

JORNADES FORMATIVES  
PER A DOCENTS

# DANSA TEATRE

---

EL COS COM A MITJA DE CREATIÓ  
i EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

SESSIÓ 1/2

amb ANDREA ERASO



# ÍNDEX

PRESENTACIÓ

BLOC 1: ENTRENAMENT FÍSIC  
i INDIVIDUAL

BLOC 2: MATÈRIA PRIMERA IMATGE

BLOC 3: COS POÈTIC i COS LITERARI

BLOC 4: COS SALVATGE i COS CIVILITZAT

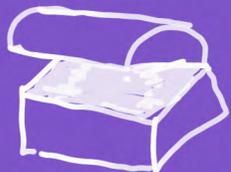
# PRESENTACIÓ



→ ANDREA ERASO



# OBJECTIUS DEL CURS



ADQUIRIR NOVES EINES I RECURSOS PROPIS DE LA DANSA TEATRE QUE PERMETIN POSAR IDEES EN MOVIMENT



EXPLORAR L'EXPRESSIVITAT DEL COS



APRENDRE A ACOMPANYAR PROCESSOS CREATIUS BASATS EN LA DRAMATÚRGIA DEL MOVIMENT



FER ÚS D'EINES TEORICOPRÀCTIQUES PER APLICAR-LES POSTERIORMENT



ACTRIV I CREADORA, COFUNDADORA DE LA COMPANYIA DUE TEATRE. PARAL·LELAMENT TREBALLA COMA PROFESSORA DE MOVIMENT I ENTRENAMENT ACTORAL.

UN DELS OBJECTIUS ÉS POSAR NOM A LES EINES PER PODER-LES RECUPERAR MÉS ENDAVANT

PERE TV

COS LITERARI

COS SALVATGE

COS POÈTIC

# DINÀMICA DE PRESENTACIÓ

ENS PRESTEM DIENT EL NOSTRE NOM I DESCRIVINT UNA IMATGE QUE REPRESENTI COM EM SENTO ARA.



