

Educa amb l'Art 2016/17

Formació adreçada a professionals
de l'acció social i educativa

apropa
cultura
una porta
a la inclusió

Dansa



El potencial creatiu del grup

Formació organitzada per:
Teatre Principal d'Olot i Festival Sismògraf

SISMÒGRAF
EL FESTIVAL QUE DETECTA EL MOVIMENT

Aquesta documentació ha estat elaborada després de la formació
Educa amb l'Art del 22/04/17 al Teatre Principal d'Olot

Educa amb l'Art | Teatre Principal d'Olot | 22 d'abril 2017 (Sismògraf)

Formador: Quim Bigas

Moure-ho tot!

Deixar espai de presentacions. Que cadascú expliqui alguna cosa sobre si mateix. No tenir por a fer més preguntes. Deixar que la presentació no només sigui una funcionalitat però deixar que, a poc a poc, es generi des del principi un context d'escolta.

Les sessions es combinen en moments de pràctica i en moments de posada en comú, entre moments en silenci i moments parlats. És important que aquests moments no siguin estancats si no que, suaument, es vagin integrant els uns amb els altres. Al final de cada bloc d'exercicis, posem en comú les experiències o les preguntes per tal d'anar indagant en allò que estem fent. Aquests moments són bons perquè el facilitador o facilitadora generi més relacions o contextos educatius per a la dinàmica.

Aquestes dinàmiques que es proposen són fruit mateix de la relació i la interacció amb el grup. Cap d'aquestes dinàmiques és una fórmula ni una manera de fer res en concret. Sinó que varen premisses útils per a compartir entre el grup que estava present. És important tenir espais d'escolta, ja sigui des del moure's amb el cos, com el parlar plegats... si és dona una mica més de temps a les coses, acaben sorgint temàtiques i formes d'èsta molt interessants.



A continuació, una sèrie de **dinàmiques/exercicis** que vam realitzar durant la sessió:

1) Exercici entre 3 persones.

Una persona s'estira a terra, i altres dos, un a cada costat el toquen, el fan moure, moviments que poden ser petits i de descobrir articulacions,..., els braços, les cames...

i experimenten conjuntament. És important ser curios i deixar espai perquè cada persona vagi descobrint petites o grans coses sobre el cos. És un exercici important tant per la persona que el rep com per la persona que el realitza.

Es deixen entre uns 4 o 5 minuts per persona. Seguidament, anem canviant de personal al centre fins que les tres persones han passat per ser al centre. La persona del centre, és passiva. No ha de fer res.



Observacions del grup:

- Veiem que ens toquem poc.
- És molt agradable que et toquin i experimentin amb tu.
- Podria ser un llenguatge rellevant per a persones que no parlen, parlen poc o amb dificultats.
- Descubrim parts del cos i els micro-moviments.
- Estem jugant.
- Ens ajuda a sortir de nosaltres mateixos.
- Ens adonem de les nostres resistències .
- “Sento que estic cuidant a algú”.

2) Exercici per parelles.

Una persona de la parella té els ulls oberts. L'altra els té tancats.

La persona amb els ulls oberts, amb la mà plana i sense estrènyer la mà de la persona amb els ulls tancats, la guia a través del espai. De forma lenta i observant l'eco-sistema de persones, la persona amb els ulls oberts passeja amb aquesta persona per l'espai. En alguns moments, es pot provar d'anar al terra o esta en diversos nivells (ajupit, de puntetes, etc). Al cap d'una estona, és rellevant que les parelles és vagin canviant (en

aquest cas, és bo que quedi una persona sense parella ja que aquesta, en algun moment, podrà començar a engegar canvis de parelles de forma orgànica). Fins i tot, la persona amb els ulls oberts, pot ballar una mica amb aquesta persona dels ulls tancats sempre i quan, aquest s'hi trobi còmode. Al cap d'uns minuts i de varis canvis de parelles, es deixen a les persones amb els ulls tancats soles i se'l hi demanen que obrin els ulls.

