

FORMACIÓ EN DIRECCIÓ ESCÈNICA

Amb en Joan Arqué.

• AL TEATRE NACIONAL DE CATALUNYA, 26 D'ABRIL i 10 DE MAIG.

• RELAT GRÀFIC DE
TINHATINA

DIVIIR ÉS CREAR
LES CIRCUMSTÀNCIES
PER QUÈ LES COSES PASSIN

PROFE
D'ANGLÈS I LI HA
TOCAT L'OPTATIVA
DE TEATRE.

ESCOLA D'ARTS
D'OLOT

INSTITUT I GRUP
AMATEUR DE LA
BISBAL D'EMPORDÀ

PROFE, VE
DE CIUTADELLA
MENORCA

ANEM A
DESSACRALITZAR
LA IDEA DE

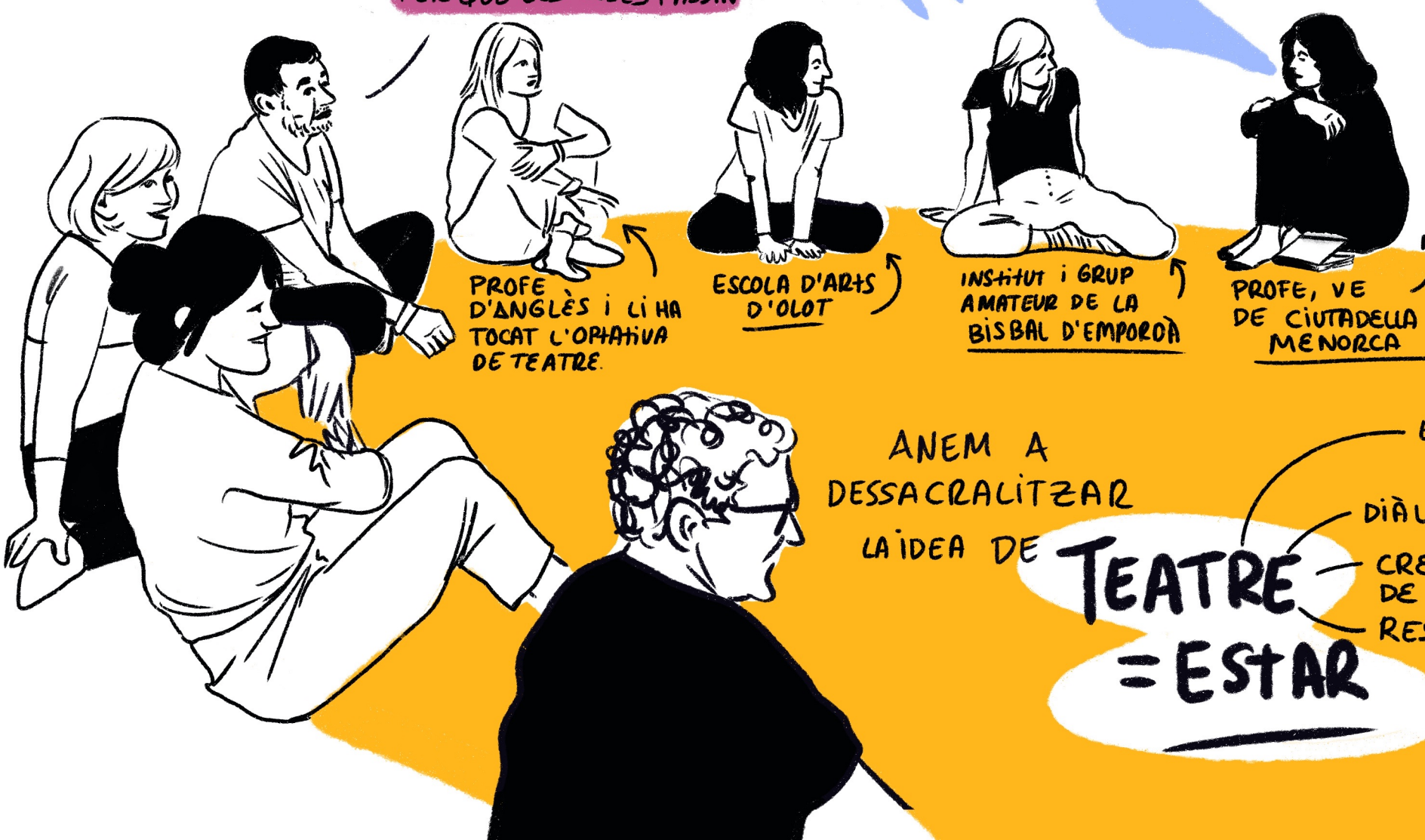
TEATRE
= ESTAR

ENERGIA

DIÀLEG

CREAR MARCS
DE CONFIANÇA

RESPECTAR ROLS



① ESCALFAMENT

- La MAJO, alumna, dirigeix l'escalfament en moviment:

QUAN ALGÚ PARI, TOTES PARAREM.

QUAN ALGÚ COMENCI, TOTES ENS MOUREM.

SENTIM EL CAMINAR

'MOVEM' L'ESPAI

TOTES HEM ESCOLLIT
UN RITME

MAJO

SENTIM EL PES
A LA PLANTA DEL PEU

CONTINUEM
CAMINANT
SENTINT QUE
NO HI HA
ESPAIS BUITS
ENTRE LES
PERSONES

OBSERVEU LA
COMPOSICIÓ QUE
S'HA CREAT

CAMINEM, QUE
NO HI HAGI DUBTE

ACTIVEU L'ESCOLTA
DE TOT EL COS

LA PAUSA ÉS UNA ACCIÓ



② JOC PER PARELLES & Joc de confiança

- Una persona de la parella guia l'altra agafada de la mà.