EM DIC MARTA,  
I EM SENTO COM  
SIMIRÉS PEL FORAT  
DEL PANY D'UNA  
PORTA

RECORDEU AQUESTA  
IMATGE PERQUÈ LA  
FAREM SERVIR  
MÉS ENDAVANT

# ENTRENAMENT FÍSIC

ACTIVACIÓ  
+  
ESCOLTA  
+  
DISPONIBILITAT

EL COS COM A  
INSTRUMENT

CLICA AQUÍ



MÚSICA



PEUS PARALLELS  
CONNECTEM AMB EL  
TERRA



AUTOMASSATGE



SACSEGEM TOT EL COS



MOBILITZEM TOTES LES  
ARTICULACIONS



ACCELERACIÓ PROGRESSIVA  
DEL RITME



FEM ONES AMB EL COS



INCORPOREM LA VEU AL  
MOVIMENT

8

CAMINEM PER L'ESPÀI,  
QUAN ENS CREUEM AMB  
ALGÚ LI POSEM LA MÀ A  
L'ESPATLLA I CAMINEM  
JUNTS



9

VARIEM ELS RITMES DE  
CAMINAR

RITME 1

RITME 5

10

QUAN PIQUEM DE  
MANS FEM UNA  
ACCIÓ

- CAURE A TERRA
- PLANXA
- CROQUETA

11

SENSE QUE NINGÚ  
HO LIDERI,  
PAREM EN SEC



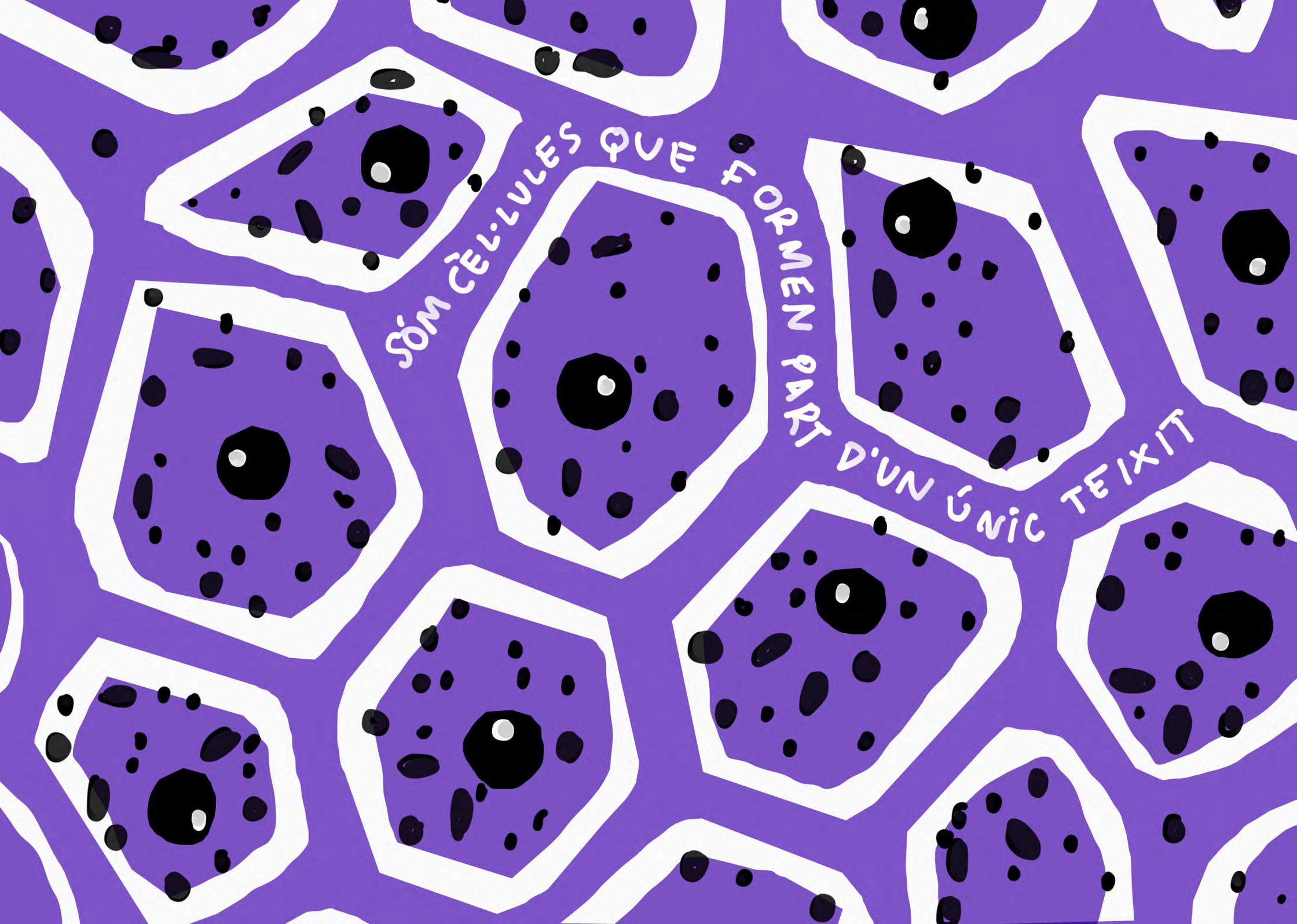
12

CONTINUEM CAMINANT PER L'ESPAI I ENS FEM CONSCIENTS DE  
LES COORDENADES **ESPAI, LES ALTRES, PÚBLIC I TEMPS**

13

NO PAREM DE CAMINAR, I ARA L'OBJECTIU ÉS **CREAR CÒPIES D'IMATGES**  
EMPOSO AL COSTAT D'ALGÚ I EL COPIO.

