



PlàuditeTeatre
Arts Escèniques de Proximitat

Hola

Teniu ganes de fer TEATRE? Nosaltres en tenim moltes de que continueu fent-ho a casa. Recordeu aplaudir molt fort quan acabeu un exercici, també ens podeu enviar vídeos de l'aplaudiment!! Seguirem amb moltes ganes de trobar-vos i abraçar-vos.

Aquesta setmana us convidem a gaudir d'un escalfament vinculant l'aire i l'aigua. 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 Tèlègram: <https://t.me/PlauditeTeatre?&text=PlauditeTeatre>

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

EXERCICIS PER ESCALFAR:

Exercici de respiració

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 índex, 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.



Plàudite Teatre
Arts Escèniques de Proximitat

Moure'ns com si fóssim aigua.

L'exercici consisteix en moure'ns com si fóssim aigua, treballar imaginant que som aigua, o com si tinguéssim aigua dins els ossos i les articulacions del nostre cos.

Ho fem en tres nivells: primer estirats a terra; segon un nivell mig, i tercer de peu.

Aquest exercici el podem fer amb una música tranquil·la, i fent moviments lents. L'objectiu és treballar la continuïtat del moviment. Podem alternar fer-ho amb els ulls oberts o tancats.

Un exemple de música per a l'exercici pot ser aquest: <https://youtu.be/xyY4IZ3JDFE>

Muntanya de paraules amb l'aire i l'aigua

Pensem 6 paraules, 3 relacionades amb l'aire i altres 3 relacionades amb l'aigua (exemple: brisa, huracà, tornado, riu, ona, cascada....)

Feu un gest quiets i un moviment per a cada paraula. Decidiu quines tres fareu al terra i quines fareu drets.

Ara feu les 6 paraules començant al terra i acaben drets.

Per passar d'una paraula a l'altre sempre passem pel gest que tenim de cadascuna quiets.

El vostre cos construirà una muntanya amb aquestes paraules, gests, i moviments.

EXERCICIS PER CREAR PERSONATGES I ESCENES

Exercici amb objectes

mireu el vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1KrR3UKMeSRr7AG4T1Zp2PUyH_V-mKEhe/view

El mobiliari

Plantejarem que l'espai que tenim és una habitació de la casa.

Decidirem entre tots de quina habitació es tracta.

Un cop decidit, els participants aniran sortint un a un i, amb el cos, simularan un moble de l'habitació.

Quan tots estan col·locats, cadascú ha de dir el moble que és i, després, un cop tothom sap què són els altres, organitzarem els mobles de l'habitació.

Variació: Podeu intentar endevinar quin moble és cadascú



PlàuditeTeatre
Arts Escèniques de Proximitat

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.

El gran actor / La gran actriu

Qui fa d'actor (o d'actriu) llegeix un petit text d'una forma determinada, per exemple: rient, plorant, seriosament, alegrement...

Variació: Podeu treballar el mateix text amb diferents emocions.

El text potser el de l'exercici anterior o un altre teatral, o una fragment de cançó, un poema, un anunci de televisió, el prospecte d'un medicament ... i donar-li una emoció que no tingui res a veure, el contrast dona molt bons resultats.