- Música tranquil·la. Una persona tanca els ulls.
- Ens movem per l'espai, després amb instruccions es va "complicant".



EL QUI CONDUÏX ESTÀ AL SERVEI DE L'ALTRE PERSONA.

COMENCEM A
TRENCAR VERTICALITATS:
JUGUEM TERRES I MITGES
ALGADES

GUIAR AMB ALTRES PARTS
DEL COS QUE NO S'IGUIN
LA MÀ

AMB EL MÍNIM D'INDICA-
CIONS POSSIBLES, MOVEM
L'ALTRE AMB UN DIT A
L'ESQUENA. HEM DE DISMI-
NUIR MOLT LA VELOCITAT.

PODEM MOURE PARTS DEL COS
TOCANT UNA ARTICULACIÓ.

PER ÚLTIM, AMB ELS ULLS
TANCATS ANEM TROBANT
UN MOVIMENT.

③ EL RELAT, PRIMERA PART

- Algú s'urt a explicar-nos un relat.
- Tothom ha preparat una història partint d'un objecte.
- La persona que explica pot fer servir elements, llum i moure el públic.

L'ESÈNCIA

UN MOMENT
TÍPUS "JO, QUE
"CUTRE" SOC?

OK, D'ALGUNA COSA RÍDÍCULA
EN FEM TERRENY FÈRTIL?

DE QUÈ VA?

PER QUÈ T'AGRADA EXPLICAR
AQUESTA HISTÒRIA?

QUÈ ÉS EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA HISTÒRIA?

QUÈ ÉS EL MÉS IMPORTANT
PER A TU?

QUÈ "MOU" LA
HISTÒRIA?