ESTEM GENERANT UN  
**COS COL·LECTIU**



SOM CÈL·LULES QUE FORMEN PART D'UN ÚNIC TEIXIT

14

IMAGINO QUE SOC UN ENVÀS  
IESTIC PLENA D'AIGUA:  
EM SACSEJO i IMAGINO  
QUE PUC ESQUITXAR  
L'ESPAI



MATÈRIA  
PRIMERA  
IMATGE



EL COS  
COM A  
GENERADOR  
DE MATERIAL  
ESCÈNIC



un concepte bàsic per entendre les qualitats de moviment amb què podem jugar:

EL NOSTRE COSTÉ...

**P E R R E T V**

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
**P E S E S P A I R I T M E E M O C I O T O V E U**

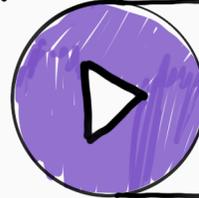
... I MODIFICANT-LES OBTENIM INFINITES QUALITATS DE MOVIMENT

# DINÀMICA 1

## TENSIÓ i DISTENSIÓ



VÍDEO 2



FES CLICK AQUÍ  
PER VEURE LA DINÀMICA  
PAS A PAS

### OBJECTIU

- 1 TREBALLAR LES FORMES EN TENSIÓ i DISTENSIÓ
- 2 TROBAR EL "TO JUST" NI MASSA TO NI MASSA RELAXACIÓ
- 3 ENTENDRE LA DISPOSICIÓ DELS COSSOS EN L'ESPÀI COM A FONT DE NARRATIVA
- 4 ESCOLTA i INTEL·LIGÈNCIA ESPAÜAL

