

Dossier pedagògic

Dansa al natural amb Toni Mira



Arnica Montana

Organitzat per:

apropa
cultura una porta
a la inclusió



Dossier Educa amb l'Art

Temàtica:

Dansa i moviment

Organització:

Mercat de les Flors

Descripció

La formació va consistir a compartir un seguit de recursos pràctics per treballar amb la dansa i el moviment. A partir d'exercicis d'escalfament, parelles o de grup vam experimentar diferents qualitats de moviment, ritme, relació i espai.

Objectius

- Descobrir les possibilitats dels nostres cossos per comunicar, sentir, compartir i emocionar.
- Despertar, a través de la música i el ritme, les creativitats diverses.
- Assajar diferents exercicis i dinàmiques que facilitin el moviment, la coordinació, l'escolta o el contacte.
- Treballar la relació entre nosaltres, amb l'espai i amb el temps.
- Aprendre una petita coreografia de dansa per a realitzar als centres socials.

Exercicis del taller

1_ ESCALFAMENT

L'escalfament es va realitzar a partir de diferents exercicis i consignes per introduir gradualment conceptes bàsics del moviment: l'escolta, la pausa, la velocitat o la composició.

Vam començar per **caminar** per l'espai i **escoltar** amb tots els sentits: l'espai, els altres, les trajectòries, els espais buits, el propi cos, etc.

Escollim una persona i la seguim. Després afegim una altra persona i una tercera i prestem atenció on estan en tot moment.

Mirem als ulls i quan ens trobem amb els ulls d'un altre gravitem a través de la seva mirada, sentim l'atracció, com si fóssim planetes.

Una variant és fer igual però quan ens trobem una altra mirada ens agafem de la mà amb l'altre i **gravitem**, desplaçant el pes cap enfora.

Introduïm la idea de pausa des de **l'escolta i la sincronització**. Quan una persona s'atura tothom ho fa. Es busca, a través de l'escolta, aturar-nos totes de cop i tornar a caminar totes alhora, sense parlar, amb el llenguatge del cos. Cal ser el més precís possible.

Afegim la consciència que espaiament estem compostant entre totes: apropar-se a l'altre, caminar al costat d'un altre, o darrere, es pot perseguir, ser seguit, ocupar espais buits. **Omplir i buidar l'espai**.

Variant: en algun moment ens trobem totes al centre com si fóssim un nucli i en algun moment fem una línia mirant a la platea. Això apareixerà no sabem quan.



Un altre exercici consisteix a **fer passar l'aire als ossos** del cos, construint el cos com si fos un joc de cartes. Per començar comptem de 8 a 0, tanquem els ulls amb els peus separats com els malucs. Som conscients de la respiració sense modificar-la.

Visualitzem el cos com si només tinguéssim ossos i fem un repàs dels peus, el talo, tars, metatars, tibia, genoll, ròtula, fèmur fins al maluc i imaginem que passa aire per tots els seus forats. Continuem fent el recorregut: còxis, lumbar, cervicals, estèrnum... i passa aire, la clavícula, omòplats, la conca de la boca, els ulls, els cabells, etc. i ens relaxem. Que l'aire entri i travessi tot el nostre cos. Obrim els ulls i comencem a caminar en grup.

Variante: un cop hem activat l'estructura òssia **ballem des de les articulacions**; mans, colzes, peus. Explorem quantes maneres hi han de moure les mans, els dits, els canells.

Descobrim les **simetries o asimetries** amb les quals podem jugar. El cos es pot desplaçar i ho fa a partir d'activar aquesta articulació. El moviment del cos comença amb l'articulació i el cos es desplaça per l'espai.

2_SIMFONIA

Quan movem tot el cos és com si fossin una simfonia, va dir el Cesc Gelabert. En aquest exercici introduïm una **capa musical** al que estem fent. Ho fem jugant amb la velocitat del moviment, sent 1 el més lent i 10 el més ràpid.

Mentre ens desplaçem, establim un pas i atribuïm un ritme: fem blanques, negres i corxeres. Ràpid o lent o molt ràpid.

Provem de fer correspondre el tempo de la música amb el moviment de cada pas.

Un cop hem integrat el joc podem introduir variants: caminem cap enrere, de costat, saltem, incorporem el moviment als braços, malucs, deixant que el ritme contagiï tot el cos.

Ens deixem contaminar pel que fan les companyes. No tenir por de **copiar**, és per imitació que aprenem.

No oblidar la consciència espacial: fer diagonals, ocupar els espais buits, etc.

