



PlàuditeTeatre
Arts Escèniques de Proximitat

Benvolguts i benvolgudes alumnes, profes i famílies,

esperem que esteu bé i amb els ànims alts.

Cada dia queda un dia menys per tornar a la normalitat, estem vivint un moment que recordarem sempre, serà un aprenentatge per tots i totes.

Nosaltres volem que el teatre continuï a casa.

Us deixem nous exercicis. Ja sabeu que no cal tenir un espai gran, només cal tenir ganes de jugar. Esperem que us serveixin per passar estones divertides.

Podeu enviar-nos els vídeos a comunicacio@plaudite.org per WeTransfer -o altre de semblant.

Les nostres **xarxes** són:

Twitter: <https://twitter.com/PlauditeTeatre>

Instagram: <https://twitter.com/PlauditeTeatre>

Facebook: <https://ca-es.facebook.com/plaudite.teatre>

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCWxni7QjLlvLRHOKjUVIB7Q>

Canal de Telegram: <https://t.me/PlauditeTeatre?&text=PlauditeTeatre>

Gaudiu de la creativitat!!!

Us enviem una abraçada molt gran!!!

EXERCICIS:

Si voleu utilitzar música us recomanem Pascal Comelade i si teniu Spotify podeu utilitzar una llista que a classe de teatre utilitzem per concentrar-nos i per estar tranquil·les: Instrumental Study – Spotify: <https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX9slqqvKsjG8>

Us adjuntem també algunes de les cançons que hem fet servir a les classes, també podeu d'utilitzar músiques que us motivin a vosaltres.

<https://youtu.be/nxb7H72-iVk>

https://youtu.be/59Q_lhgGANc

<https://youtu.be/RE87rQkXdNw>

<https://youtu.be/ARt9HV9T0w8>

<https://youtu.be/je0IFe0MHjU>

<https://youtu.be/u4zb6LUehwY>

Potser no disposeu de l'espai adient, que no sigui molt gran, però es tracta de posar-vos una música i concentrar-vos en el vostre cos i escoltar-vos, així com també les parts que necessiteu moure. Són indicacions bastant lliures i cadascun de vosaltres pot marcar els seus propis límits. Penseu que tots i totes sabem ballar i que tots els moviments són vàlids.

Plàudite Teatre – Espai d'Arts Escèniques

<https://plaudite.org> comunicacio@plaudite.org



1. **Per escalfar!!**

Caminar amb consignes

Amb l'objectiu de mantenir l'espai equilibrat, a casa ens adaptem a l'espai que tenim. Donem consignes per desplaçar-nos per l'espai (salt, gir, tocar a terra) i ho anem combinant amb les velocitats. És un joc per escalfar, treballar els reflexos i la disponibilitat corporal. Podem inventar les consignes que vulguem, amb les velocitats podem jugar a moure el cos i fer una mica d'exercici físic.

Moure's des de diferents parts del cos.

Començar mobilitzant els peus, els turmells, els genolls, el maluc, la cintura, el pit i el tors, el cap, les mans, els colzes i els braços. Després moure tot el cos. Es pot fer primer fent moviments circulars, imaginant que aquestes parts del cos dibuixen cercles al voltant nostre. Després, si teniu espai, es pot fer que aquestes extremitats dibuixen cercles o formes a l'espai, al terra o sobre nostre. Podeu anar variant de velocitat segons us demani el cos o la música. Es pot fer aquest exercici amb els ulls tancats ja que afavoreix la concentració i el treball de consciència corporal.

Números, contar entre tots

Intentem contar tots junts i sense dir cap número a la vegada. Si dues persones es solapen es torna a començar. És un joc d'escolta de grup i concentració, no cal arribar a un número en concret. Cada dia ens podem anar superant.

Acció-reacció

Aquest és un exercici a realitzar en parelles, inclús es pot fer mitjançant videoconferència. Ens posem una cançó i un membre de la parella fa un moviment i l'altra li contesta amb un altra moviment. Intentem seguir el ritme de la cançó i ser immediats en la resposta, no pensar gaire, fer el moviment que ens surti.

2. **Per jugar a fer personatges i situacions!!**

Quadres expressius

Ens dividim en dos grups i per torns representem; construïm un conjunt escultòric que representi una emoció. El grup que fa d'espectador ha d'intentar endevinar el que es vol representar. Podem complicar l'exercici pensant en situacions una mica més complexes. Aquí podem representar situacions, personatges o emocions.