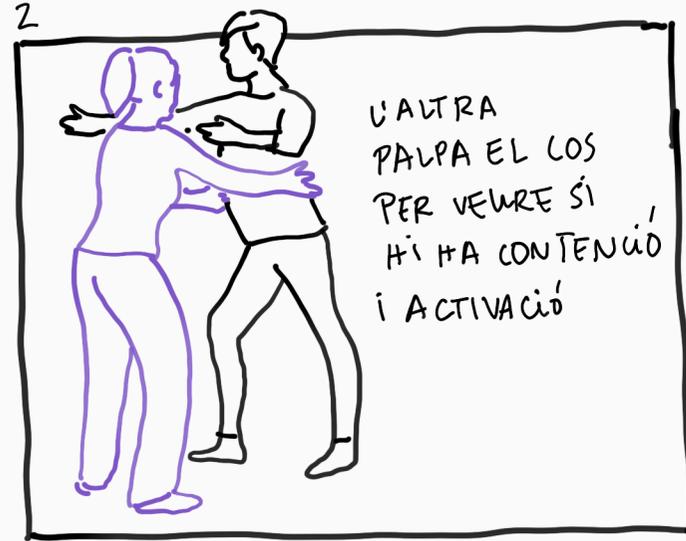
### RECURSOS

- ROBA CÒMODA
- MÚSICA AMB TEMPO MOLT MARCAT

PER EXEMPLE  
"WLAM'S  
SPIRAL"  
de SIMON  
POPP

PASA PAS

PART 1



canvi de rol

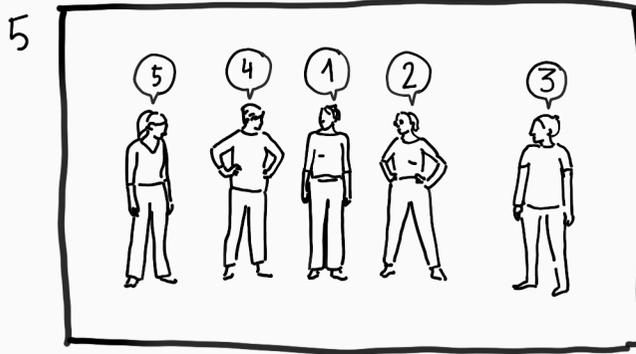
PART 2



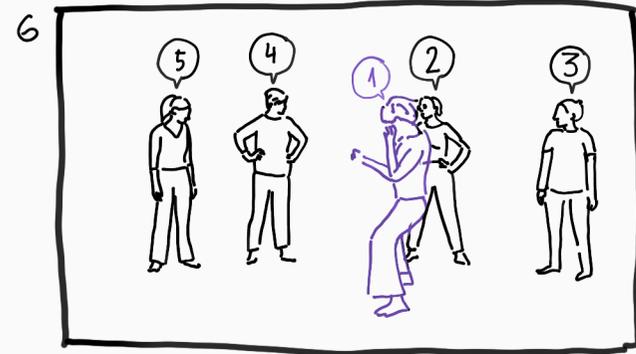
canvi de rol

PAS A PAS

PART 3



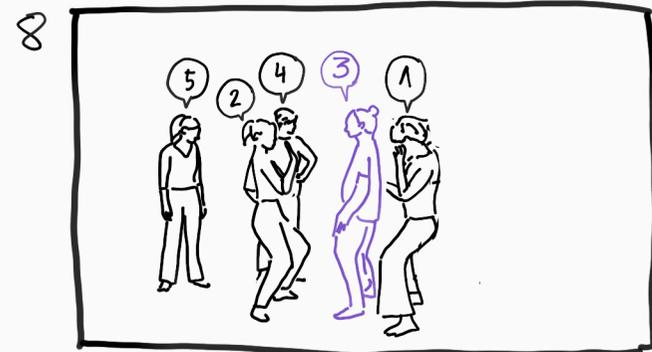
FEM GRUPS DE 5



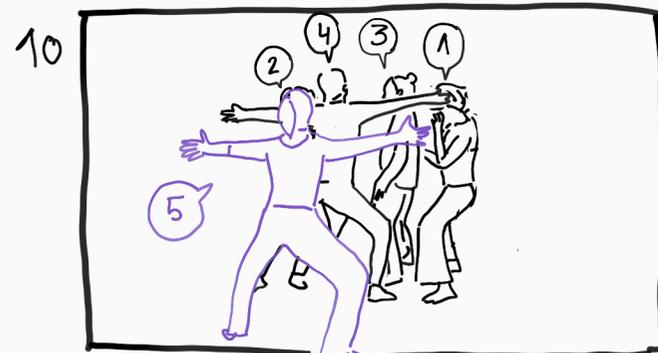
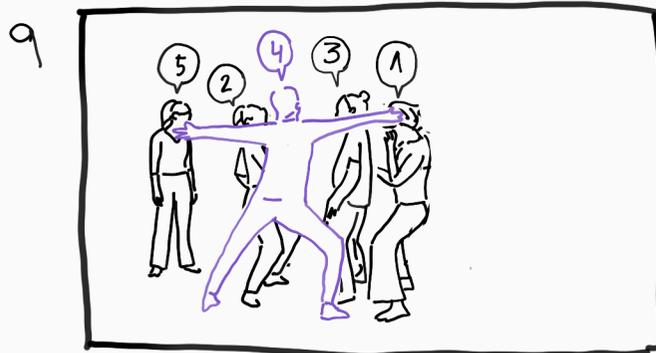
UNA PERSONA TÉ 4 TEMPS PER ARRIBAR A UNA FORMA



LA SEGÜENT TÉ 4 TEMPS PER COMPLEMENTAR-LA



i AIXÍ SUCCESIVAMENT



i TORNA A COMENÇAR LA PERSONA 1!

MOLT IMPORTANT LA MÚSICA!

COS POËTIC  
COS LITERARI

↑  
TRADUCCIÓ FÍSICA  
DEL TEXT I LA IMATGE



# COS LITERARI

traducció d'un text amb el cos de manera literal, concreta i ràpida

"hi havia un gos..."

→ FAIG DE GOS

# COS POÈTIC

traducció d'un text de manera subjectiva, deformant-ne les qualitats de moviment.

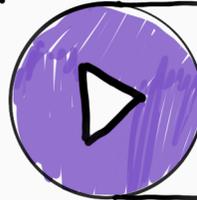
"hi havia un gos..."

→ AGAFO UNA QUALITAT DE GOS (UADRUC) i LA DEFORMO.

