

JORNADES FORMATIVES
PER A DOCENTS

DANSA TEATRE

EL COS COM A MITJA DE CREAció
I EXPRESSió ARTÍSTICA

SESSIó 2/2

amb ANDREA ERASO



ÍNDEX

RECORDEM LA SESSIÓ ANTERIOR

BLOC 1: ENTRENAMENT FÍSIC

ACOMULATIU

BLOC 2: QUALITAT DE MOVIMENT

BLOC 3: LES ACCIONS

RECORDEM LA
SESSIÓ ANTERIOR



1 EL COS COM A VEHICLE

GEST INVOLUCRAT

no separem la dansa del teatre
la veu del moviment
la cara del cos
l'emoció de l'expressió corporal

TOT EL COS ESTÀ INVOLUCRAT EN L'ACCIÓ:

EL MOVIMENT NO ÉS DECORATIU, ÉS DRAMATÚRGIC.

RECORDEM



2 PERETV

PES, ESPAI, RITME, EMOCIÓ, TÒ I VEU

3 COS POÈTIC vs COS LITERARI

4 COS SALVATGE vs COS CIVILITZAT

LA DEFORMACIÓ COM A EINA CREATIVA

5 COS COL·LECTIU



ENTREPRENEUR AMEN

▶ PLAYLIST

click!

ENTRENAMENT GUIAT - PART 1: INDIVIDUAL

1

MOBILITZEM
ARTICULACIONS

NO N'OBLLIDEM
CAPI!



2

ACTIVEM
EL COS

RECORDEU EL
PRIMER DIA,
MIRAR RELATORIA 1



3

FEM
CIRCULAR
LA SANG

SALTS!

4

NO OBLIDEM
LA CARA



PART 2: GRUPAL

CAMINEM PER L'ESPAI AMB DIFERENTS CONSIGNES DE QUALITAT DE MOVIMENT

1. STREACHING

ESTIREM EL COS EN MOVIMENT. ALLARGO BRAÇOS, CAMES, TORS.. EN TOTES DIRECCIONS. SENTO QUE L'ESTAI I LES ALTRES EM MOVEN

2. BUILDING BODY

TANCO PUNYS. OCUPOMENYS ESPAI: MÉS DENSITAT, MÉS PES, MÉS TO. SOC UNA ESCULTURA

3. PUSHING THE SPACE

LA FORÇA VA CAP ENFORA, EMPENYO L'AIRE. ELS PUNYS CONTINUEN TANCATS. EM DESPLAÇO.



4. CONFLICT

L'ESPAI ESTANCA. INTENTO ESTENDRE ELS BRAÇOS PERÒ NO PUC. COM SI ESTIGUÉS EN UNA CAIXA. INVOLUCRO EM OLIÓ.



5. LET IT GO

SURTO DE LA CAIXA. ALLEUJA MENT FÍSIC. SOC UNA PLOMA. MOLT POCTO. EXTREMITATS LLIURES.

6. GROUNDING

MANTINC LA LLEUGERESA PERÒ BAIXO EL CENTRE. OBRO CAMES I BAIXO LA PELVIS CAP A TERRA



7. CIRCLES

DES D'AQUESTA POSICIÓ, FAIG CERCLES AMB BRAÇOS, TORS I CAP.

