

# TRANSFORMANT ESCENARIS QUOTIDIANOS

---

FORMACIÓ PER A  
DOCENTS AL TEATRE  
NACIONAL DE CATALUNYA

---

**DIA 5/5**

amb DAVID ANGUERA i LAURA UOS  
(CLOSCA)

# ÍNDEX

1. ESCALFAMENT

2. MOSTRA FINAL

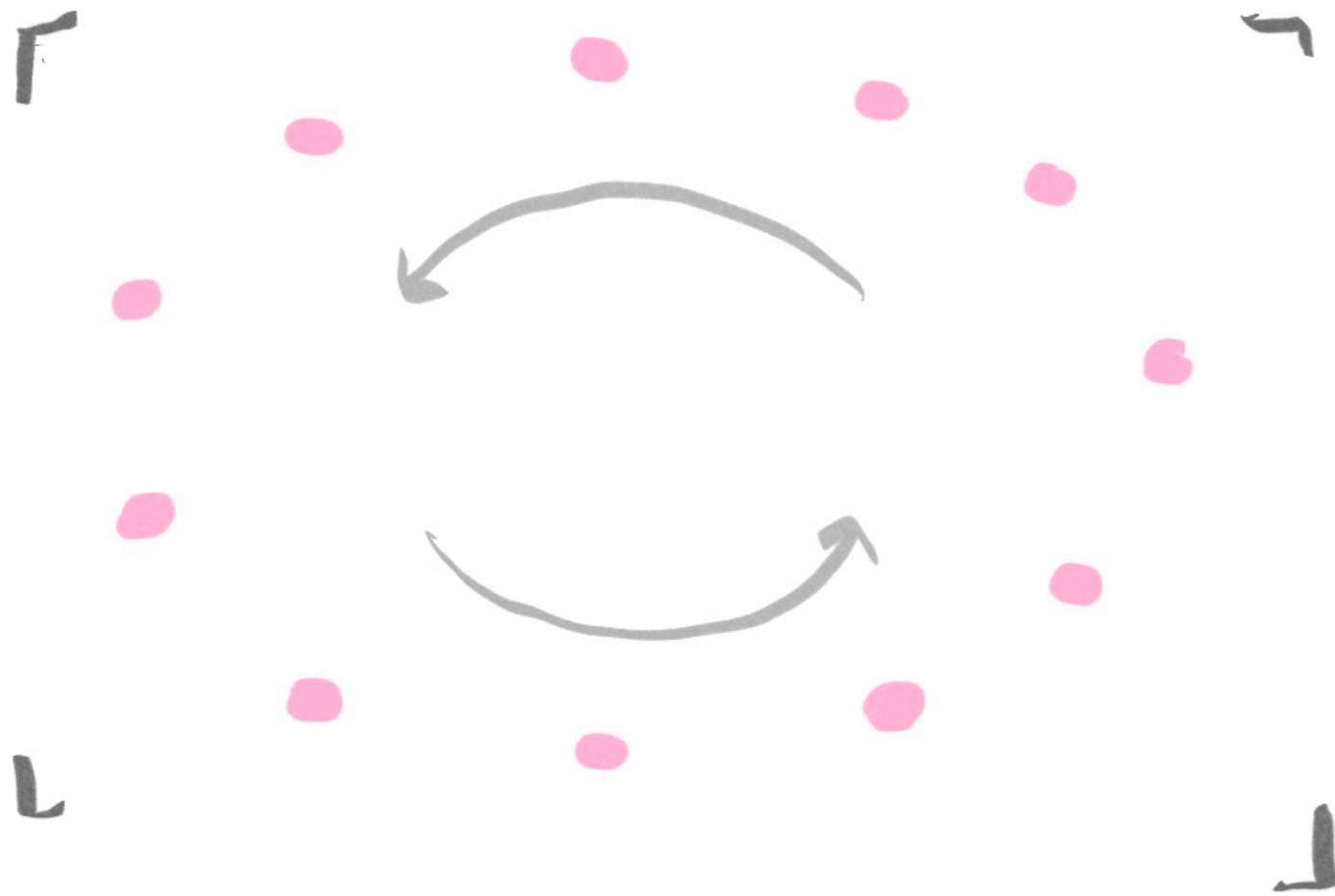
1.  
ESCAL-  
FAMENT





# ESCALFAMENT

Ara us proposem un escalfament centrat en aprendre a gestionar el cansament



1 ENS SITUEM EN CERCLE

2 COMENÇAREM A CÒRRER ENCERCLE

AMB UNA CONSIGNA:

MANTENIR DISTÀNCIA  
EQUIDISTANT

3 PODEM VARIAR LES VELOCITATS  
I LES INDICACIONS

TALONS AL CUL

PROVEM D'INTRODUIR  
L'ATURADA QUAN PIQUEM  
DE MANS I COMPROVEM SI  
LA DISTÀNCIA CONTINUA SENT  
EQUIDISTANT.



# CONCENTRACIÓ

ESCOLTA GRUPAL

CONTINUEM EN CERCLE

**OBJECTIU** · HEM DE FER TOTS EL MATEIX MOVIMENT SENSE SABER QUI L'HA INICIAT



EL MOVIMENT ANIRÀ CANVIANT, HEM D'INTENTAR ESTAR TOTS AL MATEIX PUNT, SENSE PARLAR NI QUE HI HABI UN LIDERATGE



# LA BOLA DE SO

ens posem en cercle, tanquem els ulls i vos present.

1. ALGÚ COMENÇA FENT MMMMM...
2. LA RESTA S'HI VA AFEGINT AMB LA NOTA QUE VULGUIN, PERÒ FENT MMMM...
3. QUAN SE'NS ACABA L'AIRE, TORNEM A ENTRAR
4. NO ENS PODEM QUE DAR MAI EN SILENCI



UNA MMMMM...  
QUE RESSONI



2.  
MOSTRA  
FINAL

























# REFLEXIONS I TANCAMENT

ELS ESPAIS QUE  
SEMBLAVEN ELS  
MENYS AGRÀITS,  
HAN ESTAT ELS MILLORS

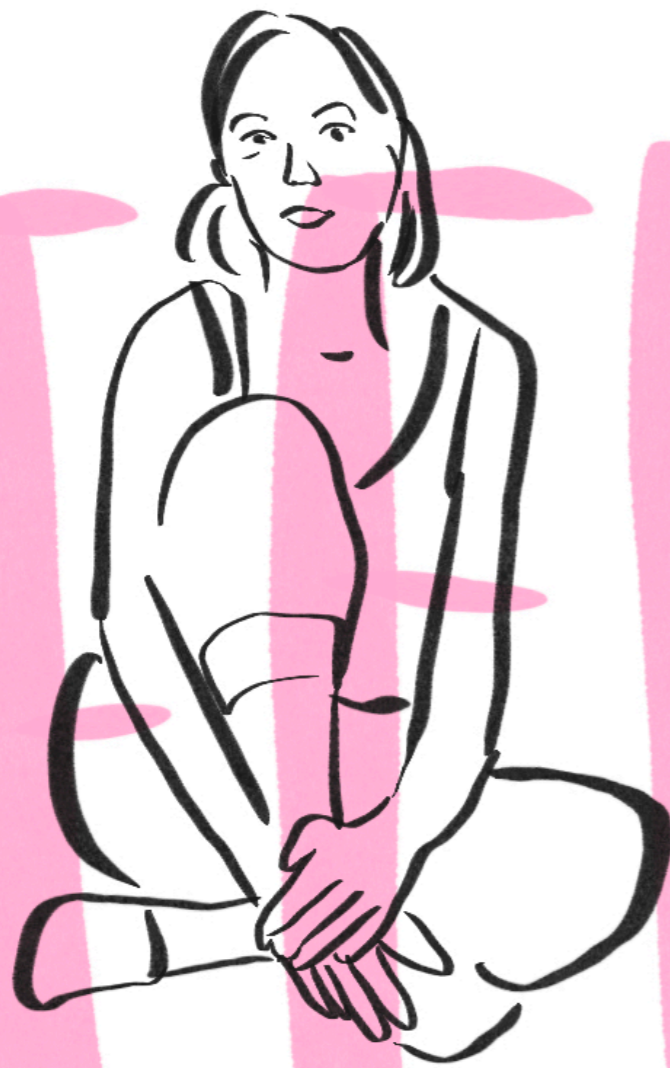
HE APRES QUE ELS  
ESPAIS NO CONVENCIONALS  
AJUDEN MOLT A FOCALITZAR





JO EM QUEDO  
AMB LA IDEA DE  
**ROBAR IDEES:**  
IMITAR EL PROCÉS,  
NO EL RESULTAT

LA PRIMERA PART D'UN  
PROCÉS SEMPRE SÓN ELS  
**REFERENTS**



REFERENTS





**LA CREATIVITAT** ÉS TENIR UN DISC DUR PLE DE **REFERENTS**



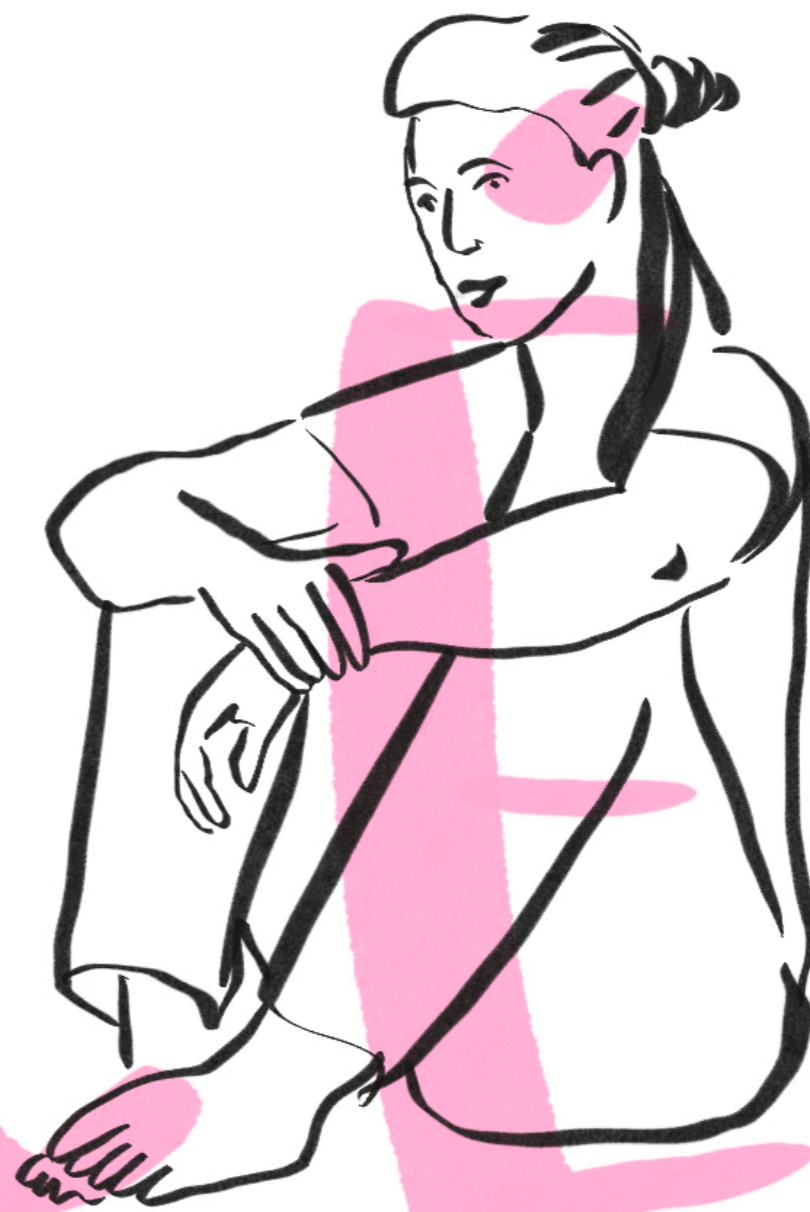
CAL DONAR  
DIGNITAT i  
RIGOR als  
WORK IN  
PROGRESS

