

Educa amb l'Art 2015/16

Formació adreçada a professionals
de l'acció social i educativa

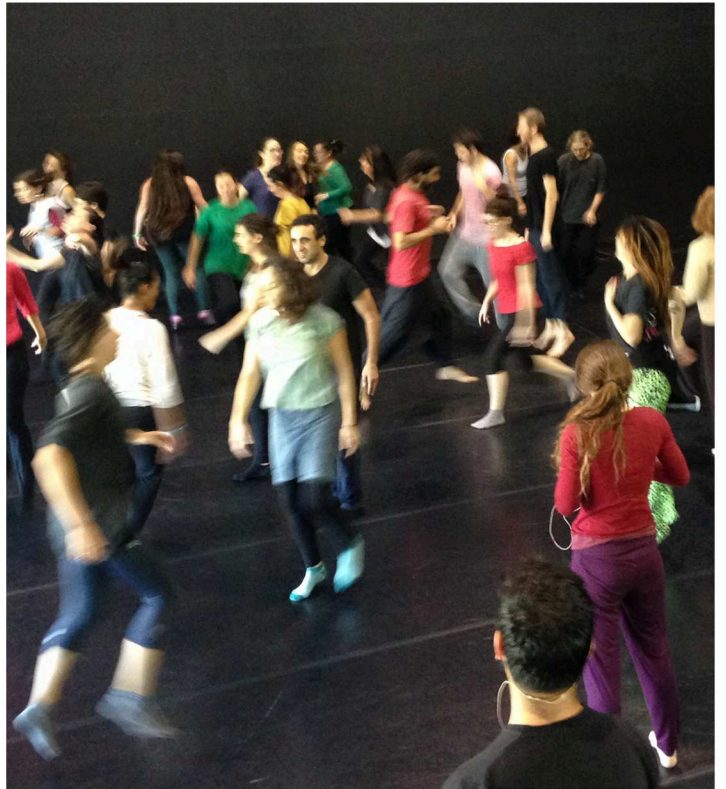
apropa

cultura
una porta
a la inclusió

Dansa



Les arts fan créixer la persona



Ana Stegnar, ballarina i coreògrafa formada al CNDC d'Angers a França, treballa a Brussel·les amb Ultima Vez/Win Vandekeyvus en diverses produccions.

Formació organitzada per:
Mercat de les Flors

Aquesta documentació ha estat elaborada després de la formació Educa amb l'Art del 31/10/15 al Mercat de les Flors.

Educa amb l'Art | Mercat de les Flors | 31 d'octubre de 2015

Ana Stegnar

A continuació trobareu el resum de totes les activitats i exercicis que es van presentar durant la sessió de formació de dansa Educa amb l'Art al Graner. Trobareu tots els vídeos de la sessió a l'apartat Recursos en xarxa del web Apropa Cultura. (<http://www.apropacultura.cat/formacio-mEDIATECA.aspx>).

Escalfament integral

Començarem amb exercicis d'escalfament, despertarem el cos amb estiraments i petits moviments. Prenem consciència de totes les parts del nostre cos i les anem movent una per una, poc a poc.



Caminar per l'espai

Ens movem per la sala, caminem tot observant el nostre voltant i la nostra presència. Mirem els nostres companys, pensem en una de les persones del nostre voltant i l'anem a buscar, ens parem davant d'aquesta per un moment i tornem a començar buscant una nova persona.

Hem de sentir el contacte del terra, com els dits trepitgen el sòl i el pes del cos sobre la planta dels peus.

A continuació ens imaginarem que caminem sobre la sorra de la platja, sentim com acaricia la pell, la resistència al caminar,... Jugarem a imaginar-nos diferents escenaris: brases de foc que ens cremen, un conjunt de serps que ens dificulten el caminar, un banc de fang per on lliscar, ens passegem pels núvols,... i tot això es pot convertir en una dansa personal i lliure per tot l'espai.

El terra ara es converteix en un llit elàstic molt gran, ens imaginem que és un constant trampolí. Poc a poc es converteix en un ball de discoteca, una festa a un club de nit.

Música

Nah Neh Nah | Vaya con Diós

Solar East | Temple of sound and Rizman-Muazzam Qawwali

Prince | Kiss

Moviment al terra

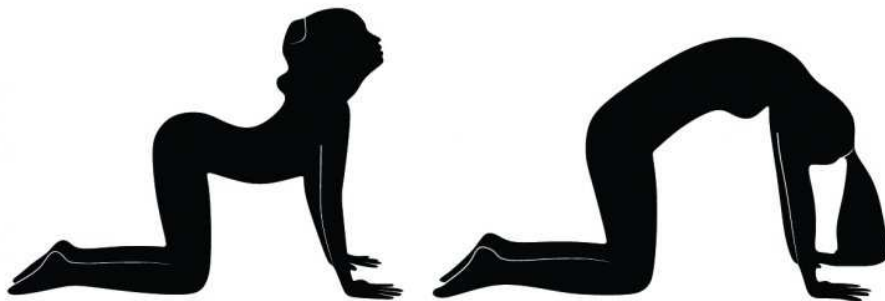
Sentim com el pes del nostre cos ens fa desfer-nos cap al terra.
Ens estirem poc a poc per gaudir del contacte amb la superfície.

Deixem caure el nostre pes, totalment relaxats.

Ens imaginem que estem estirats a la platja i acariciem suaument la sorra.



