

apropa cultura

Dossier pedagògic

Teatre

L'art com a generador de benestar i alegria



Autors: Àlex Serrano i Arantza López

Aquesta documentació ha estat elaborada després de
la sessió de formació Educa amb l'Art del 24 de gener de 2015

Educa amb l'Art 14/15 | Teatre

Àlex Serrano i Arantza López



EXERCICI D'ESCALFAMENT

1. 1,2,3

Descripció exercici: Deambulem per la sala ocupant tot l'espai, caminem i ens movem al ritme de la música. Sona una música molt animada (en el nostre cas una fanfàrria balcànica) Comencem a moure'ns com si ningú no ens veiés, ballant i deixant anar les extremitats, les tensions, les vergonyes,... Afegim unes ordres concretes: al número 1 es salta, al 2 es toca al terra, al 3 espolem el pit, al 4 ... , i així fins arribar al número d'ordres que creiem convenient per les característiques del grup. Aquestes ordres les podem inventar i renovar cada vegada que fem aquest exercici, adequant les consignes a les habilitats dels nostres participants. Quan els participants senten el crit de "1" salten i segueixen ballant i deambulant per la sala al ritme de la música; quan senten "2" toquen al terra, quan senten "3"..., i així successivament.

Per què el fem: Per treballar qualsevol aspecte relacionat amb el teatre i la dansa són necessàries la disponibilitat i la predisposició tant del cos com de la ment. La predisposició de la ment és afavorida per la disponibilitat del cos. L'escalfament del cos és la porta d'entrada. Flexibilitzar el cos ajuda a flexibilitzar la ment. Un cos disponible a jugar, a emmotllar-se a les situacions que esdevenen, ofereix més possibilitats a la seva pròpia ment a jugar i a emmotllar-se també. *Mens*

sana i corpore sano (Sátira X, 356). Hem escollit una dinàmica tan activa per afavorir la participació activa, entrar en calor i captar l'atenció dels participants des de l'inici (tenim en compte que és un dissabte al matí i és hivern). Escolim entrar de ple en la sessió, trencar esquemes convencionals i sortir de les previsibles presentacions formals i obrir el factor sorpresa a les expectatives dels participants perquè el factor sorpresa juga un paper important a l'hora de motivar i captar l'atenció de l'altre.

2. Auto massatge qi gong

Descripció exercici: Ens col·loquem en rotllana i ens fem un auto massatge seguint la tècnica mil·lenària del qi-gong. Despertem el cos amb una dutxa energètica, fregant-lo i resseguint-lo, començant pels braços, seguint pel pit, costelles, panxa, cames i peus, i acabant pel rostre. (Si es té especial interès en profunditzar en aquest tipus d'exercicis energètics, recomanem assistir a espais especialitzats: qigong, txi qun, aikido, ioga,...)

Per què el fem: Continuem escalfant el cos, predisposant-lo i afinant-lo, com si es tractés de l'instrument musical que farem servir més tard.



3. Respiració conjunta

Descripció exercici: 1er PAS: ens col·loquem en rotllana, tocant amb les nostres espatlles les espatlles del company del costat, amb els ULLS TANCATS i escoltem i observem la nostra respiració, individualment, sense intentar modificar-la i ens

preguntem si és profunda o superficial, si la fem des de l'abdomen o de des del pit,...
2on PAS: ens deixem contagiar pel moviment que ens provoca la pròpia respiració i no l'aturem, de mica en mica ens deixem contagiar de la respiració dels companys del nostre costat i deixem que el moviment creixi. No l'aturem, deixem que s'expandeixi...a veure fins on arriba. (En grups estables, es pot portar fins a una dansa en grup, es pot acompanyar fins a sortir del cercle i continuar deixant-se contagiar pel moviment de la respiració, pròpia i de l'altre.)

Per què el fem: és un exercici de concentració i escolta, tant pròpia com de l'altre. Afavoreix la propiocepció. Cohesiona el grup. Dinàmica de confiança grupal. Quan es detecten riures i/o ulls oberts delaten bloquejos i autos sabotatges, persones amb poca capacitat per gaudir de la quietud i de l'estat de calma. Poca capacitat per auto escoltar-se i restar amb un mateix. Aquestes senyals ens poden donar pistes per treballar amb els nostres usuaris.

EXERCICI DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

4. Presentació telèfon 1 individual

Descripció exercici: Es tracta de preparar y presentar una presentació d'un mateix a través d'un smartphone. Cal preparar imatges, textos, i demés recursos de forma ordenada per generar una petita dramatúrgia que serveixi per presentar-se a un mateix.

Per què el fem: Amb aquest tipus d'exercici podem aconseguir una superposició del fet real amb el fet ficcional. Això ho aconseguim relatant dues històries diferents. Per una banda la que mostren les imatges i demés recursos del smartphone, i per una altra banda el nostre relat a viva veu que va per sobre del primer discurs.