Seguidament, es fa canvi de rols. Les persones que tenien els ulls oberts, ara els tindran tancats i els que tenien els ulls tancats, ara els tindran oberts. Ara, tot i que sembla que la dinàmica és la mateixa, la dinàmica serà diferent. És guiarà a través de la roba. Només fent servir la roba. El canvi és brusc i s'ha d'anar en compte. A poc a poc, es va veient la confiança que cadascú va agafant. A poc a poc, és pot anar buscant els diversos nivells (terra, ajupits, etc..), així com busca el canvi de parelles. Al cap d'una estona, i de varis canvis, és pot anar ballant amb aquestes persones o anar donant estímuls o direccions que venen de diverses bandes (estirar des de la zona del pectoral, seguidament de l'esquena i del colze...). A poc a poc, una petita dansa sorgirà. Al cap d'uns minuts de canvis i direccions i experiències, es deixen les persones que estan amb els ulls tancats soles i se'ls hi demana que obrint el ulls.

Aclaracions:

- És important que l'exercici, a l'hora que és guia i és camina per l'espai, no es parli.
- També és de rellevància que els que tenen els ulls tancats no acabin de saber qui els ha guiat. És important mantenir la potència i el misteri per tal de guanyar empatia amb la totalitat del grup i només amb certes persones.
- És un exercici que ha d'esta ben dirigit i tractat amb tacte. Evitar bromes o posar a prova les persones que estant amb els ulls tancats.
- Els canvis es generen amb l'ajuda del facilitador/monitor.
- És important que la gent tingui temps i espai que, un cop acabades les dues variants, comparteixin de forma comuna el que ha passat. Les diferents experiències revelaran moltes coses sobre el grup i sobre l'exercici.

Observacions del grup:

- Et posa a prova, quan sents que no et segueixen, i et qüestionen que no fas bé, com has de comunicar millor.
- La gran pregunta es: Qui guia a qui?
- Què fem quan tenim un rol, i no ens agrada, sinó que es crea un espai mig.
- Si la cures molt, i la cuides molt, l'anul·les una mica
- Sense oblidar-te de tu mateixa, em trobo amb altres.
- "M'he sentit molt a gust".

Pausa de 10 minuts

Les properes dinàmiques (3 i 4) parteixen de la observació. La observació com un element que genera un cos sensible i en estat d'atenció. La mirada com una dansa, com un moviment que fas amb l'espai o que, simplement, et segueix informant de la teva pròpia manera de relacionar-te amb les coses.

3) Observem l'espai durant 15 minuts, amb curiositat, amb la mirada en present.

Una metàfora podria ser que hi ha moltes coses en aquest espai que esperen ser vistes. Coses molt grans i molt petites.

En algun moment, podem convidar a algunes persones que vulguin a compartir troballes del espai. Poder és una marca, una paret a contrallum o qualsevol cosa a la qual li hem donat valor. Es pot compartir una estona tot parlant de l'espai.

*trobem coses grans, coses maques ens fem preguntes.



4) Dinàmica per a dues persones.

Una de les persones és mourà de forma lliure. En cas de dubte, potenciar un moviment d'escoltar cap al propi cos, com deixant que el cos, vaig desplegant el moviment a poc a poc. Un moviment et portarà a un altra. Sense voler fer res del que ja estàs fent. El moviment també pot ser caminar poc a poc o està mirant coses del espai o moure els dits. Ha de ser un moviment que, predil·lectament, t'estigui desvetllant també alguna sensibilitat o alguna possibilitat d'esta amb el teu cos. L'altra company o companya serà com "una càmera". Pot adoptar diferents distàncies o posicions per tal de veure a aquella persona de la forma que vulgui. Exemples, veure-la estirat de costat, de molt a prop, només mirant la mà, de cap per avall, tot girant al seu voltant... La imatge d'una càmera és útil, la càmera fa plànols molt propers i al detall i plànols molt generals, tràvelings o plànols de mig cos, etc.

En aquest cas, els dos estant amb alguna cosa i la idea de múltiples perspectives es va desplegant en tota la sala.