3_EXERCICI MIRALL

Per parelles provem a fer exercicis de simetria de diferents maneres.

Simetria respecte a d'un pla.

Es posa una persona davant de l'altre i una comença un moviment que l'altre ha d'imitar com si es mirés amb un mirall. Qui ho explica ha de ser receptiu i clar, s'explica mentre que es fa, es fa lentament. Pot haver-hi desplaçament i de vegades no saber qui segueix a qui. Al cap d'una estona, es canvia de roll.

Simetria en relació a dos plans a l'estil del quadre de Rene Magritte, *La reproducció prohibida*, 1937

Simetria respecte a un eix.

Ens movem en relació a un pla que ens permet abraçar-nos.



4_ESTOL D'OCELLS

Es comença fent grups de tres que fa un triangle on un fa de guia i els altres els segueixen. La persona que està davant és la que condueix però quan, a causa del moviment, una altra persona del grup passa a estar davant, aquesta accepta el rol de guia i condueix a la resta.

Si succeeix que et trobes amb un altre triangle us podeu unir. Les cervicals estan alliberades per mirar al voltant. L'error no existeix.



Variant: ho fem amb tot el grup com si fóssim un estol d'ocells que busca el desplaçament i on el moviment no es talla. Pensar a volar, en desplaçament, que l'energia no s'aturi. Si naturalment es fan subgrups, ho deixem ser.

5_COREOGRAFIA PINA BAUSCH

Fem una breu coreografia de Pina Bausch que requereix concentració i coordinació.

En grup comencem a caminar tothom 8 passos amb la dreta, girem i en caminen 7, girem i fem 6 i així successivament. Cada vegada que es gira es fa amb una cama diferent.

6_ACTIVACIÓ PER PUNTS

Treballem per parelles, una tanca els ulls. I l'altre li dona dos punts al cos, i qui rep aquest senyal pot decidir si apropar-los o allunyar-los, pots decidir mantenir el que s'ha unit o desfer-lo. No cal donar direcció, són dos punts llunyans o propers alhora.

L'exercici demana una **escolta petita i interna** que posa a jugar el cos i on es pot afegir desplaçament.

La persona que fa d'assistent d'alguna manera fa de coreògrafa, pensant que les indicacions puguin ser útils a la persona i l'ajudin a expressar-se lliurement (per exemple, no repetir sempre els mateixos punts).

S'ha de ser clar en la indicació, intentar no sortir de la concentració i en el joc. Després l'assistent surt i deixa a l'altre improvisant a partir de les pautes que ha rebut.

Possibles variants:

- Genoll esquerre / canell dret
- Nas / colze dret
- Peu dret / espatlla esquerre
- Orella esquerra / mà dreta
- Les dues mans
- Nas / melic
- Els dos genolls

Tenir present: per ajudar a frasejar, considerar la pausa com una possibilitat, o també fer un desplaçament molt llarg. Buscar un final.

7_ DUO DE CONFIANÇA

Una parella camina junta de la mà, una persona porta els ulls tancats i amb els centres dels dos cossos propers i connectats, es fa un duo. Cal fer confiança. El que veu i acompanya, relaxa el braç.

Variante: la persona d'ulls tancats és qui guia, i l'assistent la segueix i cuida de què no xoqui.



Variante Fred Astaire i Ginger Rogers:

Un cop hem agafat confiança, imaginem, com diu la Fatima, que som un duo de patinatge artístic a lo Fred Aster i Ginger Rogers que dona al nostre desplaçament la qualitat de **lliscar**, com si tinguéssim rodes a la planta dels peus. Per parelles, ens toquem les mans i es balla junts.

Tenir en compte: donar més o menys pressió, es pot sortir de l'eix, fer desplaçaments, dirigir la mirada, l'**arquitectura** com una altra línia de direcció, com un ancoratge, el braç que està lliure pot ballar.

8_ PAISATGES PER GRUPS

Aquest exercici consisteix a crear paisatges amb l'espai. Una persona entra i se situa en l'espai fent pausa i congelant la seva posició. La resta de persones van entrant i van complementant el paisatge. Allà on cadascú es queda i s'atura, és un lloc per estar. Orgànicament es va sortint d'aquest lloc i es tria un altre, buscant interaccions amb la resta, tant des del fet de estar lluny com proper.

Dividim el grup en dos per fer dos improvisacions on puguin aparèixer tots els imputs que han aparegut durant la sessió.



