

Dossier pedagògic

Taller de dansa i moviment amb Viviane Calvitti



Organitzat per:

apropa
cultura una porta
a la inclusió



Dossier Educa amb l'Art

Temàtica:

Cos, espai, coreografia, moviment, joc, ritme, dinàmiques de grup, aprenentatge col·lectiu

Organització:

Mercat de les Flors

Descripció

Sessió dinàmica per moure'ns i tornar al cos amb la ballarina i formadora Viviane Calvitti amb el suport de Helga Carafi, adreçat a professionals de l'acció social i educativa. Per realitzar aquest taller no cal tenir coneixements en dansa, només ganes d'aprendre, expressar-te i compartir. Anima't a provar els diferents exercicis seguint les indicacions del dossier i dels vídeos de la sessió, que estan enllaçats al títol de cada exercici. Clica sobre el títol dels exercicis i de cada tema musical per ballar i tornar al cos!

Objectiu

- Moure i treballar el cos per descansar la ment. Per connectar amb el cos es requereix deixar anar articulacions, afluixar els pensaments i llançar-se per l'espai de l'aula, per finalment gaudir de la fluïdesa i l'energia que genera el moviment.
- Treballar l'enfocament físic per obrir espais interns, prendre contacte amb el terra, l'espai i la nostra respiració. Movent-nos soles i en grup i jugant amb el ritme es proposa habitar el nostre cos fins a les arrels per fer aflorar la creativitat.
- Generar una proposta útil que permeti treballar la comunicació, la expressió, la concentració i el gaudi i millorar la cohesió i el benestar individual i del grup. Ens deixem anar, explorem les possibilitats del moviment per connectar-nos amb nosaltres i amb el grup.
- Explorar la pròpia creativitat promovent l'escolta interna i descobrint noves percepcions i sensacions en el joc amb l'altre i en l'experimentació dels elements i possibilitats del cos a l'espai.
- Facilitar un espai de confiança per estar permeables, obertes i creatives.

Exercicis del taller

1. Orquestra de noms.

Joc de presentació per memoritzar ràpid els noms del grup basat en el [soundpainting](#): llenguatge universal de senyes per a la composició multidisciplinària en viu, el qual és interpretat per músics, actors, ballarins i artistes visuals. Una de les tècniques és aprendre uns signes com el *point to point* que el director va proposant als intèrprets. Com si fos una orquestra, les persones aniran dient els noms quan se'ls apunti amb el dit en una mena de partitura en la qual el "Mestre" crea la música amb els noms.



2. Escalfament- Caminar per l'Espai. Música: [Rene Aubry- Tango Romántico.](#)

Proposta d'escalfament consisteix en caminar seguint una cadència, sense aturar el fluxe del moviment. Es proposen diferents exercicis que van sumant variants, ritmes i petites coreografies. Es poden seguir les següents indicacions:

- Caminar conscient per a la col·locació del sistema esquelètic.
- Caminar davant, darrere, fluid.
- Caminar marcant el ritme de la música.
- Insistir a no donar canvis bruscs, deixar que els passos flueixin.
- Introduir encreuament de cames.



3. Contacte amb el terra. Música: [Ai Du - Rai Cooder](#).

Treball a terra per suavitzar i estirar el cos seguint les següents invitacions:

- Afluixar articulacions i eliminar tensions. Aprofitar per estirar-te, suavitzar l'esquena, traspassar el pes d'un costat a l'altre i balancejar-te.
- Fluir al terra per explorar-ne les possibilitats que permet i investigar la fluïdesa dels moviments com si fóssim d'aigua, aprofitant la gravetat i els quatre suports que tenim al cos. Gatejar i fer cercles, com si fossin nens i nenes oblidant el que diu la ment. Tot es amable, gustós i sensual.
- Fer estiraments fent servir els suport del cos i aprofundint amb la respiració.
- Finalment ens posem de peu per fer espirals i treballar la columna vertebral, tonificar el sistema nerviós, buscar l'eix del cos i soltar.



4. [Orbitar amb l'altre](#)

Proposta de moviment on busquem entrar i sortir del propi eix mitjançant la interacció amb l'altre.

- Per començar, es camina per l'espai i s'orbita amb un altre cos.
- Orbitar agafats dels avantbraços per deixar caure el pes i anar fora del propi eix.
- Sense perdre aquest *estar fora d'eix*, anar canviant els braços amb la teva parella i buscar altres persones per provar sensacions de pes diferents.



5. [Relacionar el nostre centre](#). Música: [Goran Bregovic Ja-ja](#)

El següent bloc proposa relacionar el centre del cos amb el d'una altra persona i buscar el mimetisme amb els moviments de l'altre.

- Anar canviant el torn de qui porta i proposa buscant també el desplaçament per l'espai.
- Deixar que aparegui el duo de lluny i observar les ressonàncies e influències de imitar i deixar-te portar pels moviments de l'altre i viceversa.



6. Seqüències: Creativitat, musicalitat, organització, Memòria. Música: [The Brasilien Hipster](#)

Aquest exercici proposa crear una petita seqüència al ritme de la música. A partir de una consigna d'improvisació es busca una organització, com a mínim de dos moviments, i la resta del grup el segueix. Es va avançant cap endavant a l'espai.

El següent exercici és crear una seqüència en grups del al menys cinc passos que tingui moviment i ritme. Els diferents grups van mostrant a la resta la seva proposta.



7. Coreografia. Música: Rene Aubry - Tango Romàntic

Es recuperen exercicis de l'escalfament inicial per crear una coreografia senzilla que es va complicant amb noves pautes i canvis d'orientació a l'espai. Es tracta de moure's en bloc i de manera coordinada amb el grup.

