

Hola de nou a tots i totes,

Seguim amb els ànims molt alts!!! Segur que vosaltres també!!!

Cada dia queda un dia menys per tornar a abraçar-vos molt fort.

Ja sabeu que volem que el teatre continuï a casa. Aquesta vegada celebrem junts la Setmana de la Dansa, el dimecres 29 d'abril es **el Dia Internacional de la Dansa** i us convidem a celebrar-ho plegats.

Envia'ns un vídeo ballant amb les emocions. **Durada 1 minut:**

### COREOGRAFIA AMB LES EMOCIONS

1. Busca una música que t'agradi.
2. Escull 4 emocions o sentiments viscuts en aquests dies de confinament (veure vídeo <https://youtu.be/14zfAN6zMhM>)
3. Posa a cada emoció un gest (emoció-moviment)
4. Ordena com t'agradi les 4 emocions-moviments
5. Repeteix aquesta seqüència 2 vegades seguides en 3 posicions diferents:
  1. al terra estirat,
  2. ajupit o assegut
  3. dempeus.
6. Ja tens la coreografia que pots repetir més d'una vegada i li pots afegir: diferents velocitats, expressar les emocions de forma molt exagerada, molt suau, etc.
7. Grava un vídeo i envia'ns-ho

Us deixem també altres exercicis d'escalfament i moviment per aquesta setmana (també en PDF adjunt).

Envieu-los a [comunicacio@plaudite.org](mailto:comunicacio@plaudite.org) per Drive, 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!!! Artistes!!!!



**PlàuditeTeatre**  
Arts Escèniques de Proximitat

## **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/59Q_lhgGANc)

<https://youtu.be/RE87rQkXdNw>

<https://youtu.be/ARt9HV9T0w8>

<https://youtu.be/je0IFe0MHjU>

<https://youtu.be/u4zb6LUehwY>

Es tracta de posar una música i concentrar-vos en el vostre cos i escoltar-vos. Són indicacions 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.

### **1. Per escalfar!!**

#### **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.

#### **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 altre moviment. Intentem seguir el ritme de la cançó i ser immediats en la resposta, no pensar gaire, fer el moviment que ens surti.



**PlàuditeTeatre**

Arts Escèniques de Proximitat

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

### **Ballar amb una emoció**

Triar una cançó i ballar amb diferents estats o emocions: calor, fred, rient molt, estant trist, 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!!

### **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 una escena de teatre-dansa

##### **Les emocions**

1. Busca una música que t'agradi.
2. Escull 4 emocions o sentiments viscuts en aquests dies de confinament (veure vídeo <https://youtu.be/14zfAN6zMhM>)
3. Posa a cada emoció un gest (emoció-moviment)
4. Ordena com t'agradi les 4 emocions-moviments
5. Repeteix aquesta seqüència 2 vegades seguides en 3 posicions diferents:
  1. al terra estirat,
  2. ajupit o assegut
  3. dempeus.
6. Ja tens la coreografia que pots repetir més d'una vegada i li pots afegir: diferents velocitats, expressar les emocions de forma molt exagerada, molt suau, etc.
7. Grava un vídeo i envia'ns-ho

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

Una abraçada molt forta!!!