



PlàuditeTeatre

Arts Escèniques de Proximitat

Bon dia, bona tarda o bona nit, qualsevol temps es bo per fer teatre.
Com esteu? Nosaltres be, aquí una setmana més per acompanyar-vos fent TEATRE!!!
I amb ganes de trobar-vos i abraçar-vos.
Us trobem a faltar.

Volem que el teatre continuï a casa i que ens envieu vídeos o fotos.

Envieu-los a 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 Télegram: <https://t.me/PlauditeTeatre?&text=PlauditeTeatre>

Gaudiu de la creativitat!!! Artistes!!!!

EXERCICIS PER ESCALFAR:

Respirem

Es tracta de respirar de dues maneres diferents ajudant-nos del cos:

La primera és ràpida i curta, estenem el braç cap endavant, el pugem més a munt de l'espatlla i estirem el dit, i el movem d'un costat a l'altre com si fos un parabrisa. Inspirem (prenem l'aire) a l'estirar el braç, expirem (trèiem l'aire en cinc vegades) cada vegada que fem moure el parabrisa.

La segona és lenta i llarga, estirem els braços per davant de nosaltres com si tinguéssim una pilota gegant entre ells, i pugem la pilota fins deixar-la sobre el nostre cap. Inspirem (prenem l'aire) a l'estirar el braços davant, expirem (trèiem l'aire) quan pugem la pilota sobre el nostre cap.

Ara fem les dues respiracions posant el so del aire, al agafar-ho i al treure'l.

Riure és viure. Riu durant un minut.

Saps que riure un minut equival a molts minuts d'exercici.

Grava't rient sense parar. Ves de poc a molt. De l'1 sent poc i 10 molt. Ves de l'1 al 10 gradualment.

Ara fica una vocal quan riguis i pots canviar les vocals per riure de manera diferent.



PlàuditeTeatre
Arts Escèniques de Proximitat

Davant del mirall

Posa't davant d'algú o alguna a casa com si estiguessis davant d'un mirall, fes un riure i les ganyotes més grans que puguis crear. Intenta fer estiraments grans i deixant anar la veu, balla, i juga amb el cos. I l'altre persona ha de respondre com si fos el mirall; després canvieu el rol.

Ens posem una música i imitem els moviments. Primer proposa un, i després l'altra, alternativament. És un exercici d'escolta. Quan hem agafat la dinàmica anem alternant automàticament qui proposa i qui imita, no s'hauria de distingir qui proposa i qui imita.

EXERCICIS PER CREAR PERSONATGES I ESCENES

Caminars

Practiquem diferents tipus de caminars: De punta, de taló, cap endarrere, amb el cul tret, amb el pit cap endavant, fent moviment lateral de maluc.

Intentem mantenir aquesta manera de caminar durant una estona, podem fer pauses i tornar a arrencar.

Després introduïm una acció senzilla amb aquest tipus de caminar (agafar una cosa, assenyalar lluny, fer el gest de sorpresa, etc...). Intentem mantenir el caminar i la gestualitat.

La tercera part seria afegir una frase o una expressió amb la veu que surti d'aquesta corporalitat. Ens engresquem molt i afegim algun complement d'atrezzo o de vestit per aquest personatge que acabem de crear.

Recorregut imaginari

Ens organitzem per grups de 3 o 4 persones (o individual) i decidim tres espais imaginaris per on vulguem passejar, pensem en com caminaríem per un terra de foc, pel desert o bé pel món de les llaminadures. Sense parlar, interpretem com seria caminar per aquests llocs i intentem que els nostres companys l'endevinin. Podem imaginar tots els mons o espais que vulguem (caminar amb el terra ple de xinxetes, per un pont, per la corda fluixa, al món dels somriures...)

Conferenciant i traductor

És una petita improvisació en la que un personatge molt important fa una conferència sobre un tema sobre el qual és expert, l'únic problema és que parla un idioma inventat que només sap interpretar el seu traductor. Es tracta que mentre un parla i gesticula sense dir res en concret (bla bla bla), el traductor ha de fer un discurs coherent basat en els gestos del conferenciant. En aquest exercici és molt important l'escolta i l'agilitat a l'hora d'inventar el discurs.