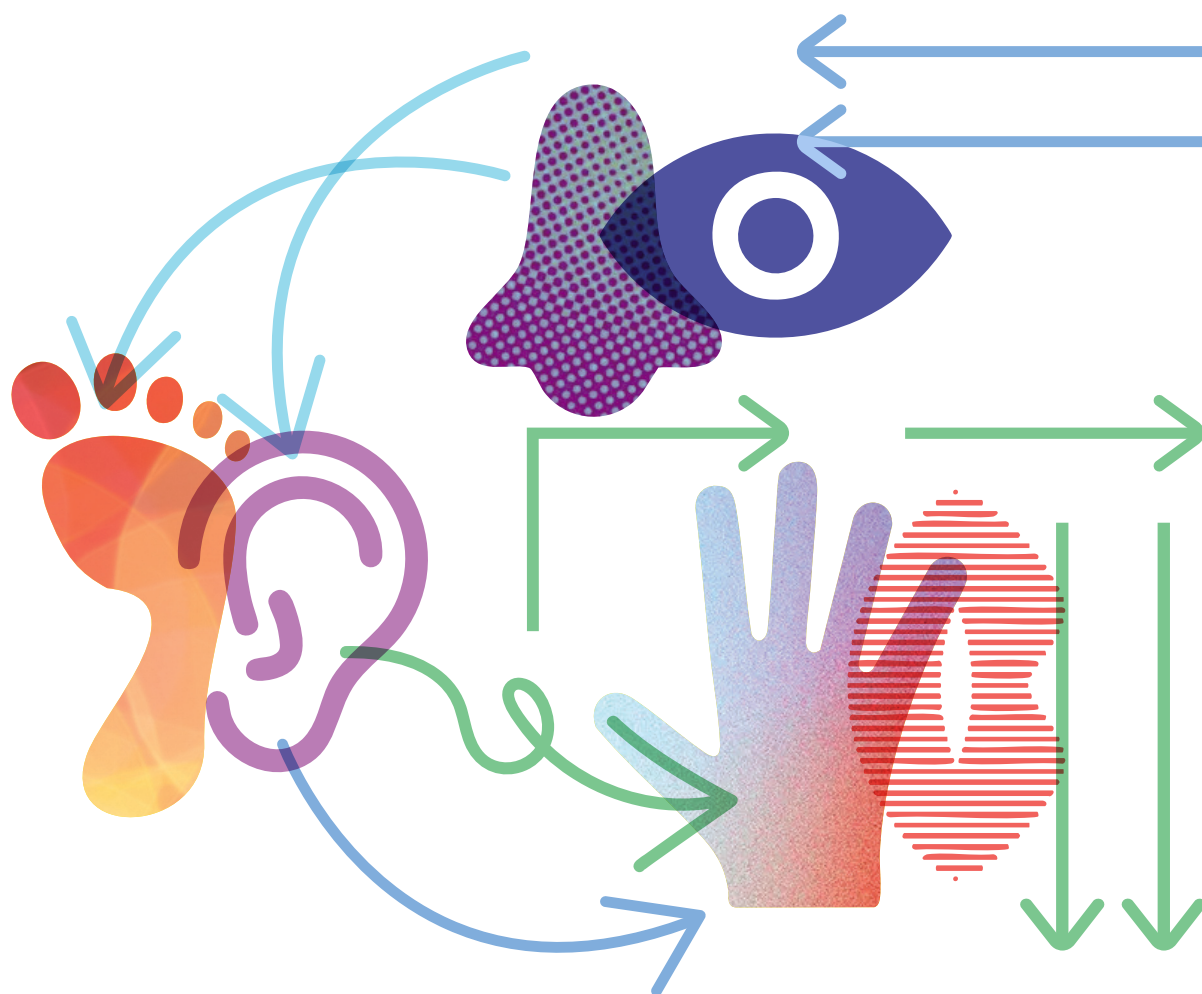


DOSSIER EDUCATIU:

Coreografia dels sentits



Curs Educa amb l'Art 2025–2026
Obrir els sentits

Organitzat per:

apropa
cultura una porta
a la inclusió

Espai
Cultural
La Lira


Aquesta documentació
ha estat elaborada com
a resultat de la formació
Educa amb l'Art

Temàtica:

Dansa, sentits, cos, moviment, escolta, improvisació

Organització:

Espai Cultural La Lira

Col·lectiu artístic:

Companyia ConTremorànies: Ione Verdeny Vilanova i Ivet Duran Boixadera

1. PRESENTACIÓ I OBJECTIUS

A partir de la invitació a *Obrir els sentits*, el curs proposa una exploració ampliada de la percepció i dels sentits com a via de coneixement, relació i transformació.