Exercici amb objectes

Mireu el vídeo: https://drive.google.com/file/d/1KrR3UKMeSRr7AG4T1Zp2PUyH_V-mKEhe/view?usp=sharing



PlàuditeTeatre
Arts Escèniques de Proximitat

Ballar amb una emoció.

Triar una cançó i ballar-la amb diferents estats o emocions: calor, fred, rient molt, estant trista, amb ràbia, amb sorpresa, amb por, amb nervis, amb estat d'embriaguesa, enamorament, vergonya, felicitat, fàstic, estat d'alerta... Es poden anar graduant els estats i emocions (des del nivell 1: l'emoció molt discreta, els moviments molt petits, gairebé sobre un mateix; fins a nivell 10: emoció molt grossa, els moviments molt grossos, amb desplaçaments si l'espai ho permet. Aquest exercici el podeu fer de manera individual però també en parella o en família.

Ballar el ritme/interpretar la lletra

Agafar una cançó i fixar-se primer en el ritme. Moure el cos seguint aquest ritme. Es pot seguir el ritme amb els peus o amb alguna altra part del cos, o amb la totalitat del cos. Després escoltem la cançó una segona vegada i ens fixem en la lletra, i la interpretem a la nostra manera, es igual si és en un altre idioma, interpretem amb gestos i emoció el que sentim que ens transmet la cançó. Podem fer una tercera passada integrant les dues tasques que hem fet a la vegada: amb el treball de ritme i amb el treball d'interpretació. Ja només faltaria posar-nos un vestuari i dibuixar un personatge!!

3. Per improvisar!!

Els contraris

Dues persones surten a escena i han de debatre sobre un tema en concret. En el moment en que piquem de mans s'han d'intercanviar els punts de vista i han de defensar l'oposat del que defensaven fins al moment.

L'objecte

Mireu el vídeo: https://drive.google.com/file/d/1KrR3UKMeSRr7AG4T1Zp2PUyH_V-mKEhe/view?usp=sharing

Ballar i escriure

Aquest és un exercici d'improvisació i introspecció. Ens posem una cançó i ballem lliurement, el que sentim, el que el cos ens demana, sense pensar, fent pauses, canviant de velocitat, canviant d'orientació en l'espai, amb diferents parts del cos, amb tot el cos, fent gestos, traient la veu si ens surt, variant amb els ulls oberts o tancats... Sentint-nos totalment lliures amb el moviment.

Quan acabem de ballar, respirem tot el que ens ha sortit. Seguidament agafem un full i escrivim tot el que hem sentit. També ho podem fer mitjançant una nota de veu. O si no un dibuix. És un exercici per a nosaltres, per moure'ns i veure què ens surt des d'un lloc no tan mental.



PlàuditeTeatre
Arts Escèniques de Proximitat

4. Per crear escenes teatrals (dramatúrgies)

Monòleg

Es tracta d'escriure un monòleg a partir de la frase "*Quan acabi tot això vull fer...*" i deixar anar aquí totes les fantasies i idees que ens sorgeixen en aquest estat tan particular. És interessant escriure el monòleg des de nosaltres mateixos, però també podem fer l'exercici de pensar que som un altre personatge, de la nostra família o molt llunyà a nosaltres (un polític, un metge, un transportista, un astronauta, una persona d'un altre indret del món...) i pensar què voldria fer quan acabi tot això.

Ombres

Amb una llum, serveix qualsevol focus, i una paret llisa podem jugar a fer ombres xineses. Podem fer formes amb les mans (a internet podeu trobar moltes maneres de fer-les) o si voleu podeu retallar formes, personatges i amb l'ombra inventar una història. Per exemple, decidiu quins personatges voleu que apareguin, els retalleu, o feu amb les mans, i us inventeu una història amb els personatges.

Cantar una cançó

Triem una cançó que més o menys ens sapiguem la lletra, o ens l'aprenem, encara que només sigui la tonada. L'exercici consisteix en interpretar la mateixa lletra en diferents emocions: ràbia, alegria, tristesa, por, etc...

Esperem que passeu una bona estona fent teatre, i si us inventeu nous jocs, sempre ens els podeu enviar.

Una abraçada molt forta!!!