

apropa cultura

Dossier pedagògic

Dansa



Ponent: Cesc Gelabert

Resum de la sessió: Claudia torner

Aquesta documentació ha estat elaborada després de
la sessió de formació Educa amb l'Art del 15 de març 2014

Resum dels exercicis

1. Simfonia de les articulacions:

Despertem el cos i prenem consciència de les diferents parts que el formen. Comencem amb petits moviments amb el cap, el coll, els colzes, els canells, els dits, els malucs, genolls, turmells,...

Preparem el cos per al moviment i, encara que estiguem en repòs, el tenim preparat per a posar-lo en funcionament.

Juguem amb el cos, el movem seguint diferents indicacions, podem fer moviments de diferents formes: rectangles, rodones,... però també investiguem el ritme: ràpid, lent, alternant ritmes,...



Escalfem el cos i la ment despertant i investigant les articulacions

2. El moviment i les emocions:

Ens distribuïm en una o diverses files a l'extrem de la sala. Ens mourem d'una banda a l'altra de la sala tots alhora seguint diferents patrons. Aquests patrons poden ser, des d'indicacions bàsiques de moviment (ràpid, movent els braços,..) fins a emocions (tristesa, alegria,...).

Farem diverses caminades practicant el moviment amb "pes" i "aire". Quan diguem "pes" procurarem fer un moviment més en contacte amb el terra i quan diguem "aire" el nostre moviment serà més flotant. Caminem alternat "pes" i "aire".

Jugarem caminant i fent zig-zag, donant voltes, aixecant els braços, saltant, per parelles,...

A continuació establirem emocions, alguns exemples:

- Sensualitat
- Alegria
- Ràbia
- Zen/equilibri



Practiquem el moviment amb "pes" o "aire" i aixecant els braços

3. Compartim un temps:

Ens situem en cercle. Marquem un ritme i el seguim picant de mans, amb la veu o espetecs amb els dits (en castellà: *chasquido*), podem acompanyar-lo d'un o diversos moviments senzills.

Un cop seguim tots el mateix ritme, el continuem però en silenci. Ens movent tots al mateix ritme sense necessitat de cap so.

Jugarem marcant diferents ritmes, complicant-ho o simplificant-ho.



Seguim el ritme i el continuem marcant en silenci

4. Fem una pinya:

A continuació practicarem un exercici participatiu. Tots els participants ens situem en cercle, ens apropem els uns els altres i ens ajuntem fins a formar un cercle molt tancat, fem una pinya.

Alcem la mà i les intentem ajuntar totes al centre, juguem amb el moviment de la mà, l'articulació del canell, movem els dits, busquem interacció entre les mans,... Cerquem la comunicació amb els nostres companys.



Fem una pinya

5. Exercitem la memòria:

Ens situem en cercle. Realitzem un moviment i tots el copiem, anem afegint moviments fins a fer una petita coreografia.

6. Coreografies:

En Cesc Gelabert ens va parlar sobre la coreografia, ens va dir que una coreografia és un pacte secret entre el coreògraf i el ballarí. En aquest pacte el coreògraf indica la interpretació, que és allò que li permet al ballarí interpretar d'una manera concreta.

Per a fer una coreografia establim un límits, referències i patrons.

A la sessió es van portar a terme dues petites coreografies:

Coreografia Al Capone:

Cançó: Al Capone de Prince Buster.

Ens imaginem un escenari: som un "xulo" protegint les nostres prostitutes. Arriba un cotxe, el seguim amb la mirada, traiem la nostra pistola, apuntem i disparem.

A continuació comencem amb petits moviments de peus i els anem fent grans, movem tot el cos i els braços. El moviment ha de transmetre "bon rotllo" i alegria.

Primer ho fem en grup, després ens dividim per parelles i ens observem, per últim tots observem com fa la coreografia una única persona.



La introducció del cotxe i pistola és per introduir un element sorpresa a al coreografia



La coreografia és individual, de petits moviments a més grans

Coreografia Sardana:

Cançó: La Flama de la Sardana

Ens situem en cercles, de manera alternada cada persona pot escollir una acció:

- Ballar sardana (ens agrupem en grups de dos o tres persones)
- Quedar-se al terra, cerquem una posició del cos en que alguna part quedi suspesa a l'aire.

Comença la cançó i els sardanistes ballen. El coreògraf marcarà llavors diferents moments al crit d'"Aire".

- Aire: els qui estan al terra s'aixequen, els sardanistes paren de ballar, i tots junts donen voltes en cercle.
- Aire: saltem i perdem el control, cridem i portem els moviments al límit.
- Aire: ens quedem quiets
- Aire: tornem a explotar i perdre el control
- Aire: ens estirem al terra i piquem amb les mans al terra.
-



Posició inicial de la coreografia, uns ballant i altres al terra



Posició final de la coreografia

Resum de la sessió per *Claudia Torner*
Apropa Cultura