Partint d'aquesta mirada, entenem els sentits no només com a canals fisiològics (vista, oïda, tacte, olfacte i gust), sinó també com a sistemes més complexos vinculats al moviment, l'equilibri, el temps, la temperatura, la propiocepció o la consciència corporal. El cos esdevé així un espai de recepció, interpretació i expressió.

La proposta de *Coreografia dels sentits* trasllada aquest plantejament al llenguatge del moviment i la dansa, generant un espai d'experimentació on els participants poden:

- Ampliar la seva percepció corporal.
- Explorar noves formes de relació amb l'entorn i amb els altres.
- Descobrir el potencial expressiu i comunicatiu del cos.

El taller posa especial èmfasi en la diversitat perceptiva i en la idea que cada cos sent, interpreta i es mou de manera única.

2. METODOLOGIA

La proposta segueix els principis de la metodologia **Educa amb l'Art**, basada en tres eixos:

- **Experimentació individual i grupal:** a través d'exercicis pràctics de moviment, improvisació i composició.
- **Vivència personal:** cada participant connecta amb el seu propi cos i la seva manera de percebre.

- **Marc conceptual implícit:** els exercicis incorporen nocions de consciència corporal, percepció i relació, que es poden verbalitzar i compartir.

Es tracta d'un enfocament accessible, que no requereix experiència prèvia en dansa.



Moment d'improvisació durant el taller

3. ESTRUCTURA DEL TALLER

BLOC 1. SENTIR I CONNECTAR AMB EL JO

Aquest primer bloc posa el focus en la percepció interna i en el desenvolupament de la consciència corporal. Les diferents dinàmiques busquen explorar, analitzar, sentir, comprendre, connectar amb el nostre propi cos.

1.1. Despertem el COS: prenem consciència de músculs i articulacions

Proposta inicial d'activació suau que convida a escoltar el cos des de dins. A través del tacte, el moviment progressiu i la vibració, es desperten els sentits interns (propiocepció, interocepció) i es facilita l'arribada al present.

Aquest treball permet reconèixer tensions, ampliar la disponibilitat corporal i generar una primera connexió amb el propi cos com a espai de percepció.

- Automassatge conscient (5 min). *Faith's Hymn*
- Escalfament d'articulacions i músculs (7 min): *Earth*
- Vibracions - *Shaking* (2-3 min): *sense música*



Pautes suaus per despertar el cos i la presència.

1.2. Explorem l'ESPAI i el contacte amb el TERRA

A partir del caminar i de dinàmiques senzilles, s'explora la relació amb l'espai i amb la gravetat. El terra esdevé un element clau de suport i escolta.

Es treballa la consciència dels peus, del pes i de la postura, així com la capacitat d'adaptació a diferents ritmes, direccions i nivells. També s'introdueix l'escolta del pols corporal com a eina de connexió interna.

- Caminar per l'espai prenent consciència de peus i postura corporal: *The wind that shakes the barl*
- Joc de nivells i velocitats centrant-me en JO: *Corals Under the Sun / Entre dos aguas*
 - Endavant/endarrere
 - Canvi de sentit
 - Dalt/baix
 - Ràpid/Lent, stop/go
 - Salts
- Escolta el POLS (escoltar el batec del cor): *sense música*



Exercici de moviment, pes i gravetat.

1.3. Explorem el MOVIMENT: espai, textures i tridimensionalitat

Investigació de les possibilitats expressives del cos a través de diferents qualitats de moviment. Es convida a sortir dels patrons habituals i a descobrir noves maneres de moure's.

L'ús d'imatges i textures (arbre, ocell, aire, aigua, densitat, fluïdesa, rigidesa) permet activar la imaginació sensorial i ampliar el repertori corporal, connectant amb una experiència més rica i matisada del moviment.

- Acotxats a terra anem analitzant les possibilitats de moviment de cada part del cos articulació per articulació i seguidament anem buscant l'elevació i la incorporació progressiva de la postura i del moviment: [Alborada](#)
- Investiguem l'espai 3D (lateralitat - alçades - profunditat): [Colomb](#) / [Constellations](#)
- Investiguem diferents textures (cos submergit en aire, aigua, mel / fluïdesa versus rigidesa / moviments ràpids o lents) [Calm and relaxing birdsong in park](#) / [Mountain Winds](#) / [Deep Sea Background](#) / [Bye bye macadam](#)



Exercicis a través de sincronització i d'imatges

1.4. Dialoguem: parlem i escoltem

Aquest bloc introdueix la relació amb l'altre a través del tacte, del contacte, de la imitació i de la manipulació, generant-se un diàleg verbal i no verbal basat en la confiança i en l'escolta de la paraula i del contacte traduïda al moviment.

