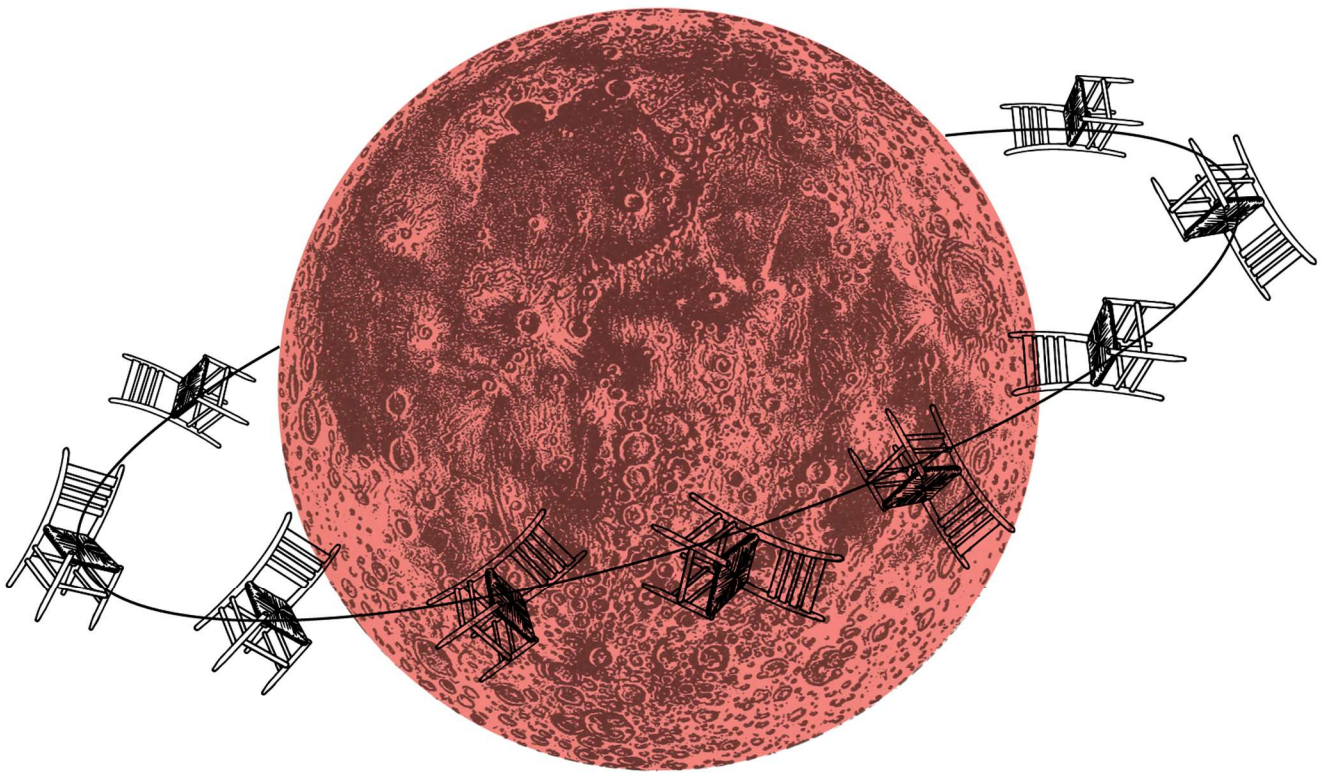


Dossier educatiu

# Connecta't amb la Impro! amb Impro Barcelona



Organitzat per:

**apropa**  
**cultura** una porta  
a la inclusió



TEATRE NACIONAL  
DE CATALUNYA

## Dossier Educa amb l'Art

**Temàtica:** improvisació, teatre Impro, joc

**Organització:**

Teatre Nacional de Catalunya

## Descripció

El teatre d'improvisació requereix entrenament. La por a quedar-se en blanc és un motor creador molt potent per a descobrir una història, que tot i efímera, serà interessant per l'espectador i per a nosaltres.