Observacions:

- La observació com un moviment. Moure la mirada és una forma d'esta en moviment i, per tant, d'esta ballant.
- LA mirada és un agent de valor. Allò que mirem és allò al qual donem atenció.
- Al generar un canvi de perspectiva, la nostra percepció canvia i, per tant, la nostra comprensió de la realitat.
- Tot allò que passa dintre del exercici és revelador perquè et col·loca en una relació. Et posa en un lloc.
- L'avorriment és important. Està en una cosa i acceptar la posició des d'on estàs veient o movent-te és important. L'avorriment és positiu per a generar un altra interpretació de la teva relació amb el present.
- Hi ha persones que els hi molesta ser mirades. El fet de seguir seguit amb la mirada, pot resulta invasiu. La mirada ens pot fer sentir incòmodes.
- La mirada té moltes possibilitats i interpretacions. Per unes banda, la mirada pot ser entesa com allò que t'està jutjant. Per una altra banda, la mirada és un punt de trobada. Apostem per la última en contextos educatius i socials i eduquem cap a una mirada que no jutjar sinó que esta en constant punt de trobada.
- Important proposar una reflexió sobre la mirada i sobre el que la mirada ens genera com a individus.
- LA mirada és una forma de tocar-nos. Veure'ns ens hauria d'ajudar a ser més sensibles els uns als altres.
- Aquesta dinàmica pot ser útil per a netejar la mirada.
- També és important acceptar la nostra vulnerabilitat.
- S'ha d'anar amb compte amb aquest tipus de dinàmiques i amb tot el que proposa un dintre d'un context de grup. Es poden crear incomoditats o

despertar possibles pors o traumes entre els participants. En qualsevol cas, i en cas que el facilitador o facilitadora no hagi previngut un possible cas, és pot decidir de parlar-ne una mica amb el grup sense caure en individualismes.

Els últims exercicis és van desencadenant un darrere l'altra. Alguns funcionen i alguns no. És important no saber que tot funcionarà sinó també potenciar un sentit de la co-responsabilitat entre el grup del qual tots som partícips.

La última secció està encarada en treball de grup, afecte i reconeixement. La idea és treballar amb possibles moviments cap a l'alteritat a través d'entendre l'afecte del moviment d'altres persones en el teu o com, el simple fet d'esta en grup, generar un gran mosaic de moviments en el simple moment de que intentem anar a la vegada, seguir-nos els uns als altres o copiar-nos.

Aquest tipus d'exercicis son un fràgil balanç entre prendre decisions o seguir decisions fetes pels altres. De totes formes, demanen una certa autonomia dels participants per tal de veure i encarar-se amb la seva relació amb el grup i la forma que van prenent plegats.

5) Moure's en grup. Dos dinàmiques.

El grup es posa en pinya. La idea es que tothom vagin igual. Si el grup esta organitzat en forma de quadrat, direm que tot el grup seguirà a una persona que estigui al davant. A mesura que el moviment va seguint de forma grupal, la direcció canvia i sempre es seguirà a una de les persones que estiguin davant. El moviment ha de ser lent i amb escolta ja que s'ha de facilitar que tot el grup segueixi i sigui una massa uniforme. De totes maneres, en alguns moments, un individu pot prendre la decisió conscient de

posar-se al davant. Es pot potenciar el desplaçament entre el grup tot i que sempre hi hagi una certa consonància entre tots i totes.

El grup es posa en línia. Tot fent servir una mirada perifèrica, cada persona va seguint a les dues persones que tenen al costat (les dues persones de les puntes només seguiran a la persona que vegin). Sense fer grans moviments i tot fent ús de la repetició, tothom intenta anar al "unisono" i, a la vegada, de les dues persones que tenen al costat. El moviment pot variar de moltes formes depèn de l'atenció i del que facin els del teu costat. És important que exclusivament es segueixin a les dues persones del costat tot i que, sovint, és bastant complicat.



Observacions:

- El fet de voler anar en grup ja genera un moviment explícit
- Per anar en grup, fa falta una molt bona dosi d'escolta i, en molts casos, menys acció.
- L'atenció ja genera un moviment que és constant.
- L'acció de voler ser un grup genera molt de moviment. Aquest moviment és important que s'entengui ja que, sovint, també és podria llegir com la nostra pròpia experiència a l'hora de voler formar part d'un grup.
- És possible que aquest tipus de dinàmica no arribi a consolidar-se com una cosa d'èxit entre el grup. Tot i així, no li restaria importància.