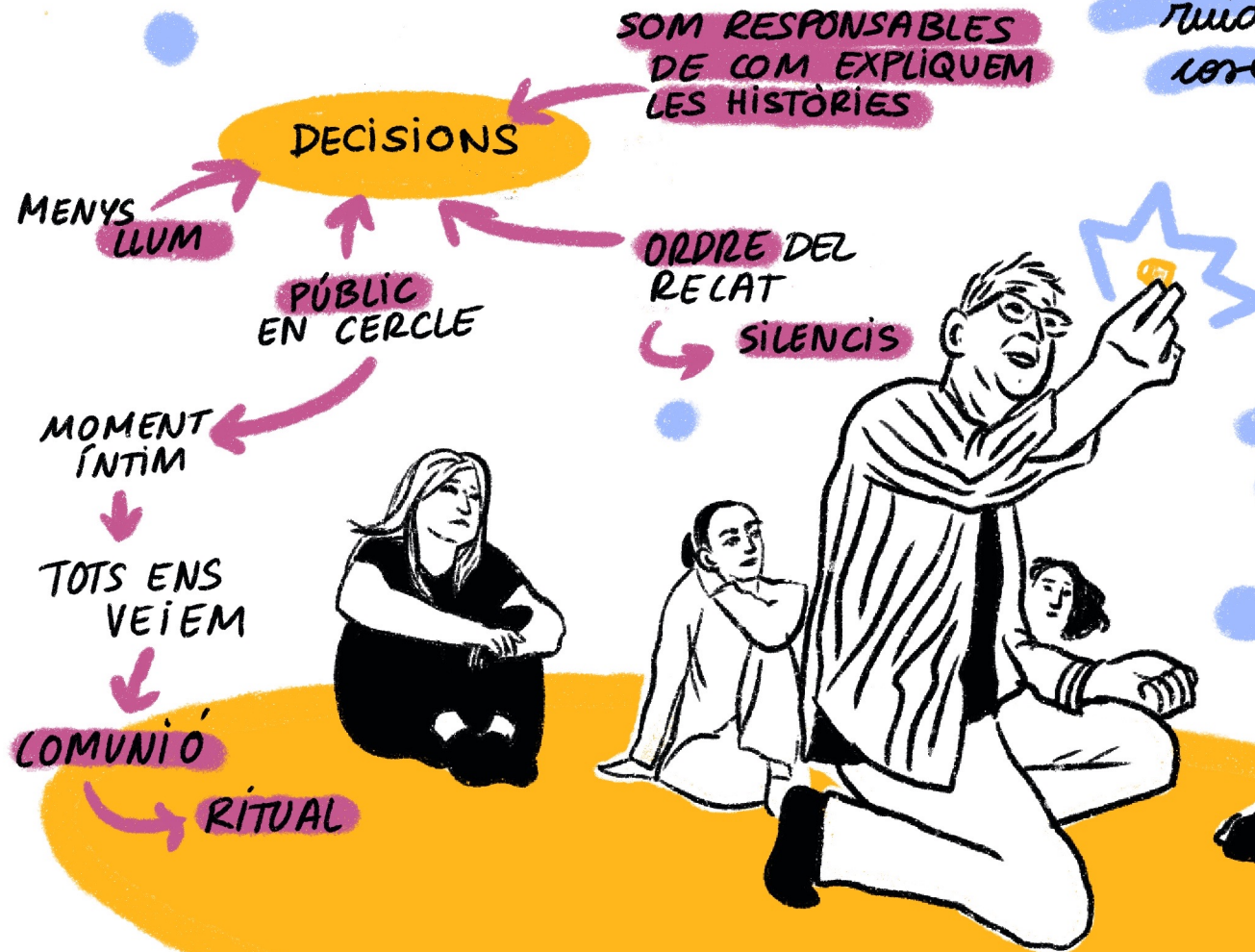
mi infancia pasó en Valladolid.

Recuerdo despertarme con el ruido de la máquina de coser.

Sabía hasta cuándo remallaban y cuándo cosían.

En el taller, de cintura para arriba todo era humo.

Mi padre era muy fumador.



ÉS IMPORTANT QUE QUI RELATA
"ESCOLTI" EL QUE REP DEL PÚBLIC.