# DINÀMICA 2

## COS LITERARI I COS POÈTIC

VÍDEO 2

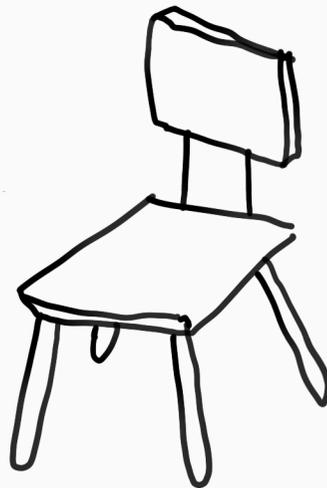


FES CLICK AQUÍ  
PER VEURE LA DINÀMICA  
PAS A PAS

### OBJECTIU

- 1) POSAR NOM A UNA EINA PER PODER-LA UTILITZAR EN LA CREACIÓ
- 2) DESENVOLUPAR RECURSOS PER A LA COMPOSICIÓ INDIVIDUAL I COL·LECTIVA
- 3) DIFERENCIAR ENTRE TRADUCCIÓ LITERAL I TRADUCCIÓ SUBJECTIVA

### RECURSOS



UNA  
CADIRA



UN TEXT ↗

PASA PAS

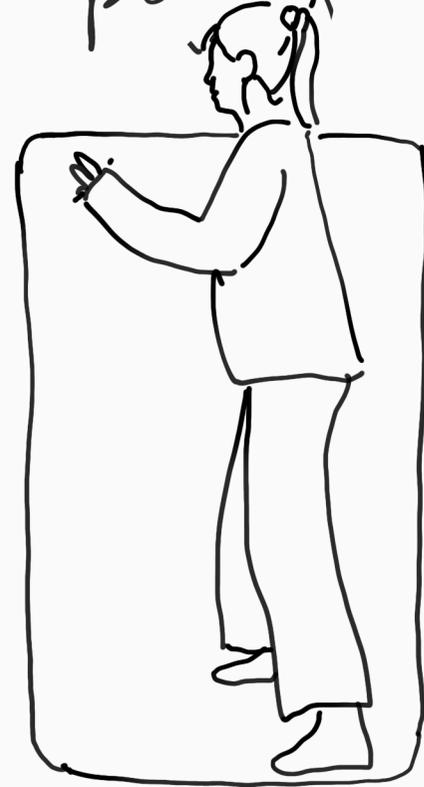
COS  
literari

TEXT

COS  
poètic



LECTURA  
PAUSADA



1. FORMEM TRIOS
2. COL·LOQUEM UNA CADIRA AL CENTRE
3. A LA SEVA DRETA, COS LITERARI. A L'ESQUERRA, COS POÈTIC
4. LLEGEIX EL TEXT I LES ALTRES DUES PERSONES L'INTERPRETEN AMB EL COS, SEGONS EL SEU ROL



HI ANIRÀ LA PERSONA QUE LLEGIRÀ

COS SALVATGÈ  
COS CIVILITZAT



LA DEFORMACIÓ  
COM A MOTOR  
CREATIV

# COS CIVILITZAT

accions civilitzades,  
codi teatral,  
accions dins de la  
normativa social

PINTAR-SE  
ELS LLAVIS



# COS SALVATGE

acció deformada,  
exagerada a partir  
d'alguna qualitat del  
PERETV

PINTAR-SE ELS  
LLAVIS COS SI...

PESÉS EL PINTALLAVIS  
L'ESPAI FOS MOLT PETIT  
RITME MODOOLT LENT  
EMOCIÓ EXAGERADA  
TO DEL COS MOLT RÍGID  
VEU (PENSAMENTS  
INTERNS)