L'univers de la Improvisació té unes bases clares com si fossin les regles d'un joc de taula: estar present, connectar-se amb el company, acceptar el que ens ofereix i sumar la nostra proposta.

La metodologia que aprendrem ens ajudarà a ser més àgils mentalment, a estimular la nostra imaginació, a ser resolutius i adaptar-nos a cada moment, a treballar en equip, a despertar el nostre instint, la nostra creativitat, a trencar esquemes, a desbloquejar-nos i a molt més.

## Objectius

- Tenir un primer contacte amb la tècnica de la improvisació teatral a través del joc i la complicitat amb la resta de companyes i companys i experimentar noves sensacions de creació.
- Oferir eines per desbloquejar i prendre consciència de la capacitat innata de creació perquè totes som generadores d'històries.
- Visibilitzar que hi ha persones que han de fer un esforç per llençar propostes i d'altres que l'han de fer per prescindir-ne de les que volien imposar.
- Treballar pels companys i companyes, no només escoltem i acceptem les propostes, a més a més, sumem en una mateixa direcció.
- Prendre consciència que formem un únic equip de creació constant.

## Exercicis del taller

- 1- Rotllana de noms
- 2- Hia Hia Hondom
- 3- Cinc velocitats
- 4- Volcà
- 5- Foto afegint
- 6- Piquem de mans
- 7- Joc de la paraula simultània: apropem universos.
- 8- Sí i..
- 9- RONDES: Estàtues
- 10- El discurs
- 11- Oracle
- 12- Quatre cantonades

### 1\_Rotllana de noms

Llenço el meu nom a algú amb una palmada, tothom ha d'estar atent i qui rebí respon llençant el seu nom a un altre. Mantenim un ritme comú. Després, a la segona fase, invertim i llencem el nom de la persona que rep.





## 2\_Hia Hia Hondom

Exercici d'energia i concentració.

Fem una rotllana i passem energia a la persona que tenim al costat amb un gest amb el braç i dient HIA (la H ha de sonar una mica aspirada més aviat com una jota). Afegim que quan ens arribi el torn a la rotllana, si volem canvi de direcció, farem un efecte rebot o mirall amb HONDOM (amb el gest aixecant les dues mans i treient pit fent escut). Afegim que quan ens toqui podem dir MOFONGO!!!! i tothom s'ha de barrejar al mig cridant, saltant, com vulgui però amb entusiasme per tornar a la rotllana ràpidament prenent una posició diferent de la d'abans i llavors algú, qui sigui, reprèn el -HIA...etc



## 3\_Cinc velocitats

Caminem, ens movem per l'espai i comencem a prendre consciència de grup. Evitem anar en filera o fent grups i des de fora marquem diferents velocitats. La velocitat número un: "m'acabo de llevar", la dos: "començo a estar actiu", la tres: "estic despert", la quatre: "tinc una mica de pressa" i la cinc: "perdo el bus". Després afegim que quan estan caminant algú s'atura i tothom ha d'estar atent perquè llavors també s'ha d'aturar. Algú reprèn la marxa i tothom reprèn la

marxa. Després es pot afegir que qui reprengui la marxa pot triar una de les velocitats i la resta del grup s'ha d'adaptar.

#### 4\_Volcà

Fem una rotllana, marquem un ritme comú peu davant-darrera i un comença amb la frase "Aquesta és la història d'un..." llavors seguim amb el del costat que diu "Aquesta és la història d'un...(o una...)" fent associació. Per exemple "Aquesta és la història d'un...mitjó..." el company/a podria continuar "Aquesta és la història d'una sabata..." i així participant tothom de la rotllana. Després podem afegir paraula i adjectiu "Aquesta és la història d'un mitjó foradat...".