Ex: La imatge del telèfon pot mostrar un nen petit que corre per un bosc i en canvi en la presentació de viva veu dir que aquesta persona és ell/ella a la feina a la taula del despatx.

Existeix un benefici pels diferents usuaris en la possibilitat d'ocultar-se (de forma còmplice amb l'espectador) darrera de la presentació. La mirada de l'observador esdevé còmplice en la creació de la ficció. La ficció per tant és un pacte entre l'emissor i l'observador.

5. Presentació telèfon 2 grup

Descripció exercici: Es tracta de fer una presentació conjunta agrupant les presentacions individuals realitzades en l'exercici anterior. En aquesta presentació podem seleccionar part de les presentacions individuals que més ens agradin de cadascú i presentar-les de forma conjunta. Podem fer-ho a través d'un sol dispositiu (smartphone) on el grup es presenta o a través de la suma de dispositius on cadascun suporta una part diferent de la presentació.

Per què el fem: Cal acordar una història conjunta amb el grup i per tant confeccionar una dramàtúrgia destacant el més rellevant i deixant de banda el que no ho és. S'estableixen per tant uns criteris en quan a que és millor per a una "història" o quina és la ficció amb més capacitats...



6. Massatge a tres

Descripció exercici: per tríos regalarem un massatge als nostres companys. "A" es posa al mig i tanca els ulls. "B" i "C" intenten escoltar la seva respiració i sincronitzar-se. "B" i "C" comencen reposant les mans l'un sobre el plexe solar (per davant i per darrera) i l'altre a 4 dits sota el melic i al sacre (davant i darrera). El massatge és per despertar el cos, per fer una crida a totes aquelles parts que estan adormides, o tenses, o anul·lades,... "B" i "C" poden fer el massatge amassant, fregant, pessigant, colpejant,... Intenten no oblidar-se cap part del cos. "A" pot demanar allò que vol i el que no vol que li facin. (Pel treball de posar límits és un exercici molt adient)

Per què el fem: La pràctica d'aquest exercici proporciona benestar alhora que es treballa la consciència corporal, la posada a punt del cos i de la ment, la concentració, la cura i el respecte per l'altre, la cohesió de grup, la confiança en el grup i l'autoconfiança.

7. Mobilització d'articulacions

Descripció exercici: en rotllana grupal, mobilitzem tot el cos, començant pels turmells. Farem un repàs de baix a dalt, genolls, malucs, columna vertebral, mandíbula, clavícules, espatlles, colzes, canells i dits! En aquesta ocasió donem les consignes de dibuixar cercles i imaginar que posem "oli, aire, espai, traiem pes..." a totes les articulacions. Quan els participants ja estan familiaritzats amb aquest exercici i l'han fet més d'una sessió, es poden afegir altres consignes que facilitin el moviment.

Per què el fem: exercici de consciència corporal, autopercepció i autoconeixement. (Quins moviments puc fer JO amb el MEU cos? Quines possibilitats tinc de moure'm amb el meu cos? Quines habilitats? Com està el meu cos? Com sento jo el meu cos?)

8. Mobilització espai amb el motor de la mirada

Descripció exercici: Es tracta de desplaçar-se per l'espai a partir de la selecció d'un punt concret d'aquest espai. Primer escollim un punt que pot estar a prop o lluny de l'espai i posteriorment anirem cap aquest de forma decidida. Podem fer-ho lentament a pas normal o de forma ràpida.

Podem fer una variació de l'exercici escollint parts del propi cos en comptes de l'espai. Es tracta de seleccionar una part del cos i activar el moviment de tot el cos anant cap a aquesta part, generant així un flux continu de moviment.

Per què el fem: Amb aquest exercici generem el moviment d'una manera activa en relació amb l'espai i amb un mateix. Aquest és un exercici treballa de forma activa el moviment i la mirada. La mirada com a motor del moviment.

9. Mobilització espai amb dos grups

Descripció exercici: Es tracta de fer l'exercici 3 en dos grups on un el realitza i l'altre part del grup observa. Uns es mouen i els altres miren.

Per què el fem: En aquest exercici és treballa la mirada, el fet de ser observat genera major consciència en els moviments que generem, intentant ser més precisos i conscients. A la vegada l'observador sabent que després assumirà l'altre rol intenta identificar en aquell que balla diferents moviments i pautes que pugui aplicar posteriorment.

10. Unió de grups

Descripció exercici: Agafant com a base l'exercici anterior es tracta d'unir els grups: el que balla i el que observa. S'activa el grup que observa fent-lo ballar conjuntament amb l'altre. Es pot prendre com a base una ficció, una història, una petita dramàtúrgia que faci unir els dos grups.

Ex: Unes onades (grup observador) que poc a poc van mullant la sorra una platja (grup que balla)...

Per què el fem: En aquest exercici és treballa la unió de la mirada i el moviment el quan a grup. L'observador es converteix en objecte del moviment de la mateixa manera que l'observat integra a aquest en la seva dansa.