Playlist

Exercici 1:

Luiza, Lee Konitz

Exercici 2:

The Leaving Sun, MarcoBerteck

Habichuela En Ronnie, Ketama

Exercici 3:

Lakutshn Ilanga, Miriam Makeba

Exercici 4:

Bujalaroz By Night, Carlos Santos

Exercici 6:

Time, Kroke

Desert train, Rene Aubry

Exercici 7:

Ceramiques guamn, manel

Exercici 8:

Priere, Renè Aubry

Sobre el formador, Toni Mira

Tres dècades de feina al capdavant de Nats Nus Dansa, la companyia que va fundar el 1987, han convertit Toni Mira en un dels ballarins i coreògrafs més destacats de l'escena catalana. Ho ha aconseguit gràcies a haver creat un llenguatge del moviment molt personal i dotat d'una forta relació tant amb l'espai com amb els elements escenogràfics; un vincle que, potser, és degut al fet que Mira va estudiar cinc anys de la carrera d'Arquitectura abans de convertir-se en professional de l'escena.

Des de Nats Nus, Toni Mira ha coreografiat tant per a la mirada dels infants (Momentari, Minimón, Caixes, Upps!!) com per a la dels adults, amb peces tan recordades com Strangers in the Night (1989), Bolero (1994) o Límit (2005). Els seus treballs amb Nats Nus li va reportar el Premi Nacional de Dansa el 2010; un any abans havia guanyat el Premi Ciutat de Barcelona per la feina pedagògica que va desenvolupar en algunes presons de la ciutat.

Més enllà de la seva companyia i dels seus espectacles en solitari, Mira també ha col·laborat en projectes aliens i ha creat el moviment de molts espectacles de l'escena barcelonina com Flor de nit, de Dagoll Dagom, o Fang i setge, sobre el 1714.

<https://www.tonimira.com/>

Amb el suport de, Fatima Campos

Ballarina especialitzada en Dansa Contemporània, comença el seu camí professional l'any 2000, quan acaba els seus estudis en l'Institut del Teatre de Barcelona. Un camí en la dansa que fins avui s'enriqueix i es nodreix compartint paisatges amb el circ, el teatre, el videoart i la pedagogia.

Actualment ballarina en companyes de llarga trajectòria a Barcelona; balla amb Toni Mira (Cia. Nats Nus) des del 2004, amb Àngels Margarit (Cia. Mudances) des del 2008 i amb Inés Bozza (Cia. Senza Tempo) des del 2013. Treballa des del 2005 amb el coreògraf Marcel Bassachs (Cia. Moviment Lantana).

Coreògrafa i Assistent de Moviment i Improvisació en creacions de Teatre i Circ. Com a intèrpret ha ballat en creacions de directors d'escena i coreògrafs de renom com Franco Di Francescantorio, Robert Wilson, Àlex Rigola, Roberto Oliván, Joan Ollé, Carles Salas, La Fura dels Baus, Amir Hosseinpour i Nigel Lowery.

Anar natura endins

Curs Educa amb l'Art 2022-2023

Vivim en temps de crisis i col·lapse, en un sistema de vida productiu que ens estressa i ens distreu. Per recuperar l'equilibri i benestar i prendre part del nostre entorn, cal connectar amb l'interior, estar bé una mateixa. Us proposem fer-ho endinsant-nos en la natura i la seva relació amb els remeis, les cures, el cos i el temps.

Aquesta temporada dediquem l'**Educa amb l'Art** a endinsar-nos en la natura i a partir de les possibilitats de la botànica autòctona elaborar petits rituals, conjurs o unguents reparadors que ens connectin amb el goig de viure. L'art serà la terra fèrtil on trobar-nos, fer comunitat i cultivar el jardí que fem entre totes per fer-lo florir.

A cada sessió de formació us presentarem una planta remeiera del territori que dona peu a fer un petit exercici que ens ajudi a connectar i fer salut.

Àrnica



Planta vivaç herbàcia amb flors tubulars hermafrodites de color ataronjat o taronja que desprenen una delicada olor. L'àrnica té propietats antiinflamatòries, antibacterianes o antimicrobianes i la seva aplicació tòpica alleuja els cops, els dolors musculars i desinflama les articulacions.

Conscients que el cos també acumula dolors d'ànima, amb aquesta sessió vam voler posar el cos en moviment, estovar les carns i bellugar les emocions per trobar, a través de la dansa i l'exercici compartit, una via d'expressió que ens ajudi a connectar i alleugi els malestars.

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.

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

www.apropacultura.cat

Email: coordinacio@apropacultura.cat

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339