NO ANALITZAR O VALORAR
COM A BÉ O MALAMENT.

QUAN ALGÚ FA UNA TRIA,
LA FA PER ALGUN MOTIU
HI HA DECISIONS QUE SÓN
CODIS I HEM D'APRENDRE
A LLEGIR-LOS

AL TEATRE
NO HI HA VERITAT,
HI HA VERSEMBLANÇA.

↳ SI NO ENS HO HEM CREGUT
ÉS PER QUÈ EL CODI NO ESTÀ
BEN POSAT.

EL TEATRE SÓN EXPERIÈNCIES.

NO TINGUEM PRESSA
NI PER ENTRAR NI
PER ACABAR, "AGAFEM"
EL TEMPS.





④ ESCALFAMENT, SESSIÓ 2

- Massatge per parelles. La persona que el rep "treu" só.
- A cada respiració, baixar més. Cap relaxat.

DEIXEU ANAR EL SÓ...

A POC A POC



4.2 ACTIVAR COS



ESTIRAMENTS EN CERCLE

SI
NO
DUBTE } COLL

DUBTE DAVANT
DUBTE ENDARRERA

FER "8" AMB ELS MALUCS
GIRAR GENOLLS SEMI FLEXIONATS

ESTIRAR EL BRAS
EN ESCAIRE
TOCAR MANS PER
DARRERE L'ESQUENA
VOLTA DE MOLÍ

4.3 INCORPORAR VEU



4.4 PÍCAR DE MANS

- 1r. PÍCAR DE MANS i 'PASSAR-LA'
- 2n. PÍCAR DE MANS i 'PASSAR-LA' i PÍCAR DE PEUS.
- 3r. PÍCAR DE MANS i 'PASSAR-LA' amb un SO.

4.5 PASSAR "LA BOLA"

PASSAR "UNA COSA" REACCIÓ NANT AL VOLUM I SO.



⑤ EL QUADRE

- Persona a persona surten a escena.



⑥ LA MÀQUINA

- Persona a persona se surt a escena per generar una "abstracció" d'una màquina.



- Es pot incloure veu i gest.

