



PlàuditeTeatre
Arts Escèniques de Proximitat

Bon dia, bona tarda o bona nit, qualsevol temps es bo per fer teatre.
Com esteu?
Nosaltres seguim bé 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:

La memòria del cos: el recorregut a cegues

Quantes vegades hem fet un mateix camí d'un lloc a un altre de casa? El nostre cos arriba un moment que amb els ulls tancats ja pot fer aquest recorregut.

Aixecar-se, obrir la porta, encendre l'interruptor, fer el passadís, etc.

Decideix un recorregut per casa amb unes pautes que pots escriure i fes el camí amb els ulls clucs. Proposa't agafar coses, obrir portes, etc.

Si ho fas amb algú pots cronometrar-ho a veure qui ho fa més ràpid.

La finalitat d'aquest exercici és que agafem confiança i confiem que el cos pot fer el recorregut sense els ulls.

La bombolla de xiclet

És un escalfament de veu que comença fent veure que masteguem un xiclet. Primer amb la boca oberta, molt gran, i després amb la boca tancada. Tot seguit, agafem aire pel nas, el portem fins a la panxa i el traiem amb control per la boca fent veure que inflem un xiclet. Amb les mans anem marcant la mida de la bombolla de xiclet i com va creixent fins al seu màxim. Quan ja no podem allargar més el cos, el xiclet explota i relaxem el cos. Ho podem fer dos o tres vegades intentant estirar cada vegada una mica més.



PlàuditeTeatre
Arts Escèniques de Proximitat

El globus

Una persona infla un globus i l'altre es converteix en el globus. Quan el globus s'infla el que fa el moviment estira i obre el cos, quan el globus es desinfla el que fa el moviment es tanca i fa petit el cos.

I així aneu jugant a inflar-ho molt, inflar una mica, desinflar de cop, desinflar poc a poc. El globus fa sons als què el cos també pot anar reaccionant, amb salts, velocitats, etc.

EXERCICIS PER CREAR PERSONATGES

Capsa màgica

Ens repartim per l'espai per tal que quedi equilibrat i cadascú construeix amb el seu cos una capsa màgica tancada. Quan diem: "De dins la capsa màgica sortirà..." la capsa s'ha d'obrir i hem de transformar el nostre cos en el personatge, l'emoció o l'objecte que hem dit. Quan diem: "Capsa màgica"; ràpidament la capsa es torna a tancar.

Qui és qui?

Farem un sorteig amb els noms de diferents familiars o coneguts: a cadascú li tocarà un nom i l'haurà d'imitar. Els altres intenten endevinar de qui es tracta.

Està bé si dediqueu una estona per preparar la imitació, recordar com camina, si te algun tic, com parla, com respira, si mira d'una forma especial...

Pica-paret de la natura

Es tracta del joc del pica-paret però cada vegada que fem l'stop hem de construir una estàtua que tingui a veure amb la natura, qui fa *l'un, dos tres, pica paret* diu si seran animals, plantes, fenòmens meteorològics, etc. I aquesta decisió es manté durant el joc, quan canvia la persona que fa *l'un, dos, tres pica paret* es canvia d'element de la natura.

EXERCICIS PER IMPROVISAR I ESCENES

Si jo fos

És un exercici en el que surt una persona i diu: "Si jo fós..." diu un personatge (objecte o cosa) i fa una estàtua. Un altre company segueix dient: " jo seria...", diu un personatge que pugui complementar l'anterior i també fa una estàtua. Mica en mica es van sumant tants companys com es vulgui fins tenir una petita situació. L'exercici pot acabar aquí o bé podem donar acció a aquesta escena.



PlàuditeTeatre
Arts Escèniques de Proximitat

L'anunci televisiu

Ho podeu fer tota la família junta. Heu d'inventar un producte per vendre. *Creativitat al poder!!!*

- 1) Primer pas: construcció del producte.
- 2) Segon pas: inventar el nom del producte i fer un eslògan per vendre'l.
- 3) Tercer pas: inventar l'anunci televisiu, buscar-ne el vestuari i escriure'n o pensar-ne el guió.
- 4) Quart pas: gravar l'anunci amb una càmera de filmar.
- 5) Cinquè pas: visualitzar el treball fet.

Fes evolucionar una emoció (veieu aquest vídeo: <https://youtu.be/Xty2Hr0C6A8>)

Esperem que gaudiu molt del teatre!!

Una abraçada molt forta!!!