

Benvolguts i benvolgudes alumnes, profes i famílies,

esperem que esteu bé i amb els ànims molts alts.

Cada dia queda un dia menys per tornar a la normalitat i abraçar-nos molt fort.

Nosaltres volem que el teatre continuï a casa.

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

Envieu-nos fotos, vídeos dels vostres exercicis i nosaltres els compartint a les xarxes del teatre. Ens feu molt feliços quan ens els envieu.

Envieu-los 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!!!

El massatge

Farem el massatge per parelles. Un dels dos components de la parella s'estirarà a terra panxa enlaire, tancarà els ulls i començarà amb quatre respiracions de panxa (inflem la panxa d'aire a través del nas i el traiem per la boca).

L'altre component de la parella seurà a la part de dalt del cap del company i començarà amb un massatge al cap (als més petits els podeu explicar que ho han de fer com si rentessin el cap).

Després, el massatge continuarà per tota la cara, com si toquéssim el piano.

Tot seguit, continuarem pel coll i les espatlles, i passarem als braços. Per fer el massatge als braços podeu explicar als alumnes que han de fer com si agafessin un entrepà. Un cop fet això, el nen/a que fa el massatge agafa el braç del company/a de terra i li mou molt suaument en totes direccions.

Repeteix la maniobra amb l'altre braç.

A continuació passarem a les cames, amb el mateix procés: primer les aixafem com un entrepà i, tot seguit, les movem suaument en totes direccions.

Per acabar, demanarem al company/a que es giri boca terrosa i li farem un massatge a l'esquena.

Un cop finalitzat el massatge, deixarem que el company/a s'acabi de relaxar durant uns segons més i, després, intercanviarem els papers i qui feia el massatges serà qui el rebrà.

Massatge amb energia

Feu que els participants s'estirin a terra i, al principi, fem el mateix procés: tanquem els ulls, fem les quatre respiracions de panxa i comencem. Els hi diem que facin molta força amb les diferents parts del cos. Podem començar per un braç: fem molta força amb aquest braç i després el deixem relaxat; anem repetint l'acció amb totes les altres parts del cos (l'altre braç, cames, panxa, cara i després tot els cos a la vegada)

Composició creativa

Ens imaginem que som d'argila o fang i ens modelen amb una forma molt definida i clara (podem ser un animal, un objecte, un edifici, un element de la natura), totes les zones del nostre cos tenen una forma, de sobta ens tiren aigua damunt; l'argila o fang es va desfent semi líquida, es va fonent fins que es desfan les formes i la matèria s'escampa completament pel terra.

I tornem a construir un altre figura de fang, així fins a crear tres figures, després posem una música i fem les tres figures seguides passant d'una a l'altre mitjançant l'aigua al damunt. Busqueu un principi i un final.

Objecte i text

Mireu els vídeos:

El objecte 1 <https://youtu.be/yIjQyl3eXa0>

El objecte 2 <https://youtu.be/A2SKX9Zjbnw>

Imitació d'un profe de teatre o d'un personatge famós

Mireu el vídeo <https://youtu.be/wSPWrcfMsS4>

utilitzeu per a la improvisació vestuari, maquillatge, escenografia, música. La improvisació ha de durar al voltant d'un minut i hem d'endevinar de qui es tracta.

Si voleu utilitzar musica us recomanem Pascal Comelade i si teniu Spotify us podeu utilitzar una llista que a classe de teatre utilitzem per concentrar-nos i per estar tranquil·les. Instrumental Study – Spotify. Us adjuntem 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>

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

Una abraçada molt forta!!!