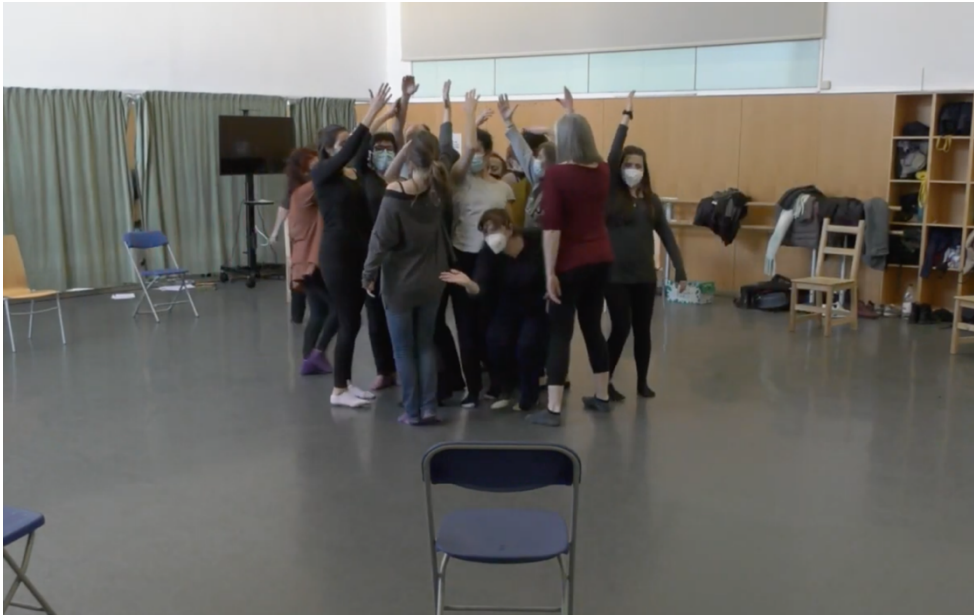
S'introdueixen diferents jocs i variants amb l'espai i el grup com entrar d'un en un a la coreografia sense perdre el ritme i el temps (ritmes de vuit temps).



8. Treball de veu. Incorporar la veu al treball amb el cos.

Els següents exercicis volen posar en relació el so amb el moviment. Per això es proposa treballar en cercle i en cadires.

- Respiració A, E, I, O, U. Es fa vibrar la lletra a diferents parts del cos (la U al ventre, la O a l'estomac, la A al pit, la E al coll, la I a la coroneta) acompanyant els so amb un moviment associat.
- Es busca una persona a l'altra part del cercle i simultàniament es creua físicament l'espai fent una A amb la veu des de que es comença fins que s'arriba a l'altre cadira i acompanyant del moviment que va associat a la lletra, en aquest cas el braç davant.
- Repetir l'exercici però ara tothom juga. El primer s'aixeca i tots segueixen buscant l'escolta i la creativitat en el moviment per arribar a l'altre cadira sense tocar-te amb ningú.
- Sorprendre amb altres sons i treballar amb la immediatesa i la improvisació.
- Portar altres sons i moviments a l'espai. Qui comença inventa un so i un moviment i el grup ho repeteix simultàniament. Cada so te un moviment!



9. Variació. Música: Ice tea Not king.

Crear una petita coreografia i incorporar una improvisació de sons al final. L'exercici proposa memoritzar i aprendre uns moviments en frases de vuit temps que s'alternen amb frases de moviment lliure on s'exploren diferents qualitats de moviment (suaus i harmònics amb moviments mes salvatges i desestructurats).



10. [Joc de Ritmo](#). Música: [Letkiss, Kokoleo](#).

Crear una seqüència de ritmes amb les mans amb una música determinada. Es treballa la memòria i ritme en un exercici de música percussiva amb el cos. L'accentuació del moviment es fa a les notes negres.



11. [Final de sessió](#)

Per tancar la sessió es proposa una relaxació estirats al terra en posició d'estrella i amb els ulls tancats. La formadora va col·locant la postura corporal de cadascú.

Amb una musica suau es descansa el cos i la ment.



Sobre la formadora, Viviane Calviti

Neix a Sao Paulo on inicia els seus estudis de dansa clàssica i després de dansa contemporània. El 1985 comença a ballar amb la companyia Paso a Paso. El 1988 balla amb l'Opera Paulista a la producció Mdyá. El 1989 comença a treballar amb Beбето Cidra i després amb els coreògrafs Sardya Sabiano i Armando Duarte en peces curtes. El 1990 participa al Musical Mulheres de Hollanda. Barcelona 1991, Festival Iberoamericà Oscar López amb la coreografia Envoltas de Beбето Cidra. El 1992 forma part de la companyia BCB ballant Fetitxe i Frida, actuant a Europa i Costa Rica. El 1993 balla amb la companyia Iliacan de Alvaro de la Peña Ya no sabia Volver. Escultores del tiempo co-produït per Lanónima Imperial i CNNTE de Madrid.

Apropa Cultura

Educa amb l'Art es un curs de formació anual en arts escèniques, música i arts visuals on s'ofereixen eines per enriquir i potenciar la tasca com a educadors o educadores a través de les possibilitats de la creació artística. A partir de sessions vivencials, experimentem i aprenem col·lectivament com l'art pot ajudar-nos en el dia a dia.

Si vols conèixer més propostes de l'Educa amb l'art, consulta l'apartat de [recursos de formació](#) del nostre web, el canal de [youtube](#) o escriu-nos per rebre recomanacions a apropa@apropacultura.cat o al nostre telèfon. Animeu-vos a posar en pràctica les propostes! Ens agradarà molt saber com us ha anat, compartiu amb nosaltres l'experiència!

www.apropacultura.cat

Email: coordinacio@apropacultura.cat

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339