

## Educa amb l'Art 16/17

CaixaEscena [www.caixaescena.org](http://www.caixaescena.org)

Lali Camps

La sessió serà un entrenament actoral. Es presentaran recursos que pensem es poden adaptar per treballar amb diferents col·lectius.

### Escalfament

1. Ens estirem al terra.  
Prenem consciència del propi cos.  
Respirem portant a respiració al baix ventre.  
Intentem imaginar quin dibuix faria el nostre cos al terra si estiguéssim estirats a la sorra.  
Quins són els punts de contacte del cos al terra?
2. Poc a poc obrim els ulls.  
Alhora, anem fent dibuixos amb els turmells cap a fora.  
Procurem arribar al màxim de les nostres possibilitats.
3. Ara pugem les cames, genolls plegats. Anem estirant una cama i l'altra.
4. Aixequem les cames i les belluguem.
5. Abracem les cames contra el pit i les movem cap a una banda i l'altra.
6. Posem els genolls plegats cap a una banda, estirem els braços en creu i girem la mirada cap a la banda contrària.  
Notem el pes dels genolls que cauen a terra.  
Repetim a cada banda.



7. Sacsegem les cames cap a dalt.
8. Abans d'aixecar-nos, ens posem de genolls.
9. Movem les mans. Creuem els dits, belluguem els canells enfora i cap endins. Canvi de sentit.
10. Posem els braços en creu i estirem, després els estirem cap a dalt.
11. Seguim de genolls, però ara estirem els braços cap al terra i endavant, ens estirem.  
Ens Imaginem que l'aire surt per l'esquena.  
Traurem aire emetent el so "mmmmm...".



12. Ara aixeca el cos, estira les cames i els braços.



13. Ara els braços caminen fins a les mans i estirem l'esquena.



14. Anem pujant poc a poc, recargolant l'esquena.  
Un cop a dalt ens estirem cap a l'aire.
15. Amb la mà ens agafem el cap i girem cap a una banda. I canvi.
16. Ens posem en parella. Farem un clapping, la idea és despertar el cos, ha de ser amb energia, amb força. Per tot el cos.  
També farem un massatge a l'altre.  
Després, un Agafa els braços de l'altre i els va bellugant i movent.  
El qui és bellugat es deixa fer, ha de deixar caure el pes i permetre que l'altre tingui el control.
17. Fem el pigall, agafem el company per darrera al clatell i l'anem guiant, s'ha de deixar portar. En acabat canviem de parella.  
Cal fer-ho per començar amb els ulls oberts, perquè sinó es complica l'exercici.

#### **Parlem del que s'ha fet fins ara, per a que serveix?**

- Prendre consciència del cos.
- Coordinació.
- Escalfar el cos.
- Confiança (a l'exercici del pigall).  
La Lali recomana fer-ho primer amb els ulls oberts i més endavant si que començar a fer-ho amb els ulls tancats. Ens costa confiar en l'altre.  
També depèn de l'espai que es té, si és molt petit resulta incòmode.
- Respecte: la Lali proposa que hi hagi una part de l'alumnat fent i els altres escoltant.
- Treballar la consciència de la respiració.
- Interrelació.
- Contacte amb el cos de l'altre: a vegades pot resultar difícil perquè pot incomodar tocar o ser tocat. En aquests casos, es proposa fer servir una ampolla de plàstic o una pilota entre mig.

No estem gens acostumats a treballar el cos, per això s'ha de fer poc a poc.  
Tot el que s'ha fet d'estiraments en peu es podria fer al terra. També asseguts a la cadira. Preferiblement llavors fer-ho tots de la mateixa manera.

Proposta musical:  
David Lanz pianista

## Sumem moviments

La Lali proposa un moviment que tots alhora repetiran en bucle.  
Després cada participant va afegint moviment.

Serveix per a:

- Memòria.
- Creativitat.
- Riure.
- Coordinació.
- Generar resposta: qualsevol proposta sempre és bona!

**Com ho fem per retenir el moviment?** Identifiquem una persona amb un moviment.  
Memoritzem cada cos amb un moviment. Això serveix molt a teatre.

**És adaptable?** Potser seria difícil per a adults. La Lali proposa llavors fer servir músiques per a que les persones se sentin còmodes.

S'hi poden afegir sons, o paraules.

Per exemple, ara diem paraules relacionades amb amor.

Per a persones amb discapacitat intel·lectual també seria difícil.

Es proposa que digui poc a poc, ens grups petits de dos o tres persones.

## Sumem sons

En cercle, un fa una proposta i algú reacciona de manera improvisada.

Es poden anar en cavalcant.

El so que digui amb vocals.

Treballar l'escolta, es creen històries, no es necessari el text, serveix per trobar el cos i la veu. Treballar l'entonació.

Proposta musical:

Louis Prima

## Karaoke

Ens posem en fila, el primer de la fila té el micròfon (pot ser qualsevol objecte!) i comença a cantar una cançó.

El líder de l'activitat anirà picant de mans per indicar el canvi de cantant, que serà per ordre de la fila.

No es poden repetir cançons

Cada cop pot anar més ràpid

### Per a què serveix?

- Exercitar la memòria.
- Treballar la veu.
- Adaptar-se a la immediatesa i la improvisació.
- Perdre el sentit del ridícul, perquè qualsevol proposta és bona.
- Crear històries, pot ser que surtin cançons amb un fil conductor concret, surt de manera natural.
- Observar la relació que cada persona te amb la veu, o amb em ridícul. Potser es podria fer en parella, en el cas de tenir por al ridícul.
- Interessant que hi hagi públic, però es una arma de doble fil. Treballar observar i tolerar, no ser burleta.

