



PlàuditeTeatre
Arts Escèniques de Proximitat

Hola!!

aquí estem de nou per fer junts una estona de Teatre a casa.

Ja queda menys per trobar-nos i abraçar-nos fort.

Envieu-nos vídeos o fotos dels exercicis que feu, també ens podeu enviar aplaudiments!!!

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!!! Artistes!!!!

EXERCICIS PER ESCALFAR:

El paper

Necessitem un trosset de paper de seda o paper lleuger, que s'aguanti amb el vent que bufarem.

L'acció primera es llençar el paper en l'aire i intentar que no caigui a terra, bufant amb la boca o fent aire amb les mans o alguna altra part del cos, intentant no tocar-lo. El nostre cos treballarà diferents disposicions corporals.

Després seguim fent aquest exercici però sense el paper, imaginant que hi és, i seguim imaginant que l'enlairem amb una mà o una altra part del cos.

La tercera part de l'exercici és pensar que nosaltres mateixos som el paper, i que ens movem i desplaçem com aquest, que quedem mig suspesos en l'aire, i anem a terra però no acabem de tocar a terra perquè una bufada ens torna a enlairar; o que una part del nostre cos és el paper, com per exemple les mans, o un peu, o un colze.

Exemple de música per a l'exercici: <https://youtu.be/9eWewdTkgHM>



Plàudite Teatre

Arts Escèniques de Proximitat

Les 4 emocions bàsiques (alegria, tristesa, ràbia, por) Gest, sensació i so

Alegria:

- Pensem una cosa que ens passi que ens provoqui alegria.
- Ens imaginem un sabor que ens faci pensar en l'alegria, exemple: l'alegria és com si tingués mel a la boca (o qualsevol altre sabor que ens doni una sensació molt bona).
- Com poso els braços i les mans quan tinc alegria?
- Com poso la cara quan tinc alegria?
- Busquem un so o una paraula o una manera de respirar per a l'alegria

Ara ho fem tot a la vegada: pensament, sensació, braços, mans, cara so i/o paraula. I ens quedem uns segon en estàtua i després li donem moviment.

Tristesa:

- Pensem una cosa que ens passi que ens provoqui tristesa.
- Ens imaginem un sabor que ens faci pensar en la tristesa, exemple: la tristesa és com si tingués llimona o vinagre a la boca
- Com poso els braços i les mans quan estic trist?
- Com poso la cara quan tinc tristesa?
- Busquem un so o una paraula o una manera de respirar per a la tristesa

Ara ho fem tot a la vegada: pensament, sensació, braços, mans, cara so i/o paraula. I ens quedem uns segon en estàtua i després li donem moviment.

Ràbia:

- Pensem una cosa que ens passi que ens provoqui ràbia.
- Ens imaginem un sabor que ens faci pensar en la ràbia, exemple: la ràbia és com si tingués pebre a la boca
- Com poso els braços i les mans quan tinc ràbia?
- Com poso la cara quan tinc ràbia?
- Busquem un so o una paraula o una manera de respirar per a la ràbia

Ara ho fem tot a la vegada: pensament, sensació, braços, mans, cara so i/o paraula. I ens quedem uns segon en estàtua i després li donem moviment.

Por:

- Pensem una cosa que ens passi que ens doni por.
- Ens imaginem un sensació a la boca que ens faci pensar en la por, exemple: la ràbia és com si tingués la boca seca.
- Com poso els braços i les mans quan tinc por?
- Com poso la cara quan tinc por?
- Busquem un so o una paraula o una manera de respirar per a la por

Ara ho fem tot a la vegada: pensament, sensació, braços, mans, cara so i/o paraula. I ens quedem uns segon en estàtua i després li donem moviment.

EXERCICIS PER CREAR PERSONATGES I ESCENES

Personatge i emoció

Construïm un personatge amb una de les emocions bàsiques.

Un personatge que sigui i estigui sempre alegre, o trist, o amb ràbia o amb por:

- Com camina (quina part del peu posa al terra per caminar) com construeix tot el seu cos amb aquesta manera de camina (genolls, maluc, esquena, cap, braços, mans) com respira, com parla (quin to o velocitat te a la veu) com riu, com plora quin tic pot tenir al cos.

I després el posem a:

- Saludar a un conegut/coneguda
- Parlar explicant el temps o com funciona una rentadora o una cuina, etc.
- Ballar
- Cantar

Li posem vestuari i atrezzo, algun objecte.

Ho podem fer amb les 4 emocions i si ho fem amb alguna persona de casa, cadascú que faci una emoció i us expliqui el temps, el funcionament de la rentadora o qualsevol altre cosa cadascú amb la seva emoció.

Recordeu que ha de tenir, inici, nus i desenllaç, important buscar un bon final i aplaudir.

Pel final us convidem a que tanqueu els ulls i us mogueu amb aquesta cançó.

<https://www.youtube.com/watch?v=smkiSJf2cHE>

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

Us recordem que a la nostra pàgina trobareu moltes propostes:

<https://plaudite.org/gaudiu-del-teatre/>

Una abraçada molt forta!!!

Maig 2020