#### 5\_Foto afegint

Surten d'un en un fins a formar una imatge de quatre elements com si es tractes d'una fotografia, dient cadascú què és o qui i posant-se a l'espai: Per exemple: "Soc un arbre" (es posa fent d'arbre i es queda quiet), surt un altre i diu: "jo soc una poma que penja de l'arbre." Surt un tercer que diu: "Jo soc un gos" i el quart diu: "i jo soc un núvol". Ja tenim quatre persones i quatre elements que formen una mateixa imatge. Podem ser un element relacionat, però independent (arbre i gos) o podem ser un element complementari de l'altre (arbre i poma).



Des de fora algú diu: "em quedo amb...."(qualsevol dels quatre elements)  
Per exemple: "Em quedo amb la poma". Tots marxen menys la poma que ha de mantenir la seva posició corporal i la persona que ha dit "em quedo amb la poma" formarà una imatge nova sense relació amb l'anterior dient què és. Per exemple: "em quedo amb la poma i jo soc la motxilla on està guardada"  
Continuem fins a formar de nou una imatge de quatre.

VARIANT afegint conflicte: El tercer que apareix pot afegir un conflicte "soc un cuc de la poma" i el quart pot sumar a aquest conflicte "soc el nen que l'agafa per mossegar-la". Veiem que ja tenim una història, una escena que podria cobrar vida i veuríem què passa.

## **6\_Poquem de mans**

Joc de concentració, connexió i energia grupal per després d'una pausa, per exemple.

Rotllana. Enviem una palmada doble a la persona del costat i si volem fer diagonal enviem una sola palmada i quan vulguem afegir dificultat podem fer palmada simultània amb la persona a qui li volem enviar. Per fer aquesta modalitat s'han de mirar i marcar una mica el ritme i, si tot va bé, tot el grup acaba fent el mateix ritme.

## **7\_Joc de paraula simultània: apropem universos.**

Pensem una paraula pensada i si la tenim dient "Un". Qui tingui una altra ha de dir "Dos" llavors tots dos diuen alhora ... Un, dos, tres i pronuncien la paraula en veu alta. Quan hem sentit totes dues paraules hem de pensar i buscar una paraula que sigui la unió dels dos conceptes, que ens sembli que té relació amb les dues anteriors. Per exemple si l'un ha dit cotxe i el dos ha dit vermell podríem pensar en una joguina, en un cotxe esportiu, en una ambulància...I quan algú té aquesta paraula que associa els dos conceptes continua el joc dient de nou "Un". Una altra persona que tingui una paraula que uneix els dos conceptes diu "Dos" i alhora diuen Un, dos, tres, cadascú pronuncia la paraula que havia pensat en veu alta. Així fins que les dues persones pronuncien la mateixa paraula.

## La improvisació i les seves normes de joc: acceptar

### 8\_Sí i...

Formem parelles i practiquem l'acceptació. La nostra parella ens fa un comentari/proposta i hem de contestar amb "Sí i...". Per exemple: "Porto un pastís." "Sí i... és de nata com el volia." "Sí i... serà una sorpresa per la jefa." "Sí i... em donarà la plaça". SEMPRE COMENCEM AMB "SÍ I...".

Acceptem la seva proposta i afegim una proposta que enriqueixi la seva. Procurem no fer preguntes perquè això càrrega de responsabilitat creativa al nostre company/a.

### Normes de joc: PROL (Personatge, Relació, Opinió i Lloc)



### 9\_Rondes: Estàtues (tenir clar qui son o a quin lloc estan)

Algú està a escena amb una posició corporal com una estàtua, qui entra justifica aquesta posició amb el primer que li vingui al cap, i afegeix una mica d'informació. Serveix per treballar la instal·lació clara de les històries, amb poc

hem de saber qui som, on som, què fem... Piquem de mans, els dos que hi ha a escena es queden immòbils i qui entra tria amb qui es queda aprofitant la seva posició corporal per proposar la seva història sense relació les unes amb les altres.