Els exercicis posen en joc la capacitat de percebre, interpretar i traduir la veu/el moviment de l'altre, treballant la comunicació corporal i la consciència relacional.

- Dictat a 2 (reproduir allò que em diuen) *sense música*
- Manipulació del cos com si fóssim titelles. No hi ha continuïtat del moviment (guiatge a través del tacte) *Colibria*
- Dictat a 3 (un manipula, el manipulat explica què li estan fent i l'altre intenta reproduir-ho només escoltant i sense veure): *sense música*
- Breu coreografia d'introducció al Contact: *Where is my mind*
- S'utilitza una tela elàstica com a element de connexió entre dues persones i s'investiguen diferents maneres d'interactuar i d'aproximar-se o allunyar-se mitjançant aquest element. *Temporal*



Exercicis d'exploració sensorial i de connexió a través de la tela elàstica

BLOC 2. SENTIR I CONNECTAR AMB EL GRUP

Aquest segon bloc amplia la percepció cap al col·lectiu. Les diferents dinàmiques busquen explorar, analitzar, sentir, comprendre, connectar i relacionar-nos amb els altres.

2.1. Explorem l'espai: com ocupem l'espai en relació amb els altres:

Espai compartit: exploració de com ens situem dins del grup i com percebem els altres en moviment. Es treballa la visió perifèrica, l'escolta col·lectiva i la capacitat d'adaptació.

Dinàmiques com el “banc de peixos” permeten experimentar la sincronització, el lideratge compartit i la construcció d’un cos col·lectiu harmonitzat.

- Caminar per l’espai en relació amb els altres (mirada centrada en el grup, ocupar espais buits, generar desordre): [Experience](#)
- Canvis de velocitat i nivell sentint el moviment del grup (observació perifèrica, banc peixos i estol). Canvi de lideratge. Escolta grupal (aturada, reinici marxa): [Experience](#)
- Exercici de confiança (ens deixem caure i m’han de recollir): [Stolen dance](#)

2.2. Interaccions grupals

Propostes de creació col·lectiva que integren moviment, emoció i relació. A partir de consignes obertes, el grup construeix petites peces coreogràfiques i composicions instantànies.

Es treballa la presa de decisions, l’expressió emocional i la capacitat de generar significat a través del moviment compartit.

- Cercle i moviment mans (mobilitat reduïda): [sense música](#)
 - Algú proposa un moviment i el repetim en cànon. Moviment seriat. Qui comença?
 - Ídem + intenció o concepte. Tothom a la vegada fa un moviment amb una intenció: **esperança, bogeria, frustració, empoderament, celebració, dubte, decepció, eufòria, confiança, angouxa.**
- Escultura humana (puzzle): un comença una forma i els altres s’hi van afegint buscant els buits, el contacte o la distància: [Dernier Dance / Dorian](#)
- Improvisació grupal sota una xarxa de 6x10 m [Oleander](#)



Exercicis d’exploració a través de la tela elàstica

4. TANCAMENT

Espai final de síntesi on es connecta el treball sensorial amb l'expressió emocional. Les emocions esdevenen motor de moviment i de creació.

El tancament inclou una proposta de coreografia col·lectiva i una representació gràfica (dibuix), que permet integrar l'experiència des d'un altre llenguatge. Acabem compartint de forma voluntària el significat del nostre dibuix i les sensacions que s'han despertat el taller.



Posada en comú a partir del dibuix, les sensacions i l'emoció

5. RECURSOS I REFERENTS

- Selecció musical utilitzada durant el taller [Coreografia dels sentits](#).
- Referents de dansa contemporània i pràctiques somàtiques: tècnica de contact, tècnica extensió/contracció, tècnica del mirall, etc
- Materials per realitzar el tellar: teles, xarxa, folis de color i retoladors.

