

Dossier pedagògic

Taller de dansa i moviment amb Toni Mira



Organitzat per:

apropa
cultura una porta
a la inclusió



Dossier pedagògic Educa amb l'Art

Temàtica:

Dansa i moviment

Organització:

Mercat de les Flors

Formadors:

Toni Mira: Tres dècades de feina al capdavant de Nats Nus Dansa, la companyia que va fundar el 1987, han convertit Toni Mira en un dels ballarins i coreògrafs més destacats de l'escena catalana. Ho ha aconseguit gràcies a haver creat un llenguatge del moviment molt personal i dotat d'una forta relació tant amb l'espai com amb els elements escenogràfics; un vincle que, potser, és degut al fet que Mira va estudiar cinc anys de la carrera d'Arquitectura abans de convertir-se en professional de l'escena.

Des de Nats Nus, Toni Mira ha coreografiat tant per a la mirada dels infants (Momentari, Minimón, Caixes, Upps!!) com per a la dels adults, amb peces tan recordades com Strangers in the Night (1989), Bolero (1994) o Límit (2005). Els seus treballs amb Nats Nus li va reportar el Premi Nacional de Dansa el 2010; un any abans havia guanyat el Premi Ciutat de Barcelona per la feina pedagògica que va desenvolupar en algunes presons de la ciutat.

Més enllà de la seva companyia i dels seus espectacles en solitari, Mira també ha col·laborat en projectes aliens i ha creat el moviment de molts espectacles de l'escena barcelonina com Flor de nit, de Dagoll Dagom, o Fang i setge, sobre el 1714.



Exercicis del taller

Conèixer l'espai i el cos / Escalfament

Caminem per l'espai, siguem creatius, fem recorreguts diferents, no repetitius. Copsem l'ambient, les persones, ens mirem, sense por a tocar-nos.

Farem diferents jocs mentre caminem per l'espai.

- Triarem una persona i procurarem controlar en tot moment on està, poc a poc anirem ampliant el nombre de persones en qui ens fixarem.
- Ens bellugarem deixant-nos guiar per les diferents parts del cos: els braços, la caixa toràctica, les cames, els peus,...
- Caminarem per l'espai i reaccionarem quan escoltem els números de l'1 al 5. A cada número li haurem atorgat una acció com per exemple: abraçar-se, saltar, agafar quelcom del cel, ajupir-nos... Cada cop els números han de dir-se més seguits.
- Relaxació: tancarem els ulls i col·locarem les cames en paral·lel. Escoltarem la nostra pròpia respiració, sense modificar-la, a continuació farem una visualització del nostre propi cos, des dels peus fins al cap, es tracta de mantenir l'atenció durant tot el recorregut mental.

Exercici "Portador / portant"

Triem una parella, cadascú tindrà un rol que serà intercanviat quan es desitgi: portador o portant. El portant tancarà els ulls i col·locarà les seves mans damunt del portador. El portador jugarà a bellugar i moure el portant per la sala, pot començar amb moviments senzills i a mida que s'agafi confiança anar complicant l'exercici.



Exercicis per treballar el ritme

- Triarem una cançó molt rítmica i ens bellugarem fent un repàs de les nostres articulacions. Ballarem i ens mourem concentrats en els canells, colze, genolls, coll... fixant-nos en les seves possibilitats i deixant-nos portar per allò que ens inspire.



- Caminarem i ballarem per l'espai, anirem escoltant els números de l'1 al 10 i respondrem amb el nostre cos. La indicació 1 és bellugar-se molt lentament i fer moviments petits, el 10 és el màxim del moviment, el més ràpid i gran possible.
- Escoltant la cançó rítmica, ens bellugarem concentrant-nos en el ritme, bellugant-nos lliurement però sense perdre el ritme en cap moment.
- La Màquina del Ritme: formarem grups i es decidirà un ritme per a l'exercici. Cada persona s'inventarà un moviment i so. Els diferents sons i moviments s'uniran i s'afegiran en una mena de màquina de ritme. El grup es pot situar com vulgui: en forma de creu, cercle, en fila...



Exercici “El Rei”

Ens posem en grups de 3 persones. Una de les persones comença un moviment i els demés l'han d'imitar, la mirada sempre ha d'anar cap al davant per facilitar l'exercici. Quan el moviment vagi en direcció cap a un dels companys, aquest passarà a ser el rei i els altres l'hauran d'imitar. El rol de rei anirà canviant, cal estar concentrat i amb molta atenció al rei i adonar-se de quan li toca a un passar a ser el rei.



Exercicis per treballar la simetria

- El Mirall: ens posarem per parelles. Un membre de la parella imitarà els moviments del seu company, després s'intercanviaran els papers. Explorar els límits moviments senzills fins a moviments per tota la sala, jugar amb la nostra creativitat, amb els ritmes, l'espai...
- El Mirall versió més complicada: podem jugar amb la simetria però en aquest cas respecte un eix, de manera que sempre haurem d'estar fent el moviment oposat al que està fent la nostra parella. Tenir en compte que hi ha sempre certs punts on la simetria coincideix.

Exercici “Els arbres es mouen”

Dividirem les persones participants en 2 grups, la meitat seran el grup A i l'altra meitat el grup B. Hi haurà una persona que anirà donant indicacions. Sonarà la música i el grup A començarà a ballar mentre el grup B estarà quiet com un arbre, els ballarins es mouran i interactuaran amb els arbres. Quan el responsable ho indiqui, el grup B començarà a moure's i ballar, i el grup A quedarà quiet com un arbre, congelat com en una fotografia. El responsable anirà demanant els canvis, intentant seguir el ritme de la cançó, cada 16/8/4 temps.

Exercici “Escultor”

Ens situarem per parelles. Un dels membres serà l'escultor i l'altre l'escultura. L'escultor modularà el cos del seu company, buscant expressions interessants tant al cos com a la cara. En acabat, els escultors es passejaran al voltant de les escultures, com si fos una passejada per un museu. Finalment, els escultors es retiren i es situen com a públic. De cop, les escultures prenen vida i comencen a bellugar-se i ballar, en coherència amb el personatge que l'escultor ha creat. En acabat, es canvien els papers i es repeteix l'exercici.



Coreografia Tothom Balla, per Toni Mira

Us proposem que apreneu la coreografia que Toni Mira va crear amb motiu del projecte Tothom Ball l'any 2018.

Aquí trobareu tots els vídeos per aprendre-la:

<https://vimeo.com/tothomballa>

Propostes musicals de Toni Mira

Aquestes són les cançons que s'han fet servir durant la formació:

- Luiza – Lee Konitz
- Ataïr – Armand Amar
- Ça Serait Beau – Dr. Beriz
- Bujaraloz By Night – Carles Santos
- Uptown Funk – Mark Ronson Feat i Bruno Mars
- Ceràmiques Guzmán – Manel
- Laura (Daniel Rems Remix) – Tamas Kellé CANÇÓ DE TOTHOM BALLA

Apropa Cultura

www.apropacultura.cat

Coordinació del curs Educa amb l'Art: Claudia Torner

Email: coordinacio@apropacultura.cat

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339