

## Fàtima Campos (Cia- Mudances), 20 febrer 2018.

**Objectiu:** promoure estat de creació i de joc a través de jocs d'improvisació relacionats amb l'espectacle *Back Àbac*.

Jocs fets en dos grups: un observarà i l'altre treballarà

**Primera part:** Seiem al voltant de la sala amb un llapis i un full

1- Drets i en cercle, respiració (per buidar, per silenciar). Peus en paral·lel, tancarem els ulls i observem la nostra respiració (el ritme, fins on arriba l'aire que ens entra,...). Observar, no modificar.

Atenció a la planta dels peus; el contacte amb el terra amoreix la planta. Atenció en el taló, el turmell, i tornem a observar la respiració. Pugem per la cama i visualitzem la pujada (*la "bola d'oxigen" que es troba als genolls*). Pugem per les cuixes, el quàdriceps, la pelvis, el maluc, els glutis, el sacre, el coxis. Imaginem un punt de llum al sacre, les clavícules obertes que acompanyen l'obertura dels omòplats, l'atlas on reposa el crani, com pengen els braços, la respiració... Obrim ulls,



Mantenim el silenci, i **anem al full i farem escriptura automàtica** basada en el pensament, la sensació, la imatge, Durant trenta segons i sense pensar

## **Segona part: Escalfament:**

2- *Clapping* amb la meitat del cos, despertem el cos. Per darrera, gluti, fem tot el centre, suspirarem i treurem l'aire.

Flexions i rebotem, espiral amb la columna amb braços relaxats, colpegem la pelvis, abracem l'aire que tenim davant,

Mobilitzem les articulacions: el coll, el cap, les spatlles, els colzes, (dibuixem amb els colzes, amb l'esternum), atenció en l'esternum i les costelles, baixem i mobilitzem la pelvis, els genolls, passarem als turmells, i els peus -en paral·lel-, deixem caure el cap i rodolem com si fossim una persiana. Al límit ens quedem i dobleguem genolls, fem sí i no amb el cap relaxat, fins la gatzoneta, treballem el gat, cap a un costat i cap a l'altre, serpenteig de l'esquena, recolzar-nos al terra panxa amunt, cos que reposa tot el pes, balanceig i busquem de moure-n's sentint tot el que està arpenjat sobre el terra, que és el que dona pes i el que no.

Despertar les articulacions amb el contacte amb el terra. Passem de nivel baix, a nivel mig, com mandreiant quan ens despertem (com si el terra fos sorra i dibuixessim amb les parts del cos), i passarem de nivell mig i a drets. Movem el que el cos necessita per despertar-se.

Concentrats en la nostra bombolla, ens deixem "contaminar" per alguna cosa que veiem (aprop o lluny).

Copio algú, només una espurna, després jo continuo amb el meu despertar.

Poc a poc aquest moviment anirà desapareixent, fins quedar sense moviment aparent.

**Escriure el que suggereix el moviment de la persona, sempre la mateixa persona. Ja no utilitzarem el ull de paper fins al final.**

**CM CS**

## **Tercera part: jocs d'improvisació**

3- En grup, caminar o aturar-se. El grup decidirà aturar-se, i el grup decideix continuar caminant.

Incloem que podem fer alguna cosa amb algú: veure com passa aquest algú, interaccionar amb aquest algú, em poso darrera d'algú, posar-me al seu costat, etc.

**CM CS**

4- Per parelles, una persona guia l'altra. Una mà a la part de la zona lumbar. Una mà al davant i una mà al darrera. Fem aquest treball de confiança.

## CI CM CS

Diferents variants: a) palmells de les mans amb palmells de les mans i un guiarà a l'altre. "Ginger and Fred": ballar com ballaven ells. Ella m'escolta amb la pressió.

b) després ella guiarà

c) en un tercer moment, ballem els dos "guiant" tots dos. No ballem amb el cul enfora; hi ha connexió entre els centres. Imaginem rodetes sota els peus, i vestit de gasa i el frac. Els braços no ballen: només donen suspensió, espiral, fem recorreguts llargs, curts. La pressió és per donar direcció, i mirem els ulls de la parella.



## CM CS

### 5- Escena de l'espectacle *Back Àbac* (concentració super important)

Caminem per trobar-nos a una persona, succeix una trobada 1

Anem al lloc inicial (paisatge d'inici)

Anem a trobada 1, i d'aquí caminarem a nova trobada 2,

D'aquí anirem a trobada número 1 (enrera)

I ara anem a l'inici (paisatge d'inici), intentant passar pels mateixos llocs.

Anem a trobada número 1, anem a trobada 2, anem a buscar trobada 3.

Ens fixem on, com, amb qui,

Anem enrera a 2,

Back!!

Anem a trobada 3, back!, a trobada 2, back!, a trobada 1, back!,

Anem al lloc d'inici

Back!, trobada 1, back!, trobada 2, ...

Sofisticació: algú diu *Back!!*

## CS

#### 6- “Trenets”

Viatgem en l'espai. Ens fixem en la persona que tenim al davant. Canvi de “cap” quan es vulgui

Jo busco una figura, i el cuc creix en una direcció; al cuc li afegeixo un petit canvi. Faig el fotograma d'un moviment. Primer copio el que ha fet la persona anterior i després canvio.

**CS**



***“Escriviu el que us vingui al cap de la persona que havieu triat i que heu vist ara.”***

7- Utilitzem els exercicis fets fins el moment i combinar-los: caminar-aturar-se grupalment, el trenet-fotograma, el ball guiat, per parelles, etc. Buscar un final

**CM CS**

#### 8- En cercle drets

Peus en paral·lel, relaxem el cos, tanquem els ulls, escoltem la respiració. Deixem caure el cap amb els ulls tancats endavant, rodolar avall cap el terra, al

límit dobleguem una mica els genolls, fins la gatzoneta, i posem el cul a terra, i ens anem estirant, sentint com les vèrtebres van a reposar, i estirem les cames. Suspirem  
Observem la respiració, obrim els ulls poc a poc, fins quedar asseguts.

**CI CM CS**

9- Xerrada sobre escriptura automàtica. *“Com estaveu al arribar, i ara al acabar”.*

**CM CS**

**Assignació de cursos:** Són propostes que es poden treballar especialment amb el Cicle Mig i el Cicle Superior. Algunes de les propostes, adaptades, també es podrien aplicar amb Cicle Inicial.