6) Moure el grup.

Una persona voluntària demana una cançó que li faci sentir bé o que li generi energia. Aquesta persona, es col·loca en algun lloc al espai i, a través del seu moviment, convida als seus altres companys i companyes a afegir-se. És un exercici de invitació a través del cos i el moviment.

Es pot fer tantes vegades com es vulgui.

Si s'escau també es pot fer sense música tot i que, sovint, generar una exposició en els altres membres del grup a afegir-se.

Observacions:

- Què és una invitació?
- De quina forma sentim que som apel·lats a partir de les accions dels altres?
- Com afecta l'energia d'una persona en la forma de moure's d'una altra.

7) Crear grup.

Per a tot el grup.

Primer de tot, ballem com vulguem i com ens vingui de gust. Es posa música variada i d'estils molt diversos. Es convida al grup que es mogui com vulgui i es va deixant que

el grup es senti còmode amb el moviment que estant generant junts tot i que de forma individual.

En algun moment, es convida a que es puguin robar passos els uns als altres. Aquesta acció, es pot anar repetint i combinant amb el moure's de la manera que vulguin.

Més endavant, se'ls convidar a només robar. Només robar els passos dels altres. Això pot dura molta estona i pot passar per molts estats corporals, de cansament, d'avorriment, de decisió, de no-decisió, etc.

La música pot anar in-crescendo a nivell de ritme i de intensitat.

En algun moment, es demana que es quedin amb el pas en el que estant i es fa un compte enrere. Del 10 al 0. Cada número és una intensitat de forma que, a mesura que anem baixant el compte, la intensitat i el volum del moviment aniran baixant. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 (el moviment és intern però és poc visible des de fora) i 0 (desapareix). Deixa que notin el seu cos.



Observacions:

- El grup és una relació d'afectes que són visibles i invisibles.
- Les neurones miralls, molt rellevants en alguns aspectes de la dansa, també són d'interès a l'hora de parlar dels afectes. https://ca.wikipedia.org/wiki/Neurona_mirall
- El fet d'anar robant passos d'altres companys fa que siguem conscient de l'acció i que, a poc a poc, ja no es distingible de qui estem robant el pas. El grup començar a agafar una identitat.
- Es pot parlar de col·lectivitats o comunitats efímeres ja que, per un moment, hi ha un nexa d'unió (intel·lectual i físic) que se'ls pot arribar a entendre com una unitat.
- El moviment genera altres moviments.
- La dansa és una coimplicació entre el cos que activa el moviment i el context del que forma part.
- Moure un braç es entendre la estructura del teu cos des d'una altra forma. La teva constel·lació canvia constantment. Aquest tipus d'exercici es deixen espai per entendre aquestes posicions i relacions.
- La dinàmica no jutja. Dius a tot que si com una forma d'integrar i ser amb l'altra.
- Al final, com que has robat passos, el teu moviment ja no és teu sinó que és una acumulació de tota la gent del teu voltant. De forma metafòrica, tu ets el grup. I el grup és grup precisament per l'acumulació de persones afectades que l'integren.

Per tancar la sessió, és important deixar espais de paraula i espais de preguntes.

El més important d'aquest tipus de treballs, com ja he dit al principi, és cuidar el context amb cura i posar atenció al lloc on som. Està amb el grup és primordial. I esta no és pas tan fàcil; està requereix atenció, autonomia, tacte, sensibilitat i un munt de coses que són complicades de nombrar. Ja que, de fet, està amb un grup no és un manual, és una pràctica per si mateixa. Està amb un grup es permetre que el grup sempre sigui canviant en tot moment i poder assumir aquest canvi. Per tant, aquestes dinàmiques no són reproduïbles per a tots els contextos.

Per qualsevol dubte o consulta no dubteu en posar-vos en contacte amb info@quimbigas.com



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)
<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 |

 [museus i accessibilitat](#)
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