### És factible?

Exposar-se és complicat per a molts col·lectius.

Per això diu la Lali que és molt important el temps d'exposicions.

El professor pot controlar aquest temps i ajudar als participants.

## Caminem per l'espai

Caminem de manera natural i orgànica per l'espai.

Quan el líder piqui de mans...

- Us saludareu.
- Torneu a caminar.
- Us heu de saludar en grups de 3.
- Un explicarà una bona notícia a l'altre company. Pot ser real o no.
- Us donareu una mala notícia.
- Un explicarà una bona notícia i l'altre no li fa cap gràcia.
- Un donarà una bona notícia i l'altre fa veure que la rep bé però en realitat no li fa cap mena de gràcia.

### Per a què serveix aquesta activitat?

- Posar-nos en la pell d'un personatge.
- Interpretar, però sense la pressió d'un paper complex. És més natural. Et fa connectar amb alguna cosa que t'ha passat a tu.
- Una manera d'interpretar molt còmode i fàcil. Com ho fem tots alhora, dona llibertat perquè ningú t'està mirant atentament.
- Desinhibir-nos, per provar i parlar.
- Voler convèncer.
- Hi ha persones amb molta iniciativa però en canvi hi ha persones que se senten mes còmodes escoltant. El professor pot fixar-se en aquests comportaments i intentar introduir canvis. Forçar la comunicacions amb tots.
- Veu i cos estan connectats. Aprendre a classificar sentiments.

## Roda de l'objecte

Agafar un objecte i que cadascú expliqui per a què serveix, però en cap cas pot ser la utilitat real.

Serveix per:

- Despertar la imaginació.
- Despertar sensibilitats.
- Poder treballar certes temàtiques (la mort, l'amor, la política...).
- Hi ha la opció que cadascú porti un objecte importat per a un.
- Empatitzar amb l'altre.
- Es creen històries.
- Totes les propostes són bones.
- Es pot treballar amb paraules i sense paraules.
- Es poden agafar elements de la escenografia de l'obra que s'està treballant.

## Els números

Caminem per l'espai.

Caminarem pujant i baixant la intensitat, 5 és normal.

Anirem pujant fins a 10, correm.

1 és el màxim de lent que cadascú pugui.

A continuació fem dos grups: uns observen i els altres fan

A cada número imaginar se que li pot estar passant a aquella persona.

Buscar què suggereix cada número.

### Què es treballa?

- Relació amb l'espai
- Relació amb els altres
- Emocions: es podria fer l'exercici treballant emocions, que cada paraula fos una emoció o un estat concret.

### Com es podria adaptar per treballar amb diferents col·lectius?

Potser posar menys números, de l'1 al 5, o al 3.

Treballar dins de l'espai teatral. Per començar a saber bellugar-se e per l'espai, conèixer l'espai, utilitzar les sabates que et tocarà portar.

Els números els podríem transformant en animals.

Per treballar-se el personatge, de l'1, sóc jo, al 10, sóc per exemple Julieta.

Pot ajudar a trobar matisos al personatge.

## El joc del mirall

En parelles, un mana i l'altre l'imita.  
Es pot complicar a mida de veure com va el seu company.  
Des de fora, no hem de saber veure qui mana.

És una manera d'entrar a un llenguatge que potser no és seu.  
La música servirà com a límit i pauta.  
Depèn del que busquis pots posar una música o una altra.  
Es pot complicar, posant-t'hi sons o paraules.

## Joc de direcció i actuació

Farem grups de 4 persones, on hi haurà 2 directors i 2 actors.  
Els actors pactaran un tema, per exemple: Fer un viatge.  
Darrera de cada actor s'hi situarà un director que li anirà indicant positiu o negatiu per a que l'actriu canviï l'emoció i la seva opinió sobre el tema que es discuteix.

En acabat es canvia el rol.

### Per a què serveix?

- Practicar la improvisació.
- Adaptar-se a les circumstàncies
- Sempre tenir arguments.
- Generar una actitud d'escolta. Cal estar pendent del company i també de les indicacions del director.

### Altres indicacions

- Tenir en compte de donar temps a la parella perquè parlin i es pugui desenvolupar.
- En acabat l'assaig es pot presentar al públic.
- Es podria preparar diferents temes, el lloc, personatges,...

## El psiquiatra

Un pacient va al psiquiatra i li explica una malaltia molt estranya, per exemple:  
"Sóc invisible, ningú em pot veure, excepte els dimarts al matí,  
aprofito llavors per a anar al metge. "

El psiquiatra li donarà resposta molt extravagant:

"És molt fàcil, pren-te unes herbes d'Eivissa i mira la pel·lícula d'Star Wars 8 vegades".

La idea es que cadascú digui uns mes grossa que l'altre.

## 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 |**

  
**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)  
<http://www.apropacultura.cat/formacio-mediateca.aspx>



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

[www.apropacultura.cat](http://www.apropacultura.cat)

Email: [apropa@apropacultura.cat](mailto:apropa@apropacultura.cat)  
Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339  
c/ Lepant 150  
08013 Barcelona