11. El Pigall

Descripció exercici: per parelles, un amb els ulls tancats, el cec, i l'altre oberts, el *pigall*. El pigall ha d'ajudar a descobrir l'espai al cec, guiant-lo. Com el guiarà? La mà del cec reposarà sobre la mà del pigall, no s'agafen, no fan força, només una mà reposa sobre l'altra, afavorint la màxima escolta i sincronització. Així el portarà a descobrir les diferents formes i textures que hi ha a l'espai, creant una dansa a dos...

Per què el fem: És un exercici de sensopercepció, d'escolta mútua i confiança. Afavoreix les relacions entre els individus del grup i posa l'atenció en l'auto percepció. Dóna altres possibilitats de moviment, ens mostra la percepció com a motor del moviment.

12. Intercanvi sensacions

Descripció exercici: expressar mitjançant la paraula les sensacions de l'anterior exercici, anomenar-les i escollir-ne dos. Dotar de moviments les dues sensacions.

Un fa i l'altre mira.

Per què el fem: afavoreix l'intercanvi entre la part racional i la part emocional de l'individu. Connecta els dos hemisferis cerebrals. Afavoreix la detecció i l'expressió de sensacions (i, a vegades, d'emocions). Enriqueix la creativitat i obre camins a noves possibles vies de comunicació.

EXERCICI de TANCAMENT

13. Aaaaah!

Descripció exercici: en rotllana grupal, fem un gest de força, en aquest cas hem agafat una "a" des de darrera nostre i l'hem llençat al mig de la rotllana, allargant els braços i cridant fort una "aaaaah".

Per què el fem: és un exercici de tancament grupal que ajuda a posar punt i final a la sessió. Ajuda establir els límits espai temporals entre el que és sessió i no. Té un component ritual que empodera tant individualment com grupal.



BIBLIOGRAFIA

Recomanem l'editorial **Ñaque** per ser una editorial especialitzada en bibliografia teatral, és aquesta mateixa la que vam citar en acabar la sessió.

palabras para la acción; Laferrière, G. y Motos, T.

Términos de teatro en educación y en intervención sociocultural. Referente de consulta y reflexión. isbn 978-84-89987-61-6

creatividad corporal; Ridocci, Mercedes.

Composiciones basadas en trabajos de investigación en Expresión Corporal. Proceso, resultados e imágenes. isbn 978-84-89987-82-1

de freire a boal; Baraúna y T Motos,

Pedagogía del Oprimido · Teatro del Oprimido. Perfil de Freire y Boal y propuestas prácticas del Teatro del Oprimido. isbn 978-84-96765-32-0

pedagogía de la expresión carne aymerich; Farreny, Teresa.

Lo que ha aportado en la teoría y las propuestas prácticas de Carne Aymerich, esta gran personalidad de la Pedagogía de la Expresión. isbn 978-84-89987-39-5

práctica de la expresión corporal; G^a Aranda, L y Motos; T.

Nos sitúa en la Didáctica de la E. C. y en los componentes del movimiento expresivo. Sesiones prácticas estructuradas. Isbn 978-84-89987-34-0

prácticas de dramatización; Motos, T. y Tejedo, F.

El libro básico de la teoría y la práctica de la dramatización, revisado y aumentado. Necesario en todo proyecto de teatro y dramatización. isbn 978-84-96765-06-1

recursos del actor en el acto didáctico; Bayón, Pilar.

Estudio detallado y propuestas para utilizar las habilidades actorales y teatrales a la hora de enseñar cualquier contenido: acto didáctico. isbn 978-84-89987-62-3

jugar al juego; Poulter, Christine.

Una caja de herramientas con fichas de juegos, ejercicios y técnicas de drama y teatro y una orientación de cómo sacarles partido. isbn 978-84-902844-2-5

improvisación, arte de crear el momento Castillo, Carles.

El compromiso del personaje, la creación del espacio, las preguntas, los silencios, qué pienso mientras improviso... isbn 978-84-89987-83-8

hacer sentir pensar; Moreno, J. y Paredes, J.

Libro que apuesta por una intervención integradora de los aspectos físicos, psíquicos y cognitivos, con 50 actividades muy pautadas. isbn 978-84-89987-76-0

explorando el match de improvisación; Vío, Koldovika G.

Una magnífica herramienta en el campo de la expresión y la creatividad.
isbn 978-84-920844-4-9

qigong: caminando hacia la armonia; González, S.

Editorial indigo 2005; ISBN 9788496381179

Espais on buscar informació per aprofundir en les tècniques teatrals i del moviment:

Associació de professionals de la Dansa a Catalunya

<http://www.dansacat.org/es/>

Associació de professionals del Circ a Catalunya

<http://www.apcc.cat/>

ACET- Associació Catalana d'Escoles de Teatre

<http://www.escolesteatre.org/es/escoles/>

Associació d'actors i directors professionals de Catalunya

<http://www.aadpc.cat/>