Dossier educatiu

Ritme i moviment! Ingredients pel benestar amb Marta Roma i Montserrat Roig

Organitzat per: apropa cultura una porta a la inclusió

L'AUDITORI

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

Dossier Educa amb l'Art

Temàtica: ritme, moviment, benestar, música, creació, composició, improvisació, treball en equip, escolta, connexió, joc, alegria, confiança, autocura.

Organització:

L'Auditori

Descripció

Com podem cuidar-nos i enfortir-nos a través de l'art?

Us proposem una experiència única per connectar amb vosaltres mateixes i amb l'entorn a través de dinàmiques de moviment i activitats musicals. Descobrirem ingredients artístics que ens ajudaran a escoltar-nos, expressar-nos i activar el nostre benestar.
En aquest espai de cura i joc, celebrarem el cos i explorarem el seu potencial mitjançant el ritme i el moviment.

Ens inspirarem en el sistema immunitari: així com detecta i respon per protegir-nos, aprendrem a identificar els estímuls que ens fan bé, a activar-los i a integrar-los per cuidar-nos i enfortir-nos.
Un matí ple de música, moviment i autocura. Cuidar-nos per poder cuidar millor!

Llistat d'exercicis

1. Presentació: noms amb ritme.
2. Bategar juntes (caminar per l'espai saludant-nos, amb diferents maneres de caminar, amb pauses).
3. Exercicis de so i moviment - Seguir Rei - Idioma inventat.
4. Massatge sonor (violoncel) - Pedal: pregunta-resposta.
5. Fer Ballar un objecte, un paper de seda.
6. El director: Direcció de músics i direcció de moviment.
7. Cançó - orquestra - rols - obstinats.
8. Posada en comú.
9. Posada en pràctica: actuacions.
10. Autocura: relaxació de de dos en dos.
11. Tapissar el cos: les siluetes.

1. Presentació: noms amb ritme

ACTIVITAT
Dir el nostre nom seguint la pulsació amb els peus, tothom repeteix. Dir el nom d'altres persones, tothom repeteix.

Objectiu de l'exercici:

• *Crear cohesió de grup, interioritzar un tempo comú, de memòria de noms, de començar a conèixer el grup, de coordinació, escolta i observació.*

2. Bategar juntes

ACTIVITAT
Sortir del cercle i mantenir la pulsació. Afegir accions al temps 8: saltar, saludar, picar l'ullet.
Escoltant al grup, sense gerarquies, passem de caminar, a anar ràpid, a còrrer, a parar en sec fent una estàtua.

Objectiu de l'exercici:

• *Trencar el gel i entrar en una pulsació comuna.*
• *Crear un ambient que ens sosté, de confiança, i alhora tenim la llibertat de moure'ns i expressar-nos a la nostra manera. Diversitat, som únics.*

"Hi ha tantes danses com persones hi ha." Pina Bausch

3. Exercicis de so i moviment – Seguir Rei – Idioma inventat

ACTIVITAT
- En cercle, cadascú fa una acció-so-moviment i tothom imita.
- Convertim el cercle en fila. Comença una sola fila jugant a "seguir rei" i es desplaça i a poc a poc anem creant files petites. Cada "rei" improvisa.
- Introduïm "l'idioma inventat" generar converses amb idiomes inventats. Jugar amb dinàmiques i estats d'ànim.

LA COMUNICACIÓ: Són exercicis on no necessitem parlar tots anglès, chinés o francés. Es tracta de sons i gestos, d'emocions, de tons… I tot en clau de joc. És un idioma inventat pel gurp, on tothom s'enten, no no hi ha bé ni malament, on

tot aporta riquesa a la comunicació, on ens coneixem més profundament a partir d'un joc espontani i alegre.

Objectiu de l'exercici:

• *Buscar l'espontaneitat i la deshinibició, la rapidesa, no pensar, fer el primer que et surt, deixar-nos anar, arriscar, improvisar, comunicar, innovar, no repetir l'anterior, cohesió de grup, expressió corporal, escolta global, coordinació, emocions, interacció, caos…*

4. Massatge sonor (violoncel) – Pedal: pregunta – resposta

ACTIVITAT

- Després de l'activitat anterior, parem. Moment d'escolta i connexió amb el cos. El gaudi d'escoltar un tema musical. La Marta ens ha tocat el violoncel. També podem posar una cançó que ens agradi I ens mogui o tocar un instrument si en sabem. Tothom tanca els ulls i passegem l'instrument o l'altaveu (si és possible) a prop dels participants.

Quins moviments fa el nostre cos?
Quin ritme tenen? el cor, la respiració, el parpalleig?
Què és dins, què és fora?
Qui ets tu, qui sóc jo?
Això és teu o és meu?
Deixes entrar aquest so?
Et barreges amb el so o l'escoltes de lluny?
Estàs molt hermètica o estàs obrint les fronteres?
Fins on et deixes transformar per aquest so?

- Pedal + pregunta / resposta: Sobre d'un pedal (nota prolongada i sostinguda) comencem a fer servir la veu primer amb boca closa, imitant petits motius que canta la Marta, molt senzill. Anar sentit com vibren els llavis, el pit, etc. Fem pregunta resposta, imitem el motiu que ens canta. Poc a poc ens deixem anar i cantem motius lliurement, tots sobre del pedal sense cap ordre ni indicació.
- El pedal es pot transformar amb un acompanyament més rítmic.

Què canto? ho penso abans de fer o faig?
Escolto el veí? em fusiono en el so grupal o estic més individual?
sé què cantar? em fa vergonya? em llenço a la piscina?
Si el pedal canvia a un acompanyament més rítmic, em convida a cantar diferent?
El cos reacciona al què canto?
Escolto i faig pauses?

Objectiu de l'exercici:

• *Exercisis introspectius, de reflexió, connexió amb el cos, observació i relaxació, treure la veu, escolta, sentir-se part d'un grup, escoltar el so del grup, rebre ones sonores, meditar.*

5. Fer ballar un objecte, Un paper de seda

ACTIVITAT

- Fer ballar un objecte ens permet entrar en moviment sense adonar-nos'en. El movem per l'espai. El paper de seda té moltes textures: pot ser suau i flotar/ pot ser com el foc/ pot ser una pilota que llancem amunt i avall.

- Fem una escultura. En col.loquem com ella, observem les dels companyes i companyes i les imitem amb el cos.

Has pensat com et movies per l'espai?
O simplement el teu cos s'organitzava amb el moviment?
Has gaudit de la repetició de llençar la bola de paper?
Has jugat amb les diferents intensitats?
Has observat que l'experiència ens ha donat una altra textura en el paper? I a tu?
Has pensat quina forma faries?
Has deixat que les mans fessin? Sentir i fer o fer i sentir?
Has volgut donar-li un significat?
Hi havia alguna escultura igual?
M'ha sorprès alguna escultura?

Objectiu de l'exercici:

• *Passar per diferents qualitats de moviment i descansar la ment. Alhora, posa en evidència de nou la diversitat de formes i sensibilitats.*

6. El director: direcció de músics i direcció de moviment

(Exploració d'instruments: podem fer l'activitat amb instrumnets ja existents o creats per nosaltres amb materials com pedres, taps dins de bosses, olles, culleres, pots galledes, pals, etc.)

ACTIVITAT

- DIRECCIÓ DE MÚSICS:

"Dirigim el so": Explicar algunes consignes (gestos) per ser directors de l'orquestra.
Fort, fluix, rapid lent, tothom, mig grup, notes curtes, notes llargues…

**(links de dues disciplines que utilitzen aquest mètode a la bibliografia)*

- DIRECCIÓ DE MOVIMENT:

"Dirigiem el moviment": Un director, tenint en compte la música, dirigeix als ballarins que té al davant. Pot donar consignes d'espai, de nivells, d'intensitat, de rimte i també pot ballar i ser imitat.

Barregem els dos exercisis:
2 grups: Mig grup balla, mig grup toca i provem de tenir primer un director de moviment i tothom el segueix (intentem que hi hagi repetició de moviments per tenir temps d'assimilar-ho), i després un director de música i tothom segueix la música.

Objectiu de l'exercici:

• *Escolta, treball en equip, dinàmiques, registres, textures, densitat, observació, comunicació, concentració, colors, creativitat, improvisació col.lectiva, improvisació*
lliure.
• *Donar espai a la sensibilitat dels nostres companys/es és un gran exercici Per començar a donar-nos espai a nosaltres mateixes ;-)*

"No s'ha de ser bo ni dominar l'instrument"
"No existeix l'error"
"Buscar un final" (deixa que el final et trobi a tu, no el vagis a buscar)

7. Cançó – ser una orquestra (un sistema) – rols – obstinats

ACTIVITAT
A través del tema "Time" de Kroke
(https://www.youtube.com/watch?v=ZU5En14C1A0)
Escoltar-l'ho per identificar els elements, reproduir els diferents rols amb els petits obstinats.
• Baix
• Percussió
• Melodia
• Textura

Repartim rols i fem sonar-ho junts amb gup, cadascú el seu obstinat del seu rol. Col.locació com una orquestra, per instruments. I toquem la cançó. Experimentem diferents "arranjaments" com ho toquem? qui comença primer? qui entra després?

Objectiu de l'exercici:

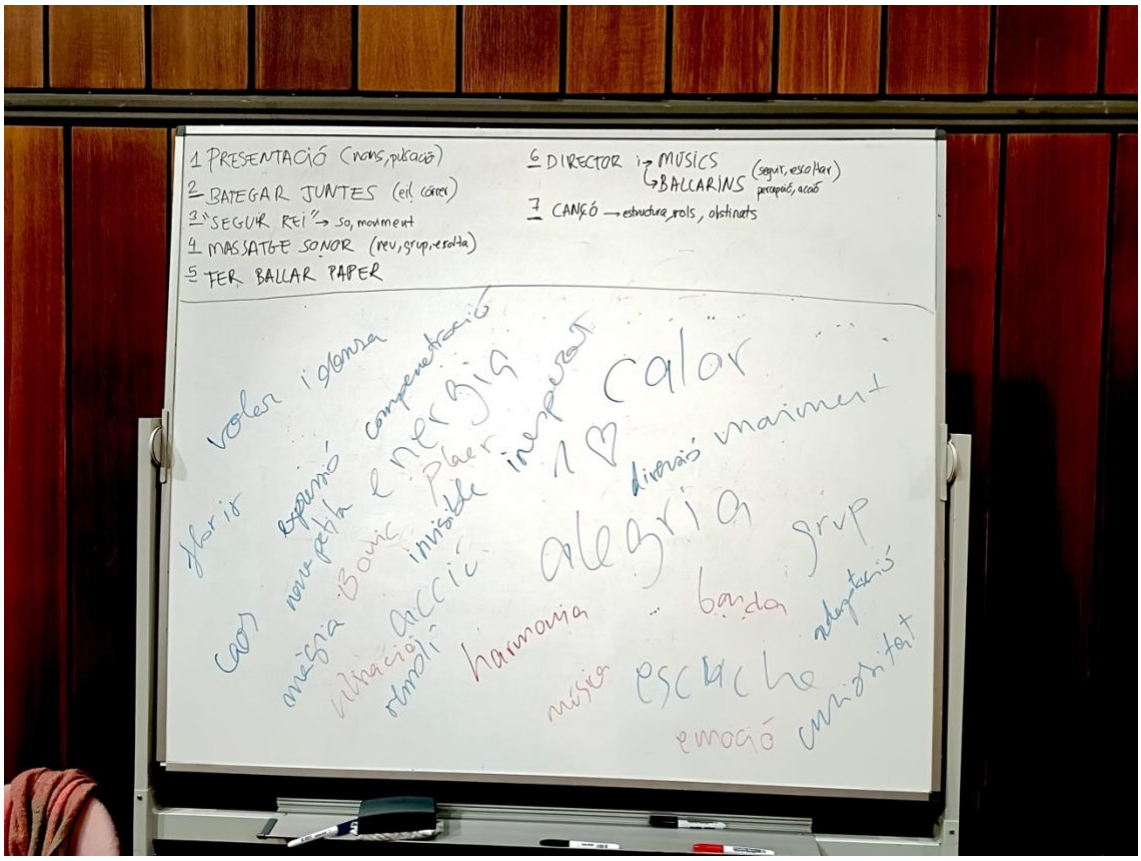
• *Escolta, treball en equip, coordinació, treball del tempo comú, seguir una estructura, encadenament amb els altres, dinàmiques, registres, textures, densitat, observació, creatvitat de pensar arranjaments.*

8. Posada en comú

Repassem i fem un llistat de les activitats fetes i les ensasions que hem tingut. A la Pissarra ja hi tenim moltes paraules: diversió, inesperat, màgia, llibertat, remolí, calor, harmonia, moviment, compenetració, un sol cor, alegria, grup, vibració, emoció, màgia, volar, florir, caos, expressió, expansió, invisible, diversió, adaptació, curiositat, escolta, música …

Objectiu de l'exercici:

• *Recapitular, digerir el que hem fet, ordenar.*



9. Posada en pràctica: actuacions

ACTIVITAT
Per petits grups posem en pràctica els exercicis del dia: els podem adaptar a les persones amb qui treballem cada dia, els podem senzillament disfrutar nosaltres, podem seguir explorant. Agafem elements dels exercisis fets, ens guiem per una paraula, etc…

Per grups, creació (10' de preparació)
Presentacions (15')

Objectiu de l'exercici:

• *Posar en pràctica el treball fet, explorar, treball en equip, coordinar, negociar, fer, executar, presentar, assimilar, digerir, comunicar, expressar, presencia escènica, presentar el dubte, la vulnarabilitat, la seguretat…*

10. Autocura: relaxació de dos en dos

ACTIVITAT
Relaxació del sistema nerviós, estirament d'esquena i cames, coordinació i respiració abdominal i pectoral. Tornar a l'eix.

Objectiu de l'exercici:

• *Relaxar, escoltar el cos, celebrar el cos*

11. Tapissar el cos, les siluetes

ACTIVITAT
Amb la mateixa parella ens estirem com vulguem sobre mural i ens dibuixem la silueta.
Després individualment pintem l'interior, amb colors, amb paraules, sobre el que hem viscut durant el matí. Tot el grup passeja observant les siluetes. Compartim.

Objectiu de l'exercici:

• *Assimilació, recolliment, 9xpresar, reflexionar, compartir.*

Comiat

Música:
https://open.spotify.com/playlist/2Z32Pn7wBkg2zznG4WjoMo?si=1558a7697a4e42e2

Bibliografia i inspiracions:

- Presentació inspirada en el podcast de Fucking condición humana: https://open.spotify.com/episode/77FzCHUoNyNeEDeMuGn1SF?si=3847452b71cc49c6
Entrevista a l'oncòleg Ricardo Cubero sobre el sistema immunitari

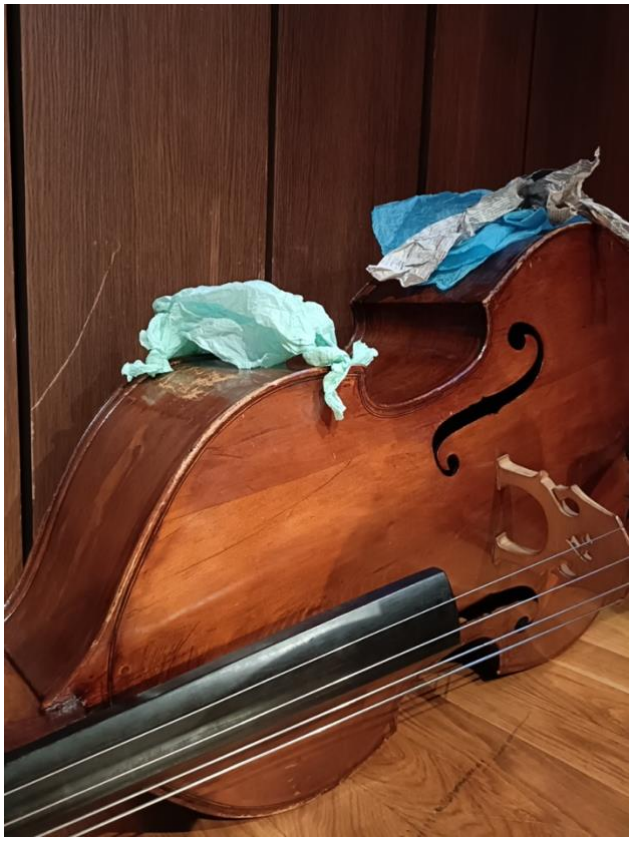
- *Momento Boom*, de Mercedes Boronat.

- *Despertar la consciència a través del cos a la infància*, Aloka Martí i Joan Sala.

- *Mapas para el éxtasis*, Gabrielle Roth

- Sound painting - http://www.soundpainting.com

- Cobra - http://www.escuelademusica.org/ensamble-de-improvisacion-colectiva-cobra/



Les formadores

Marta Roma, músic i pedagoga, va construint el seu propi camí artístic traspassant fronteres estilístiques i culturals amb el violoncel i cantant als concert i projectes i a través de la creativitat i la improvisació en el món de l'educació. Llicenciada en Pedagogia de l'Instrument (ESMUC 2011) es trasllada a Boston durant 5 anys per estudiar la Diplomatura i el Màster a Berklee College of Music (Boston 2016). Ha actuat per tot el món formant part de diferents projectes i col.laborant amb diferents artistes com Jarabe de Palo, Rosana, Susana Baca, Gary Burton, Dream theater, entre altres. Presenta el seu disc en solitari "Per sempre" al 2018.

Actualment combina la seva activa agenda amb diferents projectes. Està de gira i forma part de l'últim treball de Sílvia Pérez Cruz, i ha col·laborat i col·labora amb freqüència amb artistes del territori com Guillem Roma, Magalí Sare, Clara Peya, Chicuelo, Ana Rossi, Èlia Bastida, Maria Rodés, entre altres. És la directora musical del concert educatiu Tutti Fan Pi (L'Auditori de Barcelona) i Le toboggan des couleurs (Philharmonie Luxemburg).

Montse Roig Pou, ballarina, coreògrafa i directora. Un cop Llicenciada en Periodisme es capbussa dins el mòn de la dansa. Es gradua en Coreografia a la AHK Amsterdam Hogeschool voor the Kunsten, Holanda I s'especialitza en Keep Moving Method al costat de Mercedes Boronat, Barcelona. Entra en l'univers dels infants i en l'àmbit educatiu a partir del projecte Cos i Moviment, del Mercat de les Flors i amb Caixa Fòrum, en activitats que descobreixen als infants la pintura i la instal·lació. Crea Blink Flash la seva pròpia companyia d'espectacles pels més menuts. I s'acosta al món de la música de la mà de l'Auditori de Barcelona fent la posada en escena del concert per infants Tutti Fan Piu.

apropa cultura una porta a la inclusió

Celebrar el cos

CURS
EDUCA AMB L'ART
2024–2025

Formacions adreçades a professionals de l'acció social i educativa

MÚSICA
ARTS VISUALS
TEATRE
I DANSA

Què és motiu de celebració? Quines excuses necessitem per a celebrar una festa?
I si **celebrem allò més vital, quotidià i alhora extraordinari?** el cos i la meravella de respirar, bategar, sentir o bellugar-nos de manera diversa, personal i única.

El cos és el territori viu i comú a tots els éssers vius, un entramat complex i fascinant,
amb cèl·lules, teixits, òrgans, aparells i sistemes que cooperen i es coordinen per a mantenir-nos vives. Aquest curs és **una invitació per prendre consciència, aprendre'n, connectar** i millorar la relació amb el propi cos i els d'altri a través de l'art i la cultura.

apropa cultura una porta a la inclusió

Apropa Cultura

Educa amb l'Art és un curs de formacions artístiques per a professionals de l'acció social i educativa que vol enriquir, potenciar i donar una nova dimensió a la tasca com a educadors i educadores a través de l'art. A partir de sessions vivencials, experimentem i aprenem col·lectivament com l'art pot ajudar-nos en el dia a dia. Aquesta temporada us convidem a Celebrar el cos.

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