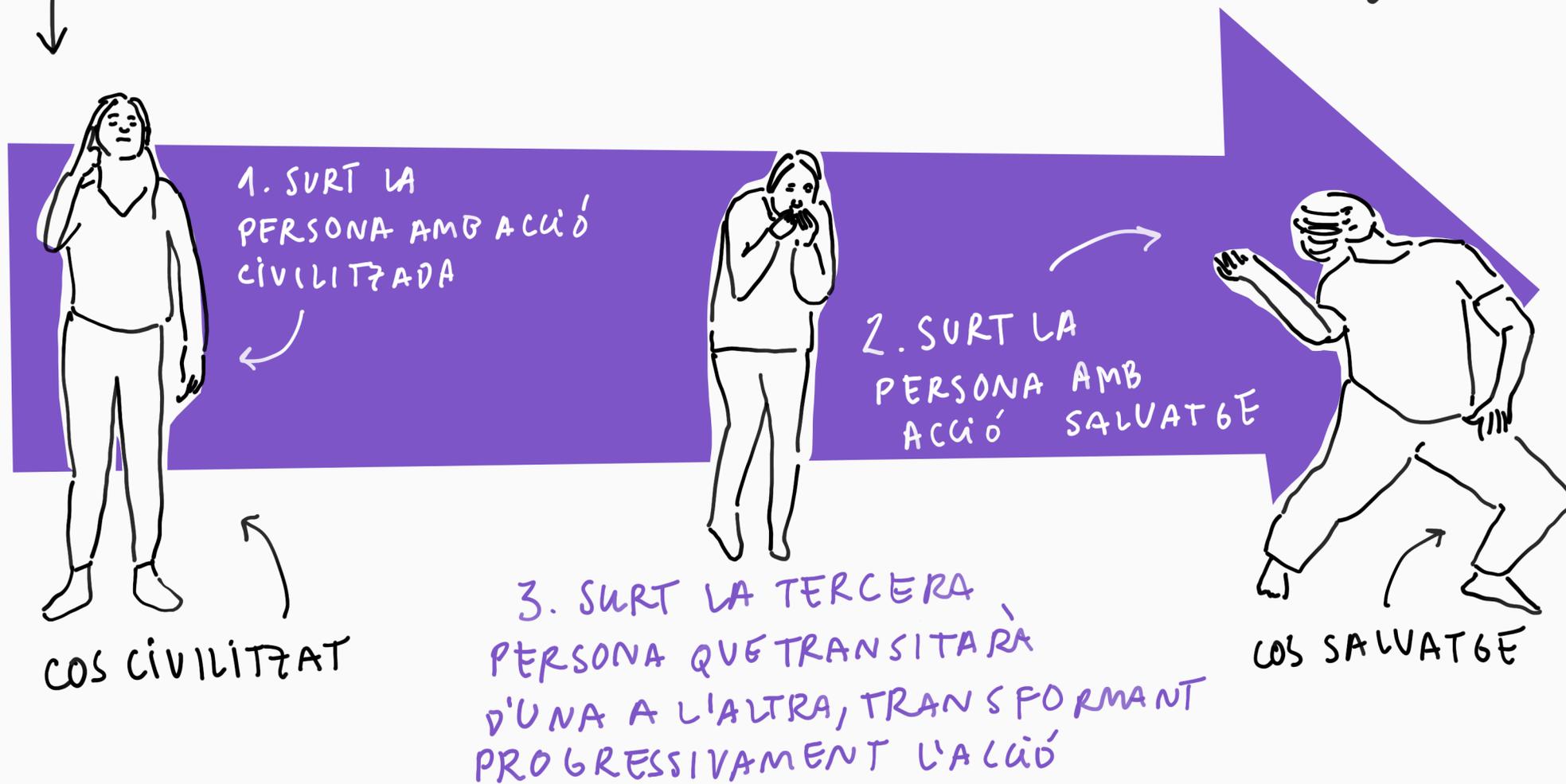
ALGUNS EXEMPLES

# ENS POSEM EN GRUPS DE TRES

① PACTEM UNA ACIÓ CIVILITZADA

② BUSQUEM LA MANERA DE DEFORMAR-LA

③ HO MOSTREM AL GRUP



COM MÉS EINES TENIM,  
MÉS LLIURES SOM

SERVEI EDUCATIU I SOCIAL  
DEL TEATRE NACIONAL DE CATALUNYA

CONTACTE: SCAMACHO@TNC.CAT

UNA RELATORIA DE CLÀUDIA BARBERÀ