## Jocs:

### 10\_El discurs

Fem una filera (un darrere de l'altre) de quatre o cinc persones. Totes representa que són una mateixa persona, són un únic ésser que haurà de pronunciar un discurs amb èmfasi sobre un tema que li proposen els companys que no participen. Quan comença el primer a parlar ha d'anar al darrere si li toquem l'espatlla i el següent continuarà el discurs exactament des del punt on l'altre ho ha deixat, inclòs si la frase estava a mitges.

Podem fer que incorporin emocions al seu discurs escrivint-les a una pissarra i ensenyant-l'hi durant el discurs.

### 11\_Oracle

Ens posem en filera creant diferents alçades (el primer assegut a terra, darrere un altre de genolls, el tercer dret o mig ajupit i el quart a sobre d'una cadira o dret). També es pot fer en grups de tres.

Algú des de fora fa la pregunta que vulgui pel seu destí agenollat davant de l'oracle:

-"Ohhh, Oracle...!"

oracle: "Queeeeeè?"

"aconseguiré feina"

Per respondre tots quatre formen un únic ésser, que mou les extremitats, l'oracle, i cadascú només pot dir una paraula i entre tots han de construir una frase.





## 12\_ Quatre cantonades

Tenim quatre cantonades ocupades cadascuna per un actor/actriu. Segons anem avançant es canviaran de lloc movent-se una cantonada en el sentit de les agulles del rellotge. Es diu una paraula d'inspiració i cadascú ha de triar en el seu cap una història, o millor una situació, que li vingui al cap, no cal tenir-la gaire desenvolupada, un punt de partida. Comencen a improvisar els dos que tenen la posició davant i proposa el de la dreta (des de públic). Veiem el primer plantejament d'una situació i tallem l'escena o ells mateixos la tanquen. Els improvisadors/es fan canvi de posició segons les agulles del rellotge, com hem dit, i llavors veiem el següent plantejament on el nou suggereix i, qui havia proposat a l'anterior, ara segueix la corda de l'altre. Nova proposta, nova història. Vigilem de netejar qui proposa i qui accepta i suma. Així hem de passar tots 4 per les escenes d'inici. Després fem un altra volta o torn escenificant el nus. I per acabar fem les escenes de desenllaç.

### **REFLEXIÓ FINAL**

Tornem la paraula a les participants de la sessió per saber quines han estat les seves impressions i experiències, com s'han sentit i si creuen que poden connectar els jocs i metodologies que hem proposat amb la seva pràctica professional. Obrim espai per resoldre dubtes.

## Sobre les formadores

### Impro Barcelona

El curs el van impartir *Mireia Scatti i Mónica Ballesteros*, d' Impro Barcelona, una companyia que va néixer el 2014, quan diversos improvisadors i improvisadores que portaven treballant junts molts anys al Teatreneu de Gràcia, van decidir crear un segell propi. L'aposta era ferma: desenvolupar la tècnica de la improvisació i fer espectacles de major qualitat, explorant els seus recursos narratius. Per aquest motiu han anat provant noves fórmules. Alguns dels seus espectacles són: Societé Improvisé, Assassinat al Club, Caça-històries, Impro a Go Go, La història abominable 2 (Encara en Cartell)

L'equip d' Impro Barcelona té escola pròpia: Aula Impro Barcelona, que compta amb un aplec d'actrius i actors que han vist néixer i han fet créixer la impro al país. Un companyia amb nom i cognoms: Mónica Ballesteros, Beatriu Castelló, Sam Gutiérrez, Judit Martín, Mireia Scatti, Miquel Simó i Jordi Soriano.