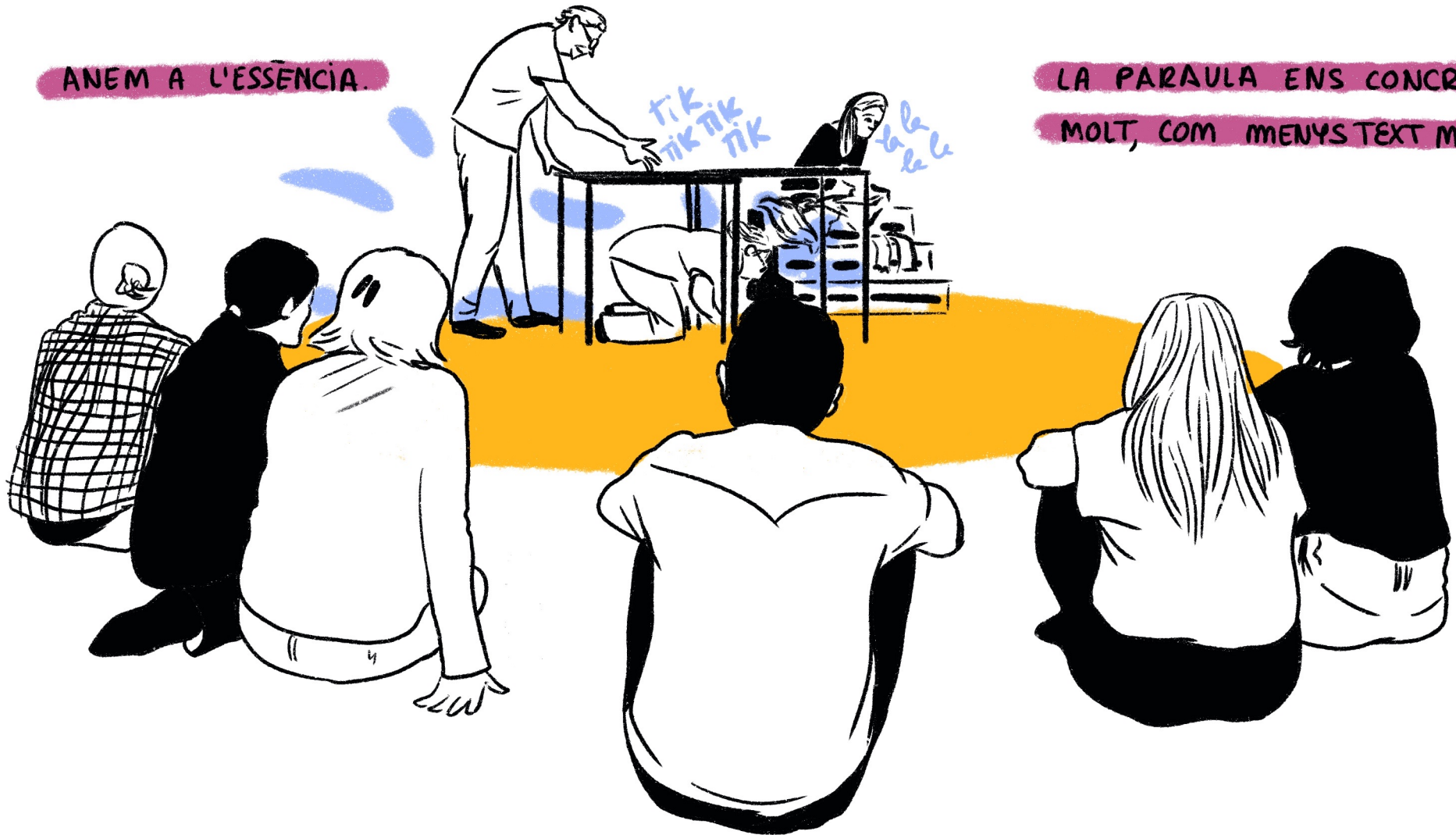
⑦ AFEGIR DIRECCIÓ AL RELAT D'UNA ALTRA PERSONA.

- Refem la història d'algué altre però prenent decisions: amb música, llum, disposició del públic.
- Es poden inclure més persones a l'escena.

ANEM A L'ESSENCIA.

LA PARAULA ENS CONCRETA

MOLT, COM MENYS TEXT MILLOR.



TEMPS, TEMPS PER INSTAL·LAR
LES EXPERIÈNCIES.

NO PRECIPITEM LES COSES.

ELS SILENCIS.

PERMETRE QUE ELS ESPECTADORS
"NO ES PERDIN L'EXPERIÈNCIA."

Em van afectar fins i tot físicament...

* AHH *

com de dos cursos...

molt, molt durs...

S'EXPLICA MÉS
AMB EL COS
QUE AMB EL TEXT



ANEM A L'ESSÈNCIA

NO FAIG VEURE QUE TINC POR:
TINC POR.

APAREIX LA CONSCIÈNCIA DEL
QUE FEM.

"ESCOLTEM" L'ESCENA I HI INCORPOREM
LES "COÏNCIDÈNCIES".

UN ACCIDENT ÉS UN REGAL.

ALS MARGES, ÉS ON HI HA
EL QUE ÉS INTERESSANT

DONAR	HO VEIG
TRES	HO REBO
TEMPS	HO EXPLICO

L'HUMOR ÉS UN LLenguatge
DISTANCIADOR. QUAN TRIES UN CODI
L'HAS DE PORTAR A UN LLOC A FONS.

CREAR LES CIRCUMSTÀNCIES

PER A QUÈ LES COSES PASSIN.

