

## Andrés Corchero-Body Weather.

L'Andrés ens parla d'un cos que descobreix el món des dels sentits. Descubrim els moviments exteriors i interiors, tots ells són necessaris per desenvolupar-nos. Així doncs, el que hem de trobar és un cos sensitiu, que explori, que escolti i que aprengui com quan érem petits. Si aprenem a gaudir del nostre moviment, entenent-lo amb el cos i la ment, trobarem la dansa. Ballar és brindar-nos la oportunitat de moure el nostre esperit a través del nostre cos.

### **Primera part: Escalfament.**

**Objectiu: preparar el cos per adquirir una major consciència corporal.**

Exercicis:

- 1- Caminem a poc a poc, prenent consciència de com recolzem el peu des del taló fins a la punta.
- 2- Caminem a poc a poc, prenent consciència de com recolzem el peu i fent un moviment de rotació del cap.
- 3- Caminem posant atenció als peus i fent una rotació de braços.
- 4- Caminem pujant les cames flexionades de costat.
- 5- Posem el braços per darrera, dobleguem cames cap enrera de manera que toquem les palmes de les mans amb els talons.
- 6- Caminem estirant la cama cap al costat com si ballessim can can.
- 7- Ens desplacem de costat fent salts amb les cames obertes.
- 8- Ens desplacem de costat imaginant que hi ha una corda a dos pams de terra i la saltem de costat aixecant genolls.
- 9- Ens desplacem endavant amb genolls doblegats arrossegant peus.
- 10- Caminem endavant amb cames obertes i genolls flexionats.
- 11- Caminem endavant amb cames obertes, genolls flexionats fent una rotació de cama quan avancem.
- 12- Caminem endavant amb les cames obertes, els genolls flexionats, amb un braç dibuixem un cercle a l'aire i amb l'altre escrivim a l'aire el nostre nom.
- 13- Avancem caminant amb les cames obertes i genolls flexionats dibuixant una creu amb els peus tocant cada cop una punta de la creu. La mirada va dirigida en la mateixa direcció on va el peu.
- 14- Caminem endavant aixecant els braços junts, els baixem obrint-los de costat, doblegant el tronc fins que les mans arriben a terra a tocar els peus.
- 15- Caminem endavant amb cames obertes i genolls flexionats, dibuixem cercles grans amb els braços estirats.
- 16- Caminem molt a poc a poc com si tinguéssim una papallona al nas i volem que marxi.
- 17- Asseguts a terra, la mà dreta oberta i la mà esquerra tancada, fem el moviment continu de tancar la dreta i obrir l'esquerra durant 5 minuts.
- 18- Pensem cadascú un moviment amb els braços i el fem en 5 minuts prenent consciència de com es mou tot el nostre cos.
- 19- Per parelles fem un moviment cap a l'altre que duri un minut i després el mateix moviment el fem en 30 segons. Un moviment pot ser posar la meua mà a l'espatlla de l'altre.

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària.

**CI CM CS**



### **Segona part: Escolta i conscienciació.**

**Objectiu: Adquirir una major consciència de les parts del nostre cos.**

Exercicis:

- 1- per parelles, copiem el moviment que fa l'altre intentant ser un amb l'altre, no només copiar-lo.
- 2- Ens movem individualment per l'espai, ens parem i caminem quan volem, conscients del que fem. Ho acompanyem amb música i quan la música sona caminem, quan la música para parem.
- 3- Ens col·loquem individualment ocupant tot l'espai amb els ulls tancats. Prenem consciència del nostre cos i de la nostra respiració. Si algú té necessitat de moure's es pot moure molt a poc a poc, sense por de xocar. Si xoquem canviem de direcció i seguim caminant. Per acabar obrim els ulls i caminem una estona recordant les sensacions.
- 4- Seiem tots en rotllana i posem en comú les nostres vivències i opinions. La conclusió és que ballar i moure's no és copiar uns moviments sinó conèixer el cos.

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària.

**CI CM CS**

