

Dossier Educa amb l'Art

Temàtica:

Dansa i moviment

Organització:

Centre de Cultura Contemporània de Barcelona

Exercicis del taller

Escalfament

Caminar per l'espai.

Actitud oberta i atenta amb una proposta senzilla, que no simple. La presència escènica, és estar a escena, el com estar, independentment del que s'està fent.

Consignes:

- Atenció a la planta del peu i coroneta. Dos direccions. Del centre al terra i del centre al sostre. Espatlles en línia amb les *caderes* (malucs)
- Atenció a la mirada. Mirar el lloc, detalls absurds, distàncies, coses obvies. Si ja coneixes el lloc, no passa res, el pots tornar a descobrir, segurament trobaràs alguna cosa que no haves vist.
- Mirar als altres de prop i de lluny. Davant, darrera, detalls físics, formes, anatomies, la roba, el cabell, les mans, els peus etc.
- Des de la mirada m'apropo a l'altre i abans d'entrar en contacte em separo. Efecte imant.



Improvisació. Partint de la idea de caminar es combinaria caminar i ballar o moure's. Atenció! no és caminar ballant o a l'inversa, són dos accions separades. Audio: Palm Trees Buxter

Exercicis sobre la mirada

Consignes:

- Atenció a la Mirada. Mirar el lloc, detalls absurds, distàncies, coses obvies. Si ja coneixes el lloc, no passa res, el pots tornar a descobrir, segurament trobaràs alguna cosa que no haves vist.
- Dir en veu alta allò que veiem. Compartir amb els altres el que veiem fent servir paraules soltes. Atenció a la veu! S'ha d'escoltar el que diem.
- Imagino, invento successos, situacions, a partir d'allò que estem veient.

Moviment abstracte

Improvisació, qualitats de moviment, relació entre el cos i la música. Presència escènica.

Com sona el cos en l'espai? Parets, terra, objectes i sobre el mateix cos

Sons grans i petits, volums diferents, ritmes lents i ràpids. Atenció el so que es genera individualment i col·lectivament. Tenir-ho en compte, aprofitar-ho.

- Primer en cercle.
- En parelles. Un escolta i l'altre fa sons, estan a prop.
- Individualment per tot l'espai de manera exagerada. Es demana rapidesa en el canvi d'accions, no dona temps a pensar tant.

3 maneres diferents de moure's

- **Audio Tema Stranger in a room. Jamie xx.**
Consigna: Moviments petits i seguits amb diferents parts del cos. És un no parar, impossible parar.
- **Audio Tema Attracting files. Aluna Georges.**
Consigna: Moviments que semblen d'una coreografia fixada. Nets, vius, directes, seguretat.
Representa que saps molt bé el que estàs ballant. No importa si estàs repetint, el que importa es l'actitud.
- **Audio Tema 3 Platform zero. Daniel Avery.**
Consigna: Moviments ondulants amb diferents parts del cos, mides diferents. Desplaçaments. Qualitat slime.

Accions i moviment

Treballar amb els alumnes una llista d'accions per a fer-la tots Junts. Cada alumne apunta en un paper 1 acció col·lectiva.

- El format seria: Tots junts cantem, Tots junts mirem amunt, Tots junts ens congelem, Tots junts volem, Tots junts diem Hola!
- Mecànica: Tipus mà innocent traiem 4 paperets, 4 accions. Les fan tots junts, 1 a 1. Les fan durar 1 minut cadascuna.
- La idea és fer un seqüència en les 4 accions amb aquesta música de moment.
Àudio: Tema Primordial Landscape. Patrick Cowley. 11min
- Arxiu: Estaria bé que un o dos alumnes portessin el seguiment per escrit, una descripció orientativa de totes les accions que van sortint.

Exercici anatòmic

En cercle. Repàs anatòmic de les ARTICULACIONS en aquest ordre:

- Colze, genoll, artells (dits de la mà), columna, canell, mandíbula, coll, crani, maluc (cadera), turmell, espatlles.
- Prenem un temps movent cada articulació de manera independent.
- Es repeteix diverses vegades el mateix ordre per arribar a fer-ho de memòria després de diverses classes.
- Consigna: Possibilitats de moviment desplaçant-nos per tot l'espai des de el treball amb les articulacions. Sense seguir l'ordre.



Improvisació d'articulacions

Partint de la idea de caminar es combinaria caminar i ballar o moure's i les possibilitats de moviment en les articulacions. Tenir en compte la intenció al caminar, actitud oberta, amb energia i decisió.

Àudio: Tema Pleasure de Baxter Dury

Qualitats de moviments

Repartir la classe en quatre espais. Actitud: Estan contents, feliços, juganers i alegres fent els balls.

1. Moviments petits i ràpids
2. Pèndul
3. Articulations
4. Ballar como en una coreografia, algú guia, els altres segueixen.

Àudio: Ocell de Foc Stravinsky

Treball en parelles. Limitem el moviment de l'altre

Ens situem al terra, amb 4 punts de suport.

- En parelles. Un està en quatre potes i avança de manera continuada, sense parar com el *conejito Duracell*.
- El primer té un moviment continu que l'altre s'encarrega d'alterar.
- Com? Des de les articulacions es cola en aquest moviment continu amb: pes, pressió, fre, limitació de moviment i diferents direccions
- Es busca sorprendre a l'altre, donar-li una informació que no espera.
- L'exercici és intens pels dos perquè el *conejito Duracell* se les ha d'enginyar per seguir endavant malgrat tot.
- Proven els dos els dos rols.
- **Àudio: Tema In Two II de Blue Hawai**

Del terra al dalt

En parelles un comença en el terra i l'altre va a impedir que l'altre es posi dempeus. També es treballen amb les articulacions. Cura amb fer-ho molt ràpid perquè no funciona. El que està al terra puja de manera progressiva i enginyosa, l'altre es cola sense utilitzar la força bruta. Si hi ha força bruta tot el temps no funciona. Cal trobar diferents recursos per alterar el moviment de l'altre. NO buscar només amb el bloqueig des de la força.

Proven els dos els dos rols.

Àudio: Disorder de joy Division

Intentar caminar

En parelles el mateix que els dos exercicis anteriors.

Proven els dos els dos rols.

Àudio: Skwatch de Asphodells



Memoritzar una seqüència

Capacitat de congelar la imatge. Parelles congelades.

Composicions en parelles: Ens necessitem els uns als altres. Es creen imatges tipus foto, es muntent les imatges sense presses i ens quedem congelats i en silenci.

Capacitat de concentració, silenci, treball en equip, imatges belles des de la quotidianitat simple i natural.

- Esquena amb esquena ens aguantem assegudes en el terra.
- Fora d'eix. Un altre aguanta des de la base.
- Un en el terra estirat amb els ulls tancats, un altre li agafa la mà o el braç o el tors com si volgués aixecar-ho del terra, però es congelen abans d'aixecar el cos.
- Muntats a col·libè

- Tapar-li els ulls.
- Una abraçada/petó

Exercicis: Una vegada tenim muntada la seqüència es poden provar algunes variants.

- Càmera lenta.
- Càmera ràpida.
- Cap a davant.
- Cap a enrere.

Nota: Una vegada tenim la sèrie original molt clara es pot provar amb música barrejant les variants. **Àudio: Tema Exposed de Plastikmen.**



Apropa Cultura

www.apropacultura.cat

Coordinació del curs Educa amb l'Art: Claudia Torner

Email: coordinacio@apropacultura.cat

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339