza de muñecas.
- Tutorial 20 – Separar cintura de cadera.

Módulo 6: Marcaje de brazos II

- Tutorial 21 – Marcaje de Brazos en 1 tiempo.
- Tutorial 22 – Marcaje de Brazos por fuera, quebrando el eje vertical. **Microvídeo 10**
- Tutorial 23 – Marcaje de Brazos por dentro, sobre el eje vertical.

Lectura recomendada.

“El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco”.

- Ejercicio 10. Marcaje de brazos cruzados (página 175)
- Ejercicio 12. Fuerza de muñeca (página 182)
- Ejercicio 13. Independencia de hombro codo y muñeca (página 183)
- Ejercicio 14. Separar cintura de cadera (página 188)

Temporización Mes 4.

- **Semana 1.** **Control 1:** T16 Ampliar el pecho. Ejercicio 1.
Control 2: T17 Ampliar el pecho. Ejercicio 2.
- **Semana 2.** **Control 3:** T18 Concienciar: hombro, codo y muñeca
Control 4: T19 Fuerza de muñecas.
- **Semana 3.** **Control 5:** T20 Separar cintura de cadera.
Control 6: T21 Marcaje de brazos cruzado en 1 tiempo.
- **Semana 4.** **Control 7:** T22 Marcaje de brazos por fuera, quebrando el eje vertical.
Control 8: T23 Marcaje de brazos por dentro, sobre el eje vertical.

Tarea.

- Asistencia a Supervisión Mes 4: fecha
- Asistencia a Masterclass grupal o entrega de memoria: fecha
- Entrega de Memoria Módulo 6: fecha
- Entrega de Memoria Masterclass Víctor García Parte I y II: fecha
- Entrega de Trabajo Práctico nº1 ¿Qué tipo de alumno soy?: fecha
- Controles realizados: