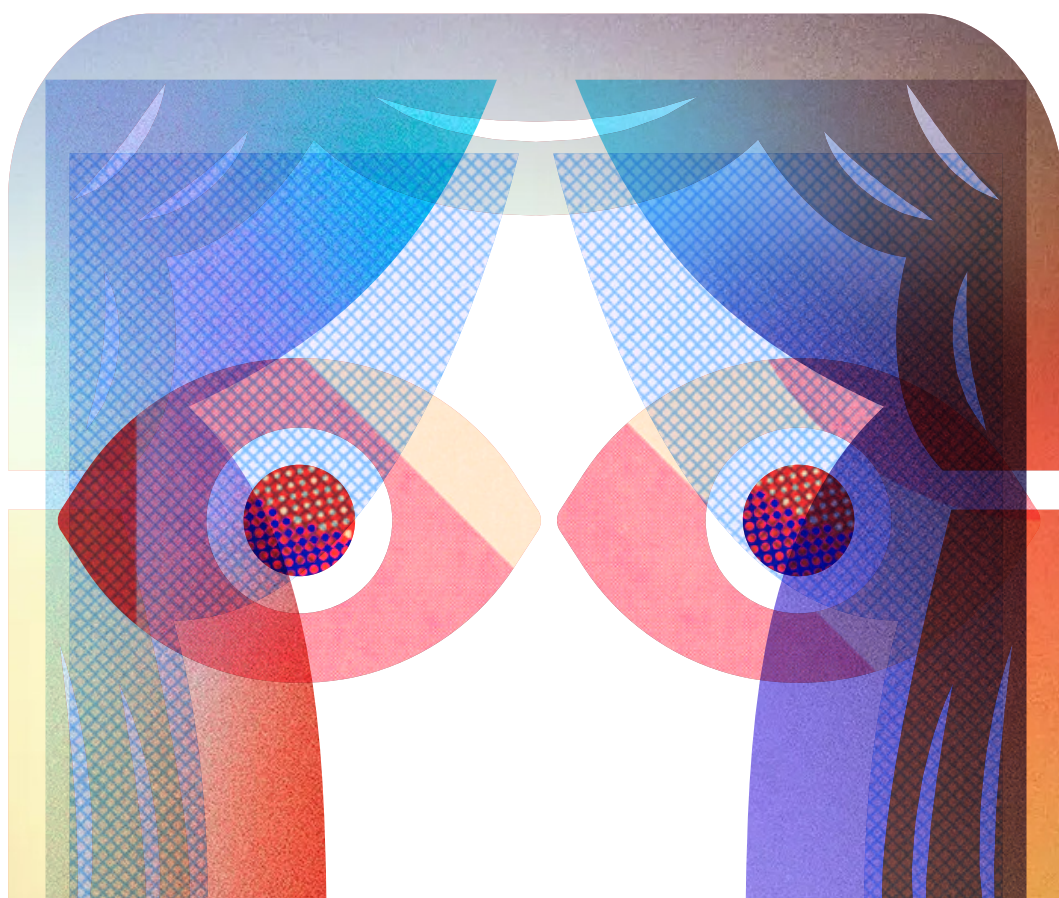


DOSSIER EDUCATIU:

Més enllà dels sentits

CARLES BIGORRA



Curs Educa amb l'Art 2025–2026

Obrir els sentits

Organitzat per:

apropa
cultura una porta
a la inclusió

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

Temàtica:

Teatre, improvisació, percepció, sentits, joc, so

Organització:

Teatre Fortuny

Artista i docent:

Carles Bigorra

Presentació

Aquest monogràfic proposa una aproximació al teatre des del cos i la percepció, amb el focus posat en el món dels sentits com a porta d'entrada a l'experiència escènica i personal.

A través del joc i l'exploració, es busca despertar la presència, l'escolta i la relació amb l'entorn i amb els altres, treballant la mirada, el tacte i l'oïda com a eines creatives. També s'explora la intuïció i la consciència corporal, ampliant la manera d'estar i de comunicar-nos.

A través d'exercicis pràctics i dinàmiques teatrals, descobrim com canvia la nostra manera de moure'ns i relacionar-nos quan afinem la percepció.

Una experiència lúdica, accessible i creativa per explorar, provar i deixar-se sorprendre. Una invitació a viure el cos com a eina d'expressió i connexió, i a endur-se recursos senzills per al dia a dia.



Exercicis del taller

1. OCUPAR L'ESPAI

Objectiu: desenvolupar la consciència espacial i l'atenció al grup.

Els participants caminen lliurement ocupant tot l'espai. A una palmada s'aturen, observen si hi ha espais buits o acumulacions de persones i es redistribueixen. És interessant que la comunicació no sigui en cap cas verbal entre els participants.

Variants: canvis de velocitat, caminar enrere i canvis de direcció.

2. EL JOC DE LA MIRADA

Objectiu: desenvolupar l'observació i la visió perifèrica.

Mentre caminen, cada participant segueix una persona amb la mirada. Progressivament passa a seguir-ne dues, tres, quatre o cinc alhora. Es poden desplaçar per l'espai com ho considerin per tal de seguir amb la mirada als companys o companyes escollits: caminant endavant, enrere, en diagonal, de manera lateral, etc.

3. FIGURES ESPECTACULARS

Objectiu: potenciar l'expressió corporal.

- 1 palmada: figura corporal expressiva.
- 2 palmades: caiguda al terra controlada.
- 3 palmades: figura congelada en parelles.

Després s'observen les imatges creades entre els companys i companyes guiades pel professor que analitzarà cada figura traslladant la figura a un possible punt de partida d'una escena teatral.



4. ELS TERRES IMAGINARIS

Objectiu: estimular la imaginació i modificar el moviment.

Els participants caminen lliurement ocupant tot l'espai. El professor anirà anunciant diverses textures de terres i els participants hauran d'explorar sobre aquestes fins que el professor decideix canviar. La mateixa dinàmica es realitzarà amb situacions i personatges.

Textures: herba, sorra calenta, fang, gel, vidres, neu, aigua, cola enganxosa, brases, lava, sorres movedisses, riu amb pedres o punxes.

Situacions i personatges: catifa vermella, espia, persona gran, infant, explorador, astronauta, rei o reina i arribar tard a una cita.

No es tracta d'imitar personatges si no de descobrir com canvia el cos i quina energia necessiten.

Finalment els participants tenen 10 minuts en parelles per crear una petita escena de màxim 2 minuts on integren el treball realitzat fins el moment i poder exhibir-ho entre participants.

5. ESCOLTAR AMB ELS ULLS TANCATS

Objectiu: desenvolupar l'escolta activa, la confiança, la percepció de l'espai i la consciència dels altres.

Per parelles, una persona tanca els ulls mentre l'altra la guia lentament per l'espai, adaptant el recorregut a les seves necessitats i garantint sempre la seva seguretat. Després s'intercanvien els rols.

Es poden explorar diferents ritmes, direccions, distàncies i sons presents a l'espai, convidant la persona que té els ulls tancats a descobrir l'entorn a través de l'oïda, el tacte i la percepció corporal.

Què es treballa:

- L'escolta activa.
- La confiança en l'altra persona.
- La responsabilitat de qui guia.
- La percepció espacial.
- La concentració i l'atenció plena.
- La comunicació no verbal.



6. LA IMPORTÀNCIA DEL SO

Objectiu: descobrir com un estímul sonor pot transformar una acció quotidiana i generar una situació dramàtica.

Cada participant realitza una acció quotidiana (cuinar, llegir, cosir, ordenar, pintar...). A una primera palmada apareix un so imaginari que inicialment passa gairebé desapercbut. Amb cada nova palmada aquest mateix so va adquirint més importància fins a convertir-se en el centre de l'acció i provocar una reacció emocional o una situació de tensió.

L'interès de l'exercici no és el so en si, sinó la transformació progressiva del comportament del personatge davant d'aquest estímul.

Què es treballa:

- L'escolta activa.
- La capacitat de reacció.
- La imaginació.
- La construcció de situacions dramàtiques.
- L'expressió emocional.
- La progressió en la interpretació.

7. POSADA EN COMÚ I REFLEXIÓ FINAL

Objectiu: afavorir la presa de consciència sobre l'experiència viscuda i compartir les diferents maneres d'haver percebut els exercicis.

En finalitzar el taller, vers la pregunta: Que hem après avui? Es crea un espai de conversa on cada participant pot expressar com ha viscut les diferents propostes, quins sentits ha utilitzat amb més intensitat, quins exercicis li han resultat més significatius i quines dificultats o descobertes han aparegut durant la sessió.

Aquest moment també permet compartir possibles aplicacions dels exercicis en l'àmbit educatiu, social o terapèutic, adaptant-los a les característiques dels diferents col·lectius.

Què es treballa:

- La reflexió sobre la pròpia experiència.
- L'escolta i el respecte envers les vivències dels altres.
- La comunicació i l'expressió verbal.
- La integració dels aprenentatges realitzats durant el taller.
- La transferència dels exercicis a altres contextos professionals.

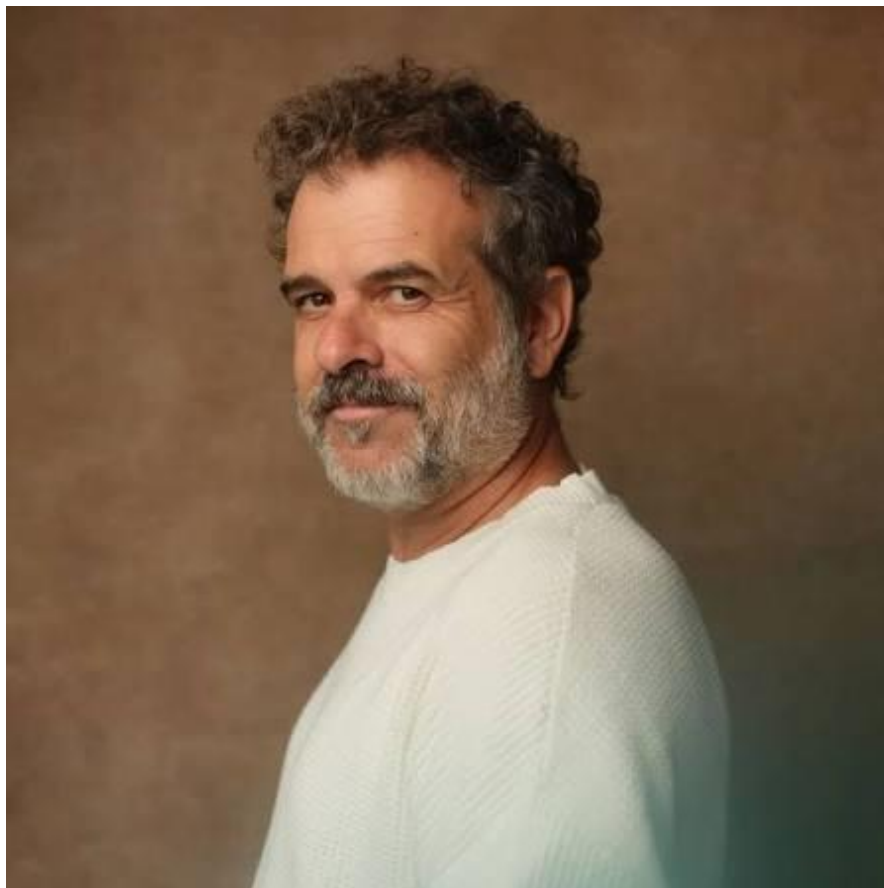


Sobre Carles Bigorra

És actor, director i docent amb una trajectòria en teatre físic, clown, creació escènica i audiovisual. Treballa habitualment entre l'escenari i la pantalla, integrant aquests llenguatges des de la interpretació.

Format a l'Institut del Teatre de Barcelona, amplia la seva formació a París amb Carlo Boso i en interpretació davant la càmera amb Carmen Rico (Sucursales Emocionales, Madrid). En l'àmbit escènic destaca la seva llarga vinculació amb la companyia Clownic, originària de Tricycle, amb la qual continua en gira per tot l'Estat.

Ha participat en projectes audiovisuals recents i premiats com Irrelevante o El Crédito, així com en sèries com 33 días o Por cien millones.



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 Més enllà dels sentits

- **Servei Educatiu Teatre Fortuny:** Cristina de Anciola
- **Artista docent:** Carles Bigorra
- **Coordinació i producció:** Claudia Torner
- **Producció i suport pedagògic:** Teresa Rubio
- **Mediació Tarragona:** Sara Medina
- **Disseny gràfic:** Erola Boix

Gràcies!!