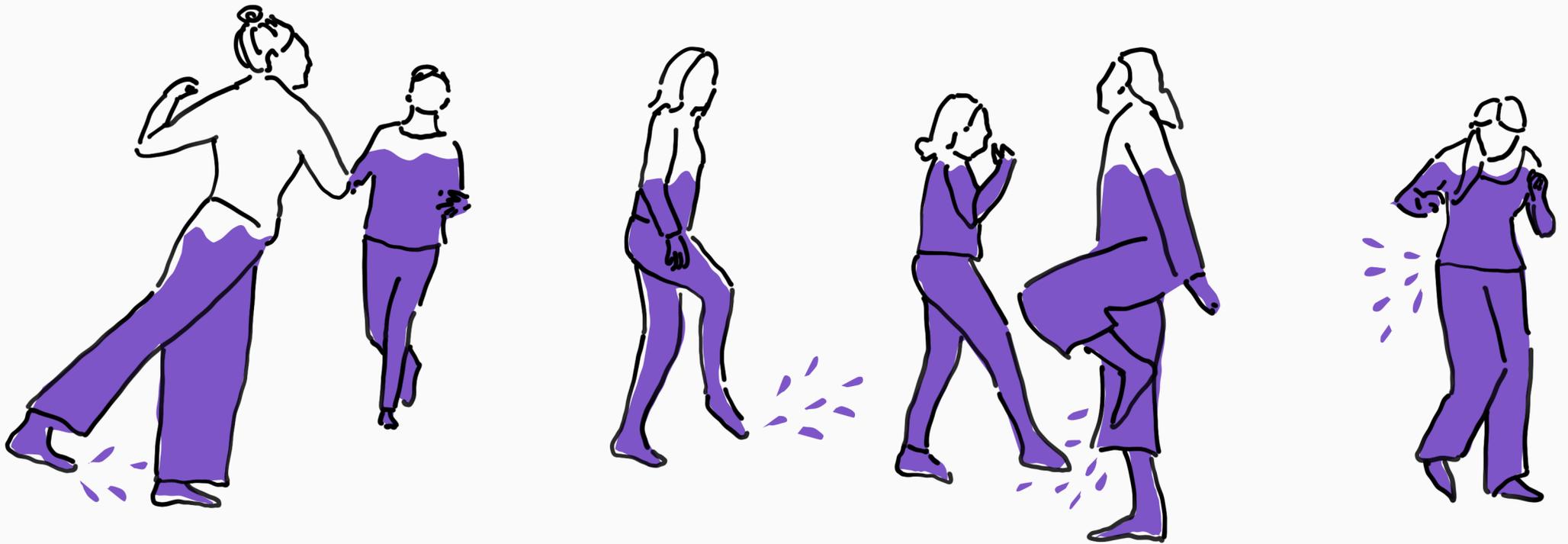


8. FALL

LLANÇO PARTS DEL COS. DEIXO CAURE EL PES A TERRA SENSE FER-ME MAL. PUJO I TORNO A CAURE



SOC UN ENVÀS PLE D'AIGUA.
EM SACSEJO.
LA VEU ESQUITXA



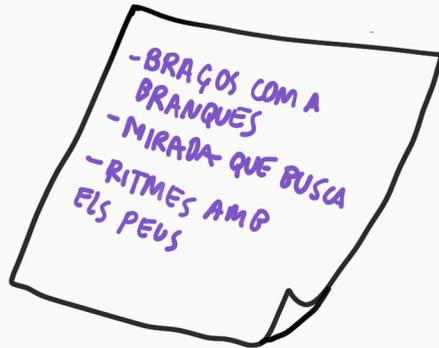
QUALITATS DEL MOVIMENT



DINÀMICA 1: GESTUALITAT DIRIGIDA → ENS COL·LOQUEM EN GRUPS DE TRES



① UNA PERSONA DEL TRIO COMENÇA A BALLAR A PARTIR D'UNA QUALITAT DE MOVIMENT DE L'ACTIVITAT ANTERIOR. LES ALTRES DUES ANOTEN 3 MOVIMENTS CONCRETES QUE ELS HAGIN AGRADAT.



-BRAÇOS COM A
BRANQUES
-MIRADA QUE BUSCA
-RITMES AMB
ELS PEUS

② COMPARTIM LES VIRTUTS
I CONCRETEM QUINS SÓN AQUESTS
TRES MOVIMENTS QUE ENS HAN
AGRADAT



③ LA PERSONA TORNA A BALLAR NOMÉS
FENT SERVIR AQUESTS TRES MOVIMENTS



A
C
C
I
O
N
S

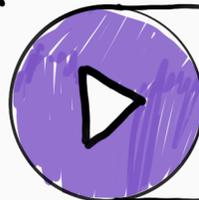


DINÀMICA 2

STOP i ACCIÓ



VÍDEO 2



FES CLICK AQUÍ
PER VEURE LA DINÀMICA
PAS A PAS

OBJECTIU

- 1 CONCRECIÓ FÍSICA DEL COS
- 2 TREBALL DE MEMÒRIA CORPORAL
- 3 DESENVOLUPAR ACCIONS SENSE NECESSITAR OBJECTES
- 4 GENERAR NARRATIVA A PARTIR DE POSTURES

RECURSOS

- MÚSICA
- ROBA AMPLA
- ESPAI AMPLI

RECORDEU QUE
AQUÍ TENIU LA
PLAYLIST 

PAS A PAS

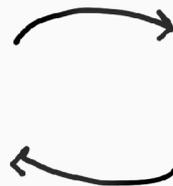
1



2



ENS MOVEM PER L'ESPAI, JUGANT
AMB DIFERENTS NIVELLS



ENS ATUREM [QUAN S'ATURA LA MÚSICA]
I DES DE LA FIGURA COM ENS HEM
QUEDAT IMPROVISO UNA ACCIÓ

I EN CERT MOMENT ENS QUEDEM AMB
UNA ACCIÓ I L'ALLARGUEM EN EL TEMPS
I L'ESPAI

PAS A PAS

③ ENS POSEM EN CERCLE (GRUPS 6 APROX.)