6. SOBRE LA COMPANYIA CONTEMPORÀNIES

Ione Verdeny Vilanova i Ivet Duran Boixadera

La companyia ConTremporànies ([@contemporanies](https://www.instagram.com/contemporanies)), creada l'any 2020, neix amb l'objectiu de promoure la dansa com una eina artística, terapèutica, d'expressió i de denúncia, així com de construir vincles entre dones de diferents edats, orígens i realitats residents a diversos municipis del Pallars Jussà. Actualment, la companyia disposa d'un cos de ball consolidat format per 11 ballarines i d'un grup en procés de formació integrat per 8 noies i dones.

Moltes de les peces creades fins ara s'emmarquen en una perspectiva de gènere i tenen com a objectiu posar de manifest les desigualtats que patim les dones en diferents àmbits de la vida, així com situacions de vulnerabilitat i violència.

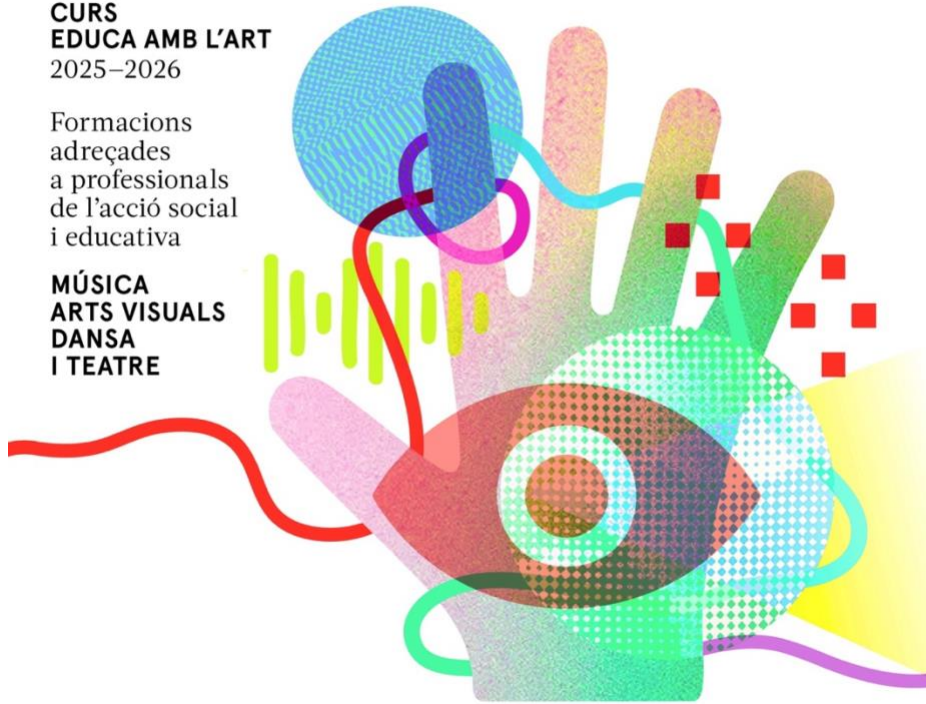
L'any 2021 es va presentar la peça *Trencant el Silenci*, un encàrrec del Consell Comarcal del Pallars Jussà per denunciar públicament la violència de gènere a través de la dansa. El 2023 es va estrenar *Respira*, una peça que reivindica i visibilitza l'excés de càrrega mental a què estan sotmeses moltes dones. Aquesta creació es va presentar en diversos festivals de dansa, com el FART i el DansGènere. Durant el 2024 es va presentar el duet *Converses amb l'alter ego* al festival Cordevi, una peça que aborda la crisi existencial d'una dona i el seu camí cap a la recerca de la pròpia identitat. Finalment, el 2025 es va estrenar l'espectacle *IMAGO*, en col·laboració amb la marca de roba sostenible i de proximitat Cusart, que mostra el cicle vital de la papallona com a analogia del cicle vital de la dona i del seu procés de transformació. Aquesta peça s'ha presentat al festival FART i ha estat l'espectacle inaugural de la nova col·lecció de Cusart.

Obrir els sentits

**CURS
EDUCA AMB L'ART**
2025-2026

Formacions
adreçades
a professionals
de l'acció social
i educativa

**MÚSICA
ARTS VISUALS
DANSA
I TEATRE**



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

Equip Educa amb l'art Coreografia dels sentits

- **Espai Cultural La Lira:** Anna Potau
- **Col·lectiu artístic:** Companyia ConTremporànies
- **Coordinació:** Claudia Torner
- **Mediació territorial:** Anna Bonet
- **Producció i suport pedagògic:** Teresa Rubio
- **Disseny imatge gràfica:** Erola Boix

Gràcies!!