LA IDEA ESTÀ SOBREVALORADA,  
EL QUE CAL ÉS EXECUTAR-LA

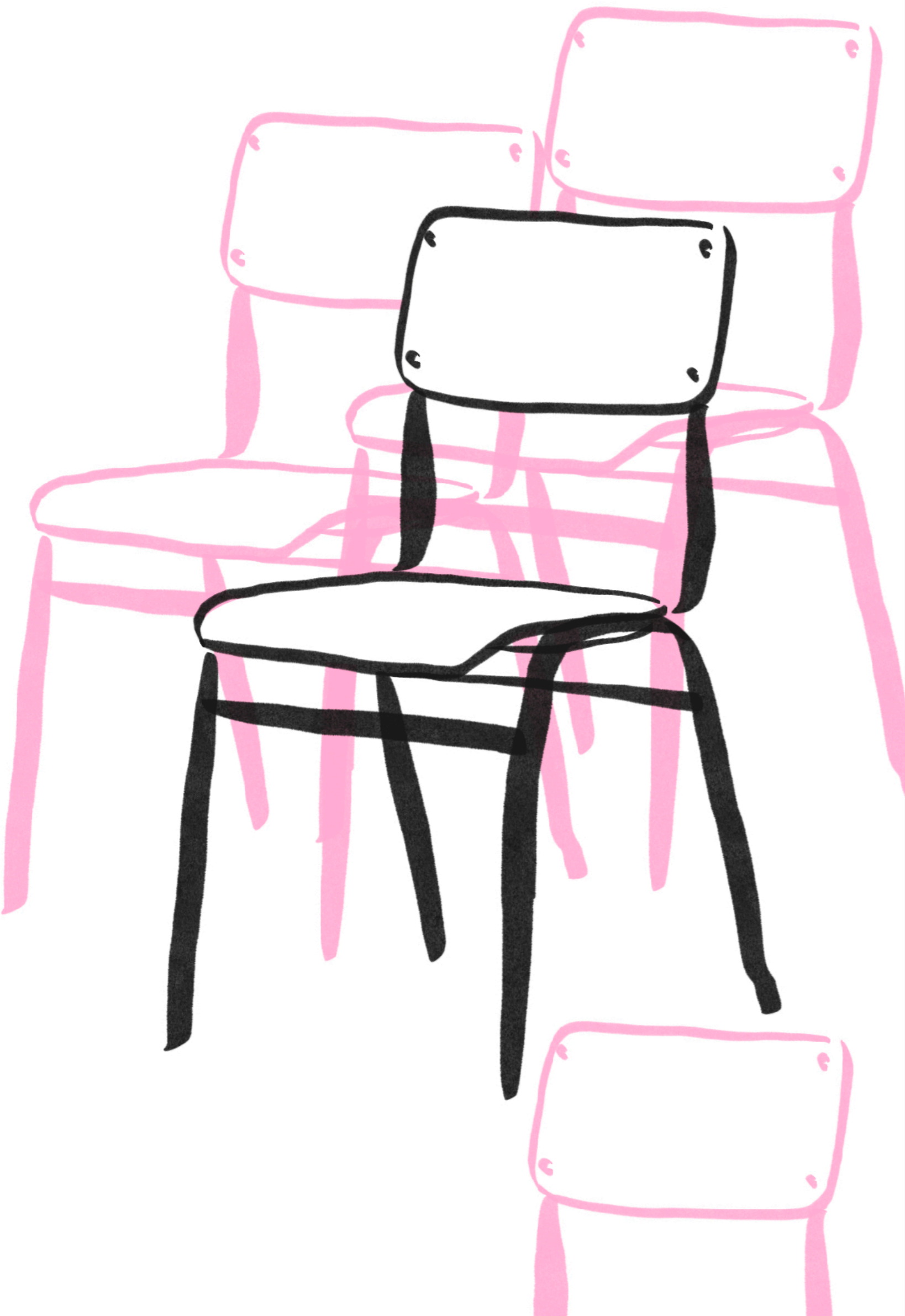
DESTINAR MOLT TEMPS A LA  
PART TÈCNICA PER EVITAR  
ERRORS INESPERATS

MOSTRAR ABANS D'ESTRENAR!

PROOSES







SERVEI EDUCATIU  
I SOCIAL DEL  
TEATRE NACIONAL  
DE CATALUNYA

---

SCAMACHO@TNC.CAT

---

una relatoria de  
CLAUDIA BARBERÀ