④ UNA PERSONA FA
UNA ACCIÓ
COMPLETA

⑤ LA SEGÜENT
REPETEIX
L'ANTERIOR
I N'AFEGEIX
UNA

↳ AMB SENTIT!

⑥ LA TERCERA
FA LES DUES
I N'AFEGEIX
UNA TERCERA



← PER EXEMPLE
PENTINAR-SE

ESTEM CREANT
UNA PARTITURA
A COMULATIVA
D'ACCIONS!

i així successivament!

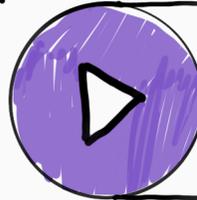


ELS MOVIMENTS
AMB
PAUTES
DONEN
LLIBERTAT!
LES CONSIGNES
CLARES

DINÀMICA 3.

ACCIÓ FRUSTRADA

VÍDEO 2



FES CLICK AQUÍ
PER VEURE LA DINÀMICA
PAS A PAS

OBJECTIU

- ① TREBALLAR LA TENSIÓ I EL TONS
- ② EXPLORAR EL DESPLEGAMENT FÍSIC I EMOCIONAL DE LA FRUSTRACIÓ
- ③ GENERAR ANCORATGES PER CREAR PERSONATGES

RECURSOS

ROBA CÒMODA
ESPAI AMPLI
OPCIONAL: MÚSICA

L'ACCIÓ FRUSTRADA
ÉS L'INTENT DE
REALITZAR UNA ACCIÓ
I NO A CONSEGUIR-LA.
ÉS MÉS INTERESSANT
OBSERVAR L'INTENT.

1



2



PAS A PAS

ESCUULLO UNA ACIÓ CONCRETA:
 VULL BAIXAR ELS TALONS A
 TERRA. INTENTO REALITZAR-LA
 PERÒ ALGUNA COSA M'HO
 IMPEDEIX. INVESTIGO DIFERENTS
 MANERES D'INTENTAR-HO.
 DECIDEIXO SI QUEDAR-ME EN
 L'INTENT O ACONSEGUIR-HO

HO MOSTRO
 AL PÚBLIC

DINÀMICA 4

HABITAR UN CONCEPTE

COM HABITAR UNA IDEA?

OBJECTIU

- ① EXPLORAR COM ES POT TRADUIR UNA IDEA ABSTRACTA AL COS
- ② CONNECTAR ESCRITURA - MOVIMENT i COMPOSICIÓ ESCÈNICA
- ③ DESENVOLUPAR LA CREATIVITAT INDIVIDUAL i COL·LECTIVA

RECURSOS

PAPER i BOLI
ESPAI AMPLI



PASA PAS

FEM GRUPS de 5-6
PERSONES



ASSIGNEM
UN CONCEPTE ABSTRACTE
A CADA GRUP:
(POR, ÈXIT, FRUSTRACIÓ ...)
i DURANT DOS MINUTS
CADA PERSONA FA ESCRITURA
AUTOMÀTICA A PARTIR DE
LA FRASE "LA FRUSTRACIÓ
ÉS...", O EL CONCEPTE
ASSIGNAT. RELLEGIM EL NOSTRE
TEXT i SUBRATLLEM LA IMATGE
O FRASE QUE MÉS ENS AGRADI.

X 6



L'ÈXIT ÈS....





UNA PERSONA DE CADA GRUP SURT
I LLEGIX EL SEU TEXT



A CONTINUACIÓ DEIXA EL TEXT
I TRADUEIX EL TEXT A L'OS
(O AMB L'OS LITERARI O L'OS
POÈTIC).
LA RESTA OBSERVA.



EN ACABAR, LA RESTA DEL GRUP
SURT A L'ESCENARI I IMITEN
ELS MOVIMENTS. LES OBSERVADORES
ESCRIVEN ELS MOVIMENTS QUE
MÉS ELS CRIDEN L'ATENCIÓ.
FINALMENT, COMPARTIM LES
OBSERVACIONS AMB EL GRUP.

SERVEI EDUCATIU I SOCIAL
DEL TEATRE NACIONAL DE CATALUNYA

CONTACTE: SCAMACHO@TNC.CAT

UNA RELATORIA DE CLÀUDIA BARBERÀ