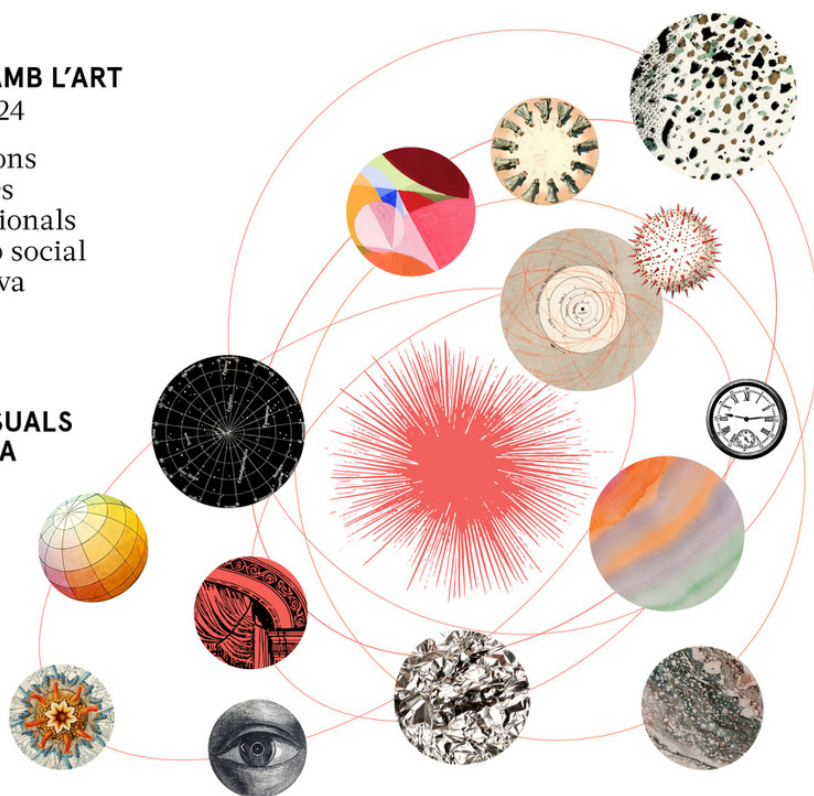


# En Òrbita

**CURS**  
**EDUCA AMB L'ART**  
2023-2024

Formacions  
adreçades  
a professionals  
de l'acció social  
i educativa

**MÚSICA**  
**TEATRE**  
**DANSA**  
**ARTS VISUALS**  
**I CIÈNCIA**



L'**Educa amb l'art** és un sistema de cossos, equipaments i forces que orbiten al voltant de l'art. Segons la física, l'òrbita és el moviment entorn d'un altre cos per efecte de la gravetat. Objectes i camps de matèria s'atreuen entre si per avançar plegats. Així succeeix al cosmos, al voltant del nucli d'un àtom o a la cavitat en el crani que aloja a l'ull.

Aquest curs, atrets per la força gravitacional de la dansa, la música, el teatre, les arts visuals, el disseny o la ciència, traçem òrbites creatives per posar-nos en relació, conèixer-nos i celebrar-nos, mentre que ens desplaçem pels universos quotidians a l'encontre d'eines i aprenentatges que ens aportin salut i alegria.

## Apropa Cultura

**Educa amb l'Art** es un curs de formació anual en música, teatre, dansa, arts visuals i ciència on s'ofereixen eines per enriquir i potenciar la tasca de persones educadores a través de les possibilitats de la creació artística. A partir de sessions vivencials, experimentem i aprenem col·lectivament com l'art pot ajudar-nos en el dia a dia.

Apropa Cultura programa l'**Educa amb l'art** des de la temporada 2012-2013. Si vols conèixer més propostes, consulta l'apartat de [recursos de formació](#) del nostre web, el canal de [youtube](#) o escriu-nos per rebre recomanacions a [apropa@apropacultura.cat](mailto:apropa@apropacultura.cat) o al nostre telèfon. Animeu-vos a posar en pràctica les propostes i compartiu amb nosaltres l'experiència!

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

Email: [coordinacio@apropacultura.cat](mailto:coordinacio@apropacultura.cat)

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339

**Connecta't  
amb la Impro!**

IMPRO BARCELONA  
TEATRE NACIONAL DE CATALUNYA

11 novembre 2023  
de 10h a 14h | 5€