Ens posarem en posició de quatre potes i farem els següents estiraments:



Sentim com la columna es mou, com fem el massatge a l'esquena.
Ens deixem emportar pel moviment.

Música

Le Chien Sur Les Genoux de la Devineresse | Anouar Brahem & Barbados Erköse
Piano Sonata N.2 Op. 61:II Largo | Dimitri Shostakovich
La Rosa en Flore (Yahudi) | Ugur Isik

Exercicis en parelles

1. Una de les persones s'estira al terra i l'altra s'asseu còmodament al seu costat. La persona estirada respira profundament, la seva parella observa el seu cos. Allà on hi ha una respiració més profunda (pit, ventre,...) hi posa les mans i observa: manté aquesta posició uns moments. A continuació cerca un nou lloc del cos on la respiració també sigui molt evident i torna a posar-hi les mans.

Després buscarà parts del cos diferents, on la respiració no sigui tan evident, a les extremitats (braços, cames, cap...). Hi posarà les mans i, la persona que està estirada, imaginarà que envia la seva respiració cap a aquest lloc.



2. Una persona estirada, relaxa el cos i tanca els ulls. La seva parella començarà a fer-li un massatge, li mourà els braços, les cames, el cap,... li fregarà el cos amb les mans, aplicant pressió, pentinarà la pell,...
Poema tàctil: després del massatge, imaginarà amb les seves mans un poema. Li transmetrà a la seva parella, a través de les mans sobre el seu cos, un missatge poètic i metafòric. Una petita dansa amb les mans sobre el cos de l'altre.

Un cop finalitzat canviarem, la persona que estava estirada passa a fer massatges i al revés.

Música

Le pas du chat noir | Anouar Brahem & François Couturier & J.L. Matinier
De tout coeur | Anouar Brahem & François Couturier & J.L. Matinier

Experimentar amb les emocions

En silenci, escoltem la música del nostre interior, com batega el cor, la respiració,... obrim la porta a la nostra interioritat. Ens bellugarem seguint aquesta música, ballarem seguint aquesta música interna.

Tot seguit experimentarem amb les nostres emocions i passarem per diferents situacions. Ens concentrarem en diferents estats emocionals, ballarem i ens mourem reaccionant a aquestes emocions.

1. Estem dormint, somiem.
2. Ens despertem, tornem a la realitat.
3. Comencem a caminar. Algunes parts del nostre cos ens fan mal, observem com això ens afecta al moure'ns.
4. Ens hem perdut, no sabem on estem ni sabem on hem d'anar.
5. Sentim por.
6. Sentim ràbia.
7. Tanquem el ulls, ens relaxem.
8. Sentim amor, especialment cap a nosaltres mateixos.

Música

Cantus in memoriam Benjamin Britten | Arvo Pärt
Flicker | Marc Ribot
Four | John Zorn
Led Zep Final Three-Seg 1 | Led Zeppelin
Zina | Babylone

Conclusions

El taller de l'Ana Stegnar està inspirat en:

- John Skinner: la pràctica de deixar anar.
<http://www.skinnerreleasing.com/aboutsrt.html>
- Body Weather: El seu director Min Tanaka i els ballarins i coreògrafs que la integren, varen investigar les relacions del cos amb el paisatge, les mudances estacionals i el cos com a matèria canviant, no fixa.

Ana Stegnar és la directora de la Compagnie Les BGM - Les Ballets du Grand Miro.
Podeu trobar tota la informació aquí: <http://www.lesbgm.be/>

Recursos en xarxa

Al web d'Apropa Cultura comptem amb un apartat on trobaràs recursos per a aprofundir en les sessions i visualitzar les formacions de cursos anteriors.

Podràs consultar:

- **Vídeos** de les formacions Educa amb l'Art
- **Dossiers** pedagògics de les sessions.
- **Articles i documentació** relacionada amb les arts i l'àmbit social

Clica aquí i descobreix com treballar les arts en el dia a dia!
<http://www.apropacultura.cat/formacio.aspx>

/Cercador de recursos

Troba recursos dels següents temes:

- Educa amb l'Art
- Experiències artístiques i socials
- Metodologies de treball
- Atenció als col·lectius socials
- Projectes artístics dels equipaments Apropa Cultura

Escull la temàtica artística:

- Música
- Dansa i circ
- Teatre
- Arts plàstiques i visuals

Escull el col·lectiu:



- Discapacitat física i sensorial
- General
- Infància i Joventut
- Salut mental
- Discapacitat intel·lectual
- Gent gran
- Risc d'exclusió

Quin tipus de format busques?



- Text
- Enllaç
- Presentació
- Vídeo
- Imatge
- Àudio

Nom del document, autor ...

Cercar recursos



Formació de Dansa |
Educa amb l'Art 14/15 |



Blog Museus i
Accessibilitat

Formacions Educa amb l'Art

Les formacions s'adrecen a professionals de l'acció social i educativa que treballen a centres socials [registrats a Apropa Cultura](#).

Organitzem sessions Educa amb l'Art durant tot l'any: consulta el calendari de les sessions i fes la teva inscripció. Ho trobaràs a l'apartat Formació del web d'Apropa Cultura:

Consulta el calendari:
<http://www.apropacultura.cat/formacio-mediateca.aspx>

Apropa Cultura

Obrim les portes dels teatres, auditoris i museus perquè tots necessitem la cultura.

www.apropacultura.cat

Email: apropa@apropacultura.cat

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339

**c/ Lepant